vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 2
SOMMER 2011
102. ÅRGANG

Personlig historie:
MIN FARS DØD GAV MIG RESPEKT FOR LIV



Anmeldelse: **SMUKKE UDFORDRINGER PÅ RELÆ**



SUNDE GRØNSAGER FRA HAVET



GREEN'N'TEEN PÅ ISLAND OG I TJEKKIET

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
Ansvh. Redaktør: Sune Borkfelt
Red.sekretær: Malene Lærke Thorsen
redaktion@vegetarforening.dk

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

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

ANNONCERING
Se vegetarforening.dk/annoncer

GRAFIK OG LAYOUT Gitte Thrane
REPRO OG TRYK reklameholdet.dk
Oplag: 2.500
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

DEADLINE NÆSTE NR. 01.08.11
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

Vegetaren

Indhold



10 Det helbredende køkken



16 Green'n'teen på Island og i Tjekkiet



20 Råkost – er det sundt?

04 **Potentiale for et grønnere Danmark?**
analyse af DVF's online-undersøgelse

06 **Min fars død gav mig respekt for liv**
den personlige historie

08 **Boganmeldelse**
læs om en spændende nyudgivelse

09 **Kort og grønt**
små vegetarnyheder fra det store udland

10 **Det helbredende køkken**
Tankerne bag ny bog, samt opskrifter v. Kirsten Skaarup

12 **Den rigtige mad kan helbrede**
anmeldelse af Det helbredende køkken

14 **Miljøminister eller svineminister?**

15 **Blodig ambrosia**

16 **Green'n'teen**
denne gang om grill og udlandsrejser

18 **Interview med Natasja på 19 år**

19 **Mias veganerside**

20 **Råkost – er det sundt?**
bør vi koge maden eller lade være?

22 **Smukke udfordringer til dine smagsløg**
anmeldelse af Restaurant Relæ

24 **Sunde grønsager fra havet**
boganmeldelse

26 **Referat fra DVF's generalforsamling 2011**

28 **Bestyrelsens beretning**
året der gik i ord og billeder

31 **Opslagstavlen**
spiseklubber, arrangementer og nyttig info



Kære Læser

Under mistanke

I skrivende stund er det umiddelbart let at være optimistisk. Solen skinner udenfor, sommeren nærmer sig, dagene bliver længere. Vi går mod lysere tider, fristes man til at sige. Også i Dansk Vegetarforening er der grund til at glæde sig. Som det fremgår af bestyrelsens beretning (se s. 28-29), har vi haft et forrygende år med mange nye initiativer og vellykkede arrangementer og på årets generalforsamling vedtog vi en ny og mere tidsvarende vedtægt for foreningen, som forhåbentlig vil danne grundlaget for godt, konstruktivt arbejde og gode resultater i de næste mange år.

Vi har ganske vist stadig mange udfordringer i vores lille forening. Eksempelvis rækker vores ellers sunde økonomi aldrig helt til alle de initiativer, vi kunne ønske os, og vi mangler til stadighed frivillige til forskellige opgaver.
Men vores udfordringer er små, når man sammenligner med, hvad nogle af vores udenlandske venner og meningsfæller gennemgår for tiden. Eksempelvis har vi søsterorganisationer, som kæmper for at komme på fode igen i både Japan og New Zealand, efter at jordskælv har rystet landene og blandt andet fuldstændig har jævnet en lokal New Zealandsk vegetarforenings kontor med jorden.

Og det er ikke kun naturkræfter, som vegetariske aktivister må kæmpe med, men i nogle tilfælde også myndigheder, som mistænkeliggør vegetariske madvaner og kritiske holdninger til moderne landbrug.

Den 2. maj faldt der dom i det, der er blevet den dyreste retssag i Østrig nogensinde. Her sad 13 dyreaktivister anklaget for at indgå i en "kriminel organisation" udelukkende på baggrund af deres arbejde i en række lovlige organisationer, som arbejder med at forbedre forholdene for landbrugsdyr. Ifølge en østrigsk lov, som egentlig var tænkt som et middel mod terror og mafialignende organisationer, kan man nemlig dømmes for lovlige handlinger, hvis disse kan formodes at have inspireret andre til at begå ulovlige handlinger – også selvom man ikke kender dem, der har begået denne kriminalitet.

Aktivisterne blev heldigvis frikendt, men havde ellers risikeret lange fængselsstraffe for fx at producere og uddele brochurer og dokumentarfilm, der kritiserer landbruget uden på nogen måde at opfordre til ulovlige handlinger. I teorien endda helt uden, at der kræves bevis for, at det er lige præcis deres lovlige aktivisme, der har inspireret andre til fx at lukke mink ud fra minkfarme eller begå andet hærværk. Nu undgår de fængsel, men sidder ikke desto mindre tilbage med advokatregninger for flere hundrede tusinde Euro, hvilket for almindelige mennesker må siges at være en væsentlig straf i sig selv.

Det er en klar glidebane, også fordi politiet er gået målrettet efter mennesker med bestemte holdninger og madvaner. Da sagen startede med en række anholdelser i maj 2008, benyttede myndighederne således samtidig lejligheden til simpelthen at beslaglægge den østrigske veganerforenings medlemskartotek (foreningen venter i skrivende stund stadig på at få det tilbage).

Den østrigske sag er blevet kritiseret af blandt andre Amnesty International og flere politikere, men den er ikke det eneste eksempel på, at dyre- eller miljøaktivister bliver anklaget og dømt efter de nye terrorlove. Når netop denne sag er særligt foruroligende, er det netop, fordi det ikke krævede egentlige ulovligheder fra de anklagede for, at der kunne føres en sag. Hele sagen byggede på mistænkeliggørelse af selve det ikke at spise kød eller at have kritiske holdninger til det moderne landbrug.

Det er klart, at man må tage afstand fra ulovlige handlinger som hærværk o.l. i kampen for reformer i landbrug og dyrehold. Den slags metoder er ikke til gavn, men ødelægger mulighederne for dialog og mindsker forståelsen for vegetariske og veganske holdninger og livsstilsvalg. Men ligeså forkert eller misforstået, som det er at begå sådanne ulovligheder, er det at mistænkeliggøre mennesker udelukkende på baggrund af deres madvaner eller deres holdninger til dyrehold.

Som en organisation, der til stadighed vil tale til fordel for en vegetarisk livsstil, må vi håbe, at tendensen, til at forbinde vores livsstilsvalg med hærværk eller terror, hurtigt går i sig selv igen. De udfordringer, som kødproduktion er årsag til på fx klima-, miljø-, sundheds- og dyrevelfærdsområdet, er simpelthen for vigtige til, at man skal være bange for at ytre sig om emnet.

Med ønsket om en god, grøn og fredelig sommer til jer alle.
Sune Borkfelt

ANALYSE AF DVF'S UNDERSØGELSE: STORT POTENTIALE FOR ET GRØNNERE DANMARK?

FAKTA OM UNDERSØGELSEN:

* **Der blev indsamlet i alt** 1.143 svar; 77 % kvinder og 23 % mænd.
* **Alder:** 89 % fordelt ligeligt mellem 18 og 65 år, 5 % under 18 år, 6 % over 65 år.
* **Geografi:** 38 % København, 19 % Øvrige Sjælland, 30 % Jylland, 13 % Fyn og øvrige øer.
* **Politik:** 26 % Enhedslisten. S-SF-Ø i alt 57 %, Radikale 9 %. VKO-LA i alt 10 %. 24 % ønsker ikke at svare, eller ved ikke.
* **Tro:** 29 % kristne, 22 % ateister, 10 % agnostikere, 3 % buddhister, 35 % anden tro/ved ikke.
* **Vindere** af VegetarKassen fra Aarstiderne: Stina Laksø, Christine Bersand og Trine Thorup.

Dansk Vegetarforening (DVF) gennemførte i perioden 29/1-1/4 en stor online spørgeskemaundersøgelse, dels om vegetarisme og kødspisning i Danmark, dels med mulighed for at give feedback på foreningens arbejde, herunder Vegetaren og e-nyhedsbrevet. Aarstiderne stillede 3 stk. VegetarKassen til rådighed som præmier for undersøgelsens deltagere, og det var formentlig medvirkende til, at der blev indsamlet 1.143 svar – det er lidt flere end i en gennemsnitlig politisk meningsmåling fra Gallup!

Det var på forhånd hensigten at såvel medlemmer og ikke-medlemmer som vegetarer og ikke-vegetarer skulle deltage, så der kunne dannes et billede af potentialet for at få endnu flere danskere til at spise vegetarisk, samt af DVF's styrker og svagheder i forhold til at nå ud til endnu flere mennesker. Det lykkedes at indfri dette ønske, idet 53 % af undersøgelsens deltagere var vegetarer eller veganere, 15 % spiste fisk, 10 % fisk og fjerkræ, og 21 % alle former for kød.

En stor del af vegetarerne er først for nylig, inden for de seneste få år, blevet vegetarer. Blandt de deltagende fiske-, fjerkræ- og kødspisere har 24 % tidligere i deres liv, enten som børn eller i en eller flere perioder skiftende, været vegetarer. De øvrige 76 % er alle vokset op som kødspisere i en eller anden grad, hvorefter nogle så på et tidspunkt stoppede med at spise rødt kød og/eller fjerkræ. 30 % af deltagerne er medlemmer eller tidligere medlemmer af DVF.

Undersøgelsens resultater er naturligvis på ingen måde repræsentative for den danske befolkning som sådan. Men de giver formentlig et fingerpeg om spisevaner og holdninger blandt den del af befolkningen, der spiser grønnere end gennemsnittet. Og så giver de yderst brugbar feedback til DVF's fremadrettede arbejde for at oplyse danskerne om fordelene ved en grønnere kost.

Kødspisere åbne for at blive vegetarer

Kunne du forestille dig at blive vegetar? Hele 41 % af de, der i dag spiser alle former for kød, svarede *Ja meget gerne* eller *Ja muligvis*, 21 % svarede *Måske*, og kun 38 % svarede *Nej det tror jeg ikke* eller *Aldrig*. Blandt de, der lever uden rødt kød (fra firbenede dyr) og kun spiser fisk og fjerkræ, sagde hele 74 % ja til samme spørgsmål og kun 8 % nej. Den positive attitude fra kødspiserne er glædelig, men det er vigtigt at huske på, at undersøgelsens deltagere formentlig primært er mennesker, der selv har vegetar-venner (som har sendt dem et link til undersøgelsen), eller i forvejen er positivt nysgerrige overfor grøn mad (fordi de valgte at deltage i undersøgelsen).

De fleste fiskespisere på vej mod 100 % vegetarisme

Blandt pescetarerne (fiskespiserne) svarede hele 79 % ja til, at de kunne forestille sig at blive vegetarer, og kun 7 % nej. Samtidig var 24 % af pescetarerne positive over for tanken om at tage et endnu større skridt og blive veganere en dag; ja, det var faktisk kun 57 % af pescetarerne, som svarede klart nej til dette. Derimod tyder intet på, at fiskespisere går og drømmer om at spise kød: 78 % svarede nej til at spise fjerkræ, og hele 91 % afviste, at de kunne forestille sig en dag at spise kød fra firbenede dyr.

Vegetarer afviser at spise fisk og kød

På samme vis jubler vegetarerne heller ikke ved tanken om en dag at spise fisk. 76 % svarede nej, og kun 10 % svarede ja. Blandt veganerne svarede hele 87 % nej til fisk. Endnu mere markant var afvisningen af at spise fjerkræ fra 93 % af vegetarerne og 96 % af veganerne. Og forestillingen om en dag at spise rødt kød er uspiselig blandt hele 96 % af vegetarerne og 97 % af veganerne.

Vegetarer vil gerne blive veganere en dag

Hele 46 % af vegetarerne kan godt forestille sig at blive veganere en dag, og kun 29 % afviser tanken, de resterende 25 % svarede *Måske* eller *Ved ikke*. Derimod er de fleste veganere uinteresserede i at spise animalske fødevarer igen: 80 % afviser tanken om at bruge mælk, og 72 % afviser at bruge æg.

Sundhed det bedste argument for vegetarisk mad

Når deltagerne kun fik muligheden for at vælge ét (det bedste) argument for at spise grønt, var *Det er forkert at slå dyr ihjel for at spise dem* det mest populære svar. Men når man kunne vælge argumenter ubegrænset, var netop dette argument et af de *mindst* populære svar. Det er, med andre ord, et populært argument blandt vegetarer, men et af de mindst populære vegetarisme-argumenter blandt kødspisere. Derimod var der et stort flertal af alle undersøgelsens deltagere, der bakkede om sundhed, smag, miljø, klima, dyrevelfærd og hungersnød som gode argumenter. Med andre ord: Hvis vegetarerne skal mobiliseres, er drab på dyr et afgørende emne. Hvis befolkningen som helhed derimod skal mobiliseres, er der mere klangbund i de andre grønne argumenter.

Mange potentielle medlemmer

Meget positivt er det at erfare, at kun 21 % af de, der ikke er medlemmer, afviser at de en dag vil melde sig ind i DVF. Hele 47 % af undersøgelsens ikke-medlemmer svarer *Ja, meget gerne* eller *Ja, muligvis* til, om de kunne forestille sig en dag at melde sig ind i foreningen, og yderligere 32 % svarer *Måske* eller *Ved ikke*. At foreningen har et så stort potentiale for at nå ud til endnu flere mennesker kan vi kun tolke som et stort skulderklap til vores arbejde. Det er en opbakning, der betyder rigtig meget. Samtidig viser undersøgelsen, at begrundelserne for ikke at være medlem i høj grad er begrundelser, der kan gøres noget ved fremadrettet; det er de færreste ikke-medlemmer, der er principielt imod medlemskab, som f.eks. de 11 % der svarede "*Vegetarisme er en personlig sag, en forening er ikke nødvendig*". Udfordringen bliver at styrke foreningens arbejde og tilbud på en sådan måde, at mange af de potentielle medlemmer faktisk melder sig ind. For jo flere medlemmer, foreningen har i ryggen, jo stærkere vil foreningen stå i arbejdet for et Danmark med mere grøn mad.

I øvrigt mente 56 % af undersøgelsens deltagere, at DVF er usynlig i det danske samfund. Det er på sin vis ikke så ringe endda, for i en kødglad nation som Danmark kan det være vanskeligt at blive set og taget alvorligt. Og det seneste års tid har DVF fået stor landsdækkende omtale af vores undersøgelse, udført i samarbejde med FDB Analyse, om antallet af vegetarer i Danmark. Desuden har vi haft et stort illustreret opinionsindlæg i Politiken, vores nyhedsbrev er blevet citeret i Radioavisen, og formanden er blevet interviewet på TV2 Østjylland, udover jævnlige interviews og omtaler i flere morgenaviser og lokalradioer. Så vi er på rette vej til at blive endnu mere synlige i det danske samfund.

Flot bedømmelse af Vegetaren

50 % af undersøgelsens deltagere kender Vegetaren, heraf er den ene halvdel nuværende abonnenter, den anden halvdel læser bladet på anden vis eller er tidligere modtagere. Læserne deler sig i fire cirka lige store grupper i forhold til hvor meget tid de bruger på at læse bladet: 27 % af læserne bruger over en time, 30 % bruger mellem en halv time og en time, 22 % bruger 20-30 minutter, og 21 % bruger under 20 minutter. Et lille flertal af læserne (53 %) synes, at bladet udkommer tilpas ofte, men et ganske stort mindretal på 34 % kunne godt tænke sig, at det udkom hver anden måned eller månedligt.

Bladets layout roses af et stort flertal af læserne, og 58 % synes, at stofsammensætningen har en god balance. Et mindre antal læsere ønsker flere opskrifter samt mere stof om sundhed og om veganisme; desuden var der mange gode individuelle kommentarer og forslag, som redaktionen takker for. Overordnet set fik Vegetaren en flot bedømmelse, eftersom 97 % gav 3 stjerner eller derover på en skala fra 0 til 6. Hele 81 % gav 4 stjerner eller derover, og 44 % gav mindst 5 stjerner. Redaktionen takker for både kritik, ros og forslag.

Populært e-nyhedsbrev

41 % af undersøgelsens deltagere modtog i forvejen nyhedsbrevet, og yderligere godt 300 tilmeldte sig det frivilligt til sidst i undersøgelsen. Den overordnede vurdering af nyhedsbrevet var næsten lige så god som for Vegetaren: 96 % gav mindst 3 stjerner, 77 % mindst 4 stjerner, og 40 % gav 5 eller 6 stjerner.

Hvor Vegetaren står for spændende artikler og lækre opskrifter, er meningen med nyhedsbrevet primært at give et hurtigt overblik over nyheder fra ind- og udland. I den forbindelse er det glædeligt at konstatere, at over 57 % bruger mindst 5-10 minutter på at læse det, og hele 86 % klikker (ofte eller af og til) på de links, der er. Samtidig udtrykker et stort flertal af modtagerne tilfredshed med både layout, overskuelighed, stofbalance og udgivelsesfrekvens. Et pænt mindretal på 31 % ville foretrække, at nyhedsbrevet var lidt kortere og udkom lidt oftere, mens et flertal synes det er fint, som det er nu. Også til nyhedsbrevet har vi fået mange gode og konstruktive individuelle kommentarer og forslag.

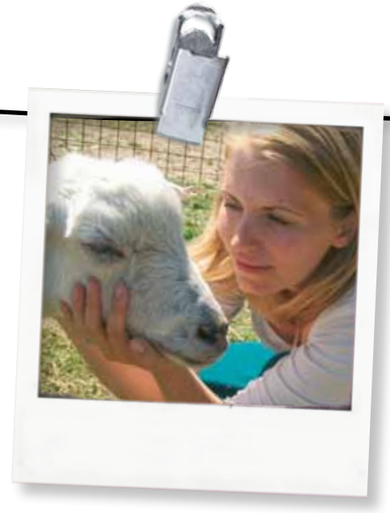
Nye undersøgelser på vej

Alt i alt har undersøgelsen givet meget spændende viden om både vegetarisme i Danmark og foreningens arbejde. Vi takker for den positive, konstruktive og kritiske feedback, og bestyrelsen og diverse udvalg og redaktioner gransker naturligvis besvarelserne og de mange indkomne forslag med stor interesse. Og vi kan løfte sløret for, at nye spændende undersøgelser og konkurrencer er på trapperne de kommende måneder!

Red.









Min fars død gav mig respekt for liv

Skrevet af:
Luna Månebarn Krause
28 år, veganer og indehaver af bloggen Månebarnet
hijaluna.wordpress.com/

Min far var mange ting. Han var far til seks børn. Morfar til to. Han var igangsætter, et stort legebarn og klunserkonge! Han var livsnyder og elskede mad. Gerne fed mad. Hans yndlingsdel på anden var gumpen (den lille fedtklump som andens halefjer sidder på) og når mine søskende og jeg var på weekend hos ham som børn, var bordet spækket med medister og kødpølse, remoulade og mayonnaise, smør og leverpostej. Aftensmaden bestod gerne af lørdagskylling eller én eller anden form for steg, gerne med tyk bearnaisesauce og ovnkartofler til. Det var hans måde at forkæle os på. Da mine forældre endnu boede sammen, levede vi en overgang som vegetarer. Linser, Tartex, sojapølser, bønnepostej og Nuttolene var derfor alt sammen noget jeg stiftede bekendtskab med tidligt i min barndom. Senere, hjemme hos min mor og hendes daværende mand, varierede kosten meget. Helsekostbutikker var ikke til at finde i miles omkreds, men om sommeren bugnede haven med friske grøntsager og sprøde frugter. Om vinteren bestod menuen som oftest af hvad der var i fryseren af diverse færdigretter. Fiskepinde, forårsruller og forskellige former for skært kød. Da jeg i mine tidlige teenageår fik serveret svinehjerte, hakket og på meget kreativ vis forvandlet til en, næsten uspiselig, kødsovs, nægtede jeg i lang tid derefter at spise kød. Men da jeg manglede viden om det sundhedsmæssige og det etiske aspekt af vegetarisme, og da jeg intet netværk af andre vegetarer havde, vendte jeg efter et par år atter tilbage til at spise koteletter, frikadeller og røde bøffer. Det skulle dog atter ændre sig.

En lun maj aften i 2007 havde jeg lige sat en pande honningmarinerede kyllingefileter på bordet, da jeg fik en telefonopringning fra min søster, og mine dage som altspisende var talte. Min søster fortalte mig at vores far, som kun lige var fyldt 50 år sommeren forinden, som var sund og stærk og stoffri gennem syv år, havde fået et tilbagefald, og var blevet indlagt med en blodprop i hjertet. 25 dage senere var min far død og efterlod mig med et gabende hul i mit liv, med tusinde ubesvarede spørgsmål samt minderne om en stor mand jeg havde set svinde ind på hospitalet.

Selvom jeg aldrig havde rørt hverken cigaretter eller stoffer, sjældent drak alkohol, og var ung, 24 år, kun halvt så gammel som min far, blev jeg i den efterfølgende tid grebet af en overvældende angst for døden. Min egen og andres. Og jeg savnede min far. Jeg savnede ham og alt det han betød i mit liv. Hvad jeg aldrig havde forestillet mig var, at savn og angst skulle blive to meget vigtige katalysatorer for hvad der efterfølgende ændrede mit liv på en drastisk, men helt fantastisk og livsbekræftende måde!

Savnet tvang mig til at søge efter noget at holde mig beskæftiget med, og angsten for sygdom og død motiverede mig til at leve sundere, samt at tabe de 13-14 kg jeg vejede for meget. Jeg begyndte at svømme to gange om ugen, og mit forhold til mad ændrede sig markant. Den angst, jeg havde for døden, blev lige så stille erstattet af respekt for livet. Mit liv.

Savnet fik mig til at kigge indad. Hvilken slags menneske ville jeg gerne blive husket som, når jeg selv en dag var borte? Hvilke valg kunne jeg træffe, som ville gøre min far stolt, hvis han endnu var hos mig? Jeg huskede min fars kærlighed, til os, sine børn og til andre mennesker. Han nærede et dybt ønske om at hjælpe dem, som havde det svært eller var afviste, fornægtede eller forhadte. Jeg kiggede på kyllingen i køledisken. Jeg mindedes min barndom på landet og den kærlighed jeg havde følt for alle de dyr, jeg var vokset op med, og den smerte jeg oplevede, når jeg så dem blive dårligt behandlet eller slået ihjel. Hvilken værdi havde lige netop dette dyr haft, mens det levede? Havde nogen elsket det? Respekteret det? Hvordan kunne jeg gå rundt med et rungende savn til min far, et helt specielt og unikt væsen som jeg havde elsket meget højt, som nu var død og borte, men ikke et øjeblik tænke over hvordan jeg, ved at spise et *andet* væsen, som ingen måske nogensinde havde elsket, var medvirkende til at det nu lå koldt og dødt i køledisken. Anonymt, ligegyldigt, blot endnu et nummer i rækken? Det virkede for hårdt, for forkert, jeg kunne ikke retfærdiggøre det, og jeg kunne ikke længere tage del i det. Den angst, jeg havde følt ved tanken om døden, blev som en helt naturlig konsekvens af disse tanker erstattet med kærlighed og respekt for liv!

I november 2007 besluttede jeg, at fisk var det eneste kød jeg ville spise, og jeg havde derfor levet som pescetar i en uge. Men en aften voksede kødet i min mund, og jeg måtte spytte det ud. Da lukkede jeg den sidste dør til et liv med døde dyr på tallerkenen, men jeg oplevede med det samme hvordan der åbnede sig TI nye døre ind til et kulinarisk grønt køkken! Til min store glæde, fandt jeg alle mine barndomsprodukter på hylderne i helsekostbutikkerne. Nuttolene, bønnepostej, Tartex... Jeg fandt og eksperimenterede også med helt nye fødevarer, og jeg fandt fornyet glæde i at lave mad. Faktisk så meget at jeg måtte starte en madblog så jeg kunne dele min glæde og passion med alle, der gad læse med. Min daværende kæreste støttede mig fuldt ud i min nye livsstil, og han spiste vegetarisk sammen med mig derhjemme. Men han forstod ikke, hvad jeg forstod, min sandhed var ikke hans sandhed. Mine etiske overvejelser, og valg født heraf, gav mig blot flere overvejelser og en masse nye spørgsmål. Jeg kendte (endnu engang) ikke andre vegetarer, og jeg følte mig alene med mine overbevisninger. Men en tilfældig Google-søgning drev mig direkte i favnen på Vegetarkontakt.dk! Der fandt jeg de ligesindede, jeg havde savnet som teenager. Nogen som var lige så passionerede omkring vegetarisk/vegansk madlavning, som jeg selv var. Nogen som havde oplevet lignende modgang og sejre som vegetar, som jeg havde. Nogen jeg kunne dele mine tanker og etiske overbevisninger med, som satte gang i endnu flere tanker, og derved er grunden til at jeg i dag nærmer mig ét-års dagen som veganer. Jeg er dybt taknemmelig for de mange unikke mennesker jeg, ved at tage del i fællesspisninger rundt omkring i landet, lærer at kende, og for de mange mennesker som læser min blog og prøver mine veganske opskrifter.

Og selvom jeg ofte brændende ville ønske at min far endnu var hos mig, og med stolthed kunne se hvilken slags menneske jeg er blevet, er jeg taknemlig for, at jeg tog imod den gave han gav mig, da han døde. Respekten for liv.



~Alt godt
Luna/Månebarnet



BEGYNDERKOGEBOG FOR NYE VEGETARER

Af Anne Wedege

Det er ved at blive trendy at undgå at spise kød, og derfor bliver der udgivet mange nye opskriftsbøger til vegetarer. Et rigtigt godt argument til at omvende miljøbevidste kødspisere er miljøargumentet. Derfor så jeg frem til at anmelde en ny opskriftsbog, der i titlen antyder det miljømæssige aspekt: *Rent vegetarisk – sundt for dig – godt for miljøet* af Steen Larsen. Men udover at være en vegetarisk opskriftsbog slår den ikke på tromme for miljøet. Jeg kunne efterlyse betoningen af at bruge flere lokalt dyrkede grønsager. Men bortset fra denne mangel kan jeg anbefale bogen.

Den er rigt illustreret med indbydende fotos af dugfrisk frugt og grønt og nogle af de tilberedte retter. Bogen fremstår lækker og let læselig. Ingredienslisterne er korte. Godt.

Rent vegetarisk er for begyndere. Derfor indledes den med et afsnit »Værd at vide om at være vegetar«. Her advares der mod gelatine og animalsk osteløbe. Godt. Der står også, at shellak, som bruges til at sprøjte æbler med, er lavet af knuste insekter. Knap så godt, for shellak er et sekret, der udskilles af insekter, og det kan derfor godt indtages af vegetarer, men ikke veganere.

Bogen er skrevet til mennesker, der ikke vil bruge al for lang tid på madlavning. Alle opskrifterne er markeret med prikker for tilberedningstid. En opskrift med en prik er lavet på max 30 min, to prikker 30-60 min og tre prikker 60 min og opefter. Godt. Der er hele afsnit med kvik-retter, som er nemme at finde i indekset. Godt. Blot skal man være opmærksom på, at nogle retter, der har én prik skal hvile op til en time i køleskabet efter tilberedningen. Knap så godt.

En vegetar-opskriftsbog for nye vegetarer bør have en ordforklaring. Der er mange begreber, som virker uoverkommelige at forstå for en nybegynder, og heldigvis kom den til allersidst under overskriften »Leksikon«. Godt.

Jeg kan anbefale bogen også til garvede vegetarer. Jeg fandt flere opskrifter, som inspirerede mig, fx Abdug Khiar (iransk youghurtsuppe), valnøddedressing, auberginesalat med tranebær og gedeost og hindbæreddike til brug i dressinger.





Rent vegetarisk –***sundt for dig – godt for miljøet***
af Steen Larsen.
Indledning af Nønne Votborg.
Gyldendals Forlag.
Illustreret. 245 sider.

Kort og grønt



RUSLANDS FØRSTE VEGANSKE RESTAURANT

Den 7. april åbnede Ruslands første veganske restaurant i Moskva. Det blev fejret med både modeshow, koncerter og besøg fra flere russiske berømtheder, som er vegetarer. Restauranten er den første russiske afdeling af den internationale veganske restaurantkæde LovingHut, som nu har åbnet spisesteder i 20 lande over hele verden. Den vegetariske bevægelse har historisk set haft trange kår i Rusland, hvor vegetariske foreninger tidligere har været forbudt i perioder. */sb*

VIDSTE DU?

- At den Internationale Vegetarunion, IVU, endelig er kommet på Facebook: facebook.com/InternationalVegUnion
- At en ko i dag giver mere end dobbelt så meget mælk som for 50 år siden, nemlig ca. 25 liter om dagen i dag, mod ca. 12 liter for 50 år siden



TV-KANAL LAVER SERIE OM VEGANSK BAGER

TV-kanalen Animal Planet har ifølge californiske medier planer om en ny madserie. TV-serien "Sweet Avenger" skal følge den veganske bager Danielle Konya, som ejer bageriet VeganTreats i Pennsylvania, USA, hvis kager gennem årene har imponeret Hollywood-veganere som Alicia Silverstone og Joan Jett. Konya, som er en glødende fortaler for dyrerettigheder, håber på at kunne sprede sine veganske og dyrevenlige budskaber i serien. De første 12 afsnit vil formentlig blive sendt til efteråret. */sb*

VEGETARMAGASIN BRUGTE KØDFOTOS

Det amerikanske magasin VegNews, som siden 2000 er udkommet med masser af nyheder og veganske opskrifter til vegetarer i USA, er kommet i unåde hos en del af sine læsere. Det er sket, efter at en blogger har afsløret, at en del af bladets fotos af såkaldt kødfrie retter i virkeligheden er indkøbte arkivfotos af retter med kød. Bladet har dog straks undskyldt og har lovet aldrig igen at bruge fotos af mad, der ikke er plantebaseret. Nu vil man i stedet opbygge et arkiv af fotos med ægte kødfrie alternativer. */sb*



VERDENS FØRSTE VEGANSKE BURGERRESTAURANT

Verden har nu fået sin første fuldt veganske burgerrestaurant, som åbnede den 10. okt. 2010. Veganburg er navnet på restauranten, hvor al maden desuden er fri for tilsat sukker og kunstige konserveringsmidler. Man skal dog helt til Singapore for at besøge stedet, men der er planer om at udvide ideen til en kæde, så hvem ved om de veganske burgere en dag rykker tættere på Europa. */sb*

HØNS ER I STAND TIL AT FØLE EMPATI

Forskere fra University of Bristol har fundet bevis for, at høns oplever et af kendetegnene for empati, nemlig evnen til at registrere og lade sig påvirke af andres tegn på ubehag. Ved at undersøge hvordan høns reagerer når andre høns eller kyllinger i flokken bliver udsat for milde former for stress og ubehag, har forskerne blandt andet fundet frem til, at hønsenes hjerterytme stiger, de siger flere klukkelyde og bliver mere opmærksomme på omgivelserne. */lg*

FISKEOLIE KAN ØGE RISIKOEN FOR PROSTATAKRÆFT

Adskillige undersøgelser og artikler har gang på gang fremhævet, at et dagligt indtag af fiskeolie skulle have en positiv indflydelse på helbredet. Nu tyder ny forskning på, at det er slut med den ensidige positive omtale af fiskeolien. Nu viser netop offentliggjorte studier nemlig, at mænd med en højere koncentration af DHA i blodet, én af omega-3 fedtsyrerne, som især kan findes i fiskeolie, har øget risiko for at udvikle prostatakræft. Faktisk viser undersøgelserne, at forsøgspersoner med den højeste andel af den særlige omega-3 fedtsyre har 2 ½ gange så stor risiko for at udvikle prostatakræft som forsøgspersoner med den laveste andel af DHA i blodet. *vegsource.com / lg*



Opskrifter fra *Det helbredende køkken*

af Kirsten Skaarup

Lasagne med rodfrugter

Kur baseret på undersøgelser

I januar udkom bogen *Det helbredende køkken*, som jeg har skrevet sammen med mine tre medforfattere Mikael Bitsch, Søren Lange og Catharina Rosendal.
Bogen blev straks en stor succes. Den har i lang tid ligget nr. 1 på bestsellerlisterne – og er allerede udkommet i tre oplag.

Det helbredende køkken er blevet til på basis af en undersøgelse om forbindelsen mellem diabetes 2 og kost, foretaget på Arresødal Privathospital – og yderligere større amerikanske studier. I samtlige tilfælde viste det sig, at mennesker med diabetes 2, forhøjet kolesterol og overvægt havde stor glæde af at leve efter bogens forskrifter. Nogle kunne endda lægge medicinen helt på hylden.
Alle opskrifter i bogen er rent vegetabilske, det vil sige næsten veganske, idet der har indsneget sig honning i en enkelt opskrift.

Maden skal smage

I mit arbejde med at udvikle nye opskrifter er det alfa og omega, at maden smager godt og er smuk at se på. Vi spiser nemlig også med øjnene. Men maden skal naturligvis først og fremmest være "guf" for hver eneste celle i vores krop.
Skal traditionelt spisende mennesker imidlertid pludselig til at spise helt anderledes, er det vigtigt, at man får unikke smagsoplevelser. Så opdager man hurtigt, at dette her er et tilvalg og ikke et fravalg, som nogle fordomme siger.
Vi foreslår i bogen, at man følger en 4-ugers kur, og herefter kan man genoptage visse af sine tidligere madvaner, hvis blodsukker, kolesterol og vægt arter sig godt. Men mange fortæller mig, at de aldrig vil gå helt tilbage til den tunge, animalske kost.
Det langt større velvære, man føler efter at spise denne type mad, gør det nemt at vælge.

Veganer eller ej?

Da bogens undersøgelser og forskning bygger på rent vegetabilsk mad, er det en selvfølge, at opskrifterne i bogen er veganske.
Jeg er ikke selv veganer, men min kost består for 90 %'s vedkommende af veganske produkter.
Mit valg af mad har ganske langsomt gennem mange år ændret sig fra en kost, temmelig rig på mælkeprodukter og æg, som jeg startede med, da jeg blev vegetar for mere end 40 år siden. De, der kender bogen *Vegetariske festmiddage*, vil vide, hvad jeg mener.
Men jeg tror, det er gået mig, som det går rigtig mange andre vegetarer: med tiden finder man ud af, at det er i den rene plantekost at energi, velsmag, skønhed og velbefindende findes.

Opskrifterne er fra Det helbredende køkken og er til to personer

Hvidløgssuppe

30 g afskallede mandler
½ spsk spidskommenfrø
2 hele hvidløg
50 g løg
50 g grøn porretop
1 spsk olivenolie
150 g kartofler
5-6 dl grøntsagsbouillon
evt. ½ dl soja cuisine
½ dl hakket persille

Sæt mandlerne i blød nogle timer eller natten over i vand (eller bouillon), der netop dækker.
- Rist frøene på en tør pande.
- Hak og snit hvidløg, løg og porretop. Svits dem i olien til løgene er klare.
- Skær kartoflerne i små terninger og tilsæt dem sammen med bouillonen og et drys salt. Kog suppen under låg ca. 15 minutter.
- Kom mandlerne i blenderen sammen med udblødningsvandet og spidskommen. Purér mandlerne. Hæld suppen i og blend den helt glat.
- Hæld suppen tilbage i gryden, tilsæt evt. sojafløde og/eller bouillon og smag til med salt og peber. Varm suppen igennem.
- Servér suppen med masser af hakket persille.

Tip

Hvis du er bange for at lugte af hvidløg, er persillen med til at neutralisere lugten – og så er persille samtidig en god jernkilde.
I øvrigt lugter man mindre af hvidløg, jo mere man spiser!
Du kan erstatte halvdelen af kartoflerne med persillerod.

Lasagne med rodfrugter

250 g søde kartofler
250 g renset selleri
citronsaft
6-8 lasagneplader uden æg
½ portion korianderpesto, se nedenfor
2 spsk hakkede valnødder
2-3 dl sojamælk
1 spsk maizenamel
2 spsk sesamfrø

Skær rodfrugterne i 2-3 mm tykke skiver og pensl dem med citronsaft. Læg skiverne på et stykke bagepapir og grill dem i ovnen til de er gyldne på begge sider.
- Kog lasagnepladerne, hvis det er typen, der skal koges, og skær eller bræk dem over.
- Pensl stykkerne med pesto.
- Lav fx de to portioner i to små ovnfaste forme med en diameter på ca. 12 cm.
- Læg en skive selleri nederst, drys med valnødder samt lidt salt og peber. Læg et lag søde kartofler og et lag lasagneplader. Fortsæt således, til alle ingredienserne er brugt op.
- Bring sojamælken i kog.
- Rør maizenamelet ud i lidt vand og jævn mælken. Smag godt til med salt og peber.
- Hæld sovsen over de to portioner og drys med sesamfrø.
- Bag lasagnen i en 200 graders varm ovn ca. 30 minutter.
- Hvis du ikke synes, overfladen er gylden nok, så tænd for grillen et øjeblik.
- Servér gerne en grøn salat og en bønnesalat til.

Tip

Du kan bruge mange andre grøntsager til lasagnen: gulerødder, peberfrugter, auberginer, squash, svampe etc.
I steder for korianderpesto, kan du vælge persille- eller basilikumpesto.

Korianderpesto

5-6 korianderplanter (gerne med rod)
4 fed hvidløg
1 dl jordnødder
knap 1 dl vand
2 spsk citronsaft
1 tsk reven skal af en økologisk citron
2 spsk olivenolie

Snit korianderrødderne og hak hvidløgsfeddene.
- Rist jordnødderne gyldne på en tør pande.
- Kom rødder, hvidløg og nødder i blenderen og blend dem med ca. 1/2 dl vand.
- Tilsæt korianderstilkene, -rødderne og -bladene, citronsaft og -skal samt olien og et drys salt. Blend til pestoen er ensartet.
- Smag til med salt, citron og evt. et nip sukker.
- Opbevar pestoen på glas i køleskabet (kan holde sig mindst en uges tid), eller frys den ned i mindre portioner.

Variationer

Hvis du ikke kan få korianderplanter med rødder, så brug blot de grønne blade og stilke
- Brug mandler eller pinjekerner i stedet for jordnødder
- Smag til med reven ingefær og/eller tørret chili
- Udskift korianderen med basilikum, persille, spæd skvalderkål og/eller rucola

Du kan læse nye opskrifter og indlæg fra Kirsten Skaarup hver fredag på hendes blog – **kodfrifredag.dk**

Hvidløgssuppe >
Korianderpesto >>

Kirsten Skaarup







Den rigtige mad kan helbrede



Af Karen Foller Bisgaard

Lad din mad være din medicin og din medicin være din mad, sagde Hippokrates. Men selvom vi vel egentlig godt ved, hvad der skal til, er det som regel også nemmere sagt end gjort.

Det helbredende køkken er en kort og overskuelig kur på udelukkende vegetabilsk mad og er resultatet af et banebrydende, videnskabeligt samarbejde mellem fire danske eksperter på mad og ernæring. Den er i særlig grad rettet mod mennesker med type 2 diabetes, forhøjede kolesteroltal og/eller overvægt, men gavner alle, der gerne vil leve sundere og have det bedre. Maden er vegetabilsk, fordi flere undersøgelser viser, at selv mindre mængder kød og mejeriprodukter øger risikoen for diabetes og overvægt.

Deltagere i den oprindeligt 14 uger lange kur har oplevet, at de allerede efter fire uger var sundere, lettere og gladere i et omfang, som var åbenbart både for dem selv og deres omgivelser. Flere kunne nedsætte, og en enkelt helt slippe, deres medicin. Men vigtigt er også, at gamle, indgroede madvaner var væk – deltagerne havde efter de første fire uger ikke længere samme trang til kød, ost, fedt og sukker. De havde fået lyst til mere og mere af den sunde, grønne mad.

I bogen er der gjort meget for, at det skal være nemt og overskueligt. Der er ingen løftede pegefingre, men masser af inspiration og gode råd til alle, der gerne vil leve grønnere og lettere – også "ostemads-vegetarer" vil kunne finde god inspiration her. Der er råd om, hvordan du kommer i gang, hvordan du støtter dig selv undervejs, hvad du gør, når du spiser ude, og hvordan du kommer videre, når kuren er slut. Der er gennemgang af særligt sunde grønsager og krydderier m.m. og en introduktion til de ingredienser, mange ikke kender på forhånd, f.eks. tofu, tang og sojafløde. Der er også forslag til, hvordan du erstatter usunde ting med sundere alternativer.

Selve kuren er en madplan for to uger med opskrifter til morgenmad, frokost og aftensmad, der umiskendeligt bærer Kirsten Skaarups signatur – det er lækker, varieret grøn mad med forkælelse for alle sanser. Når de første to uger er overstået, starter man forfra igen, til man er oppe på mindst fire uger. Madplanen er vejledende, så man må gerne bytte om på opskrifterne eller udelade dem, man måske ikke er så begejstret for og i stedet spise dem, man særligt godt kan lide, flere gange. Men fordelen ved en madplan er, at man ikke behøver at diskutere med sig selv, hvad man f.eks. skal have at spise til morgenmad, at man får prøvet noget, man ellers ikke ville have sat på menuen – f.eks. en linsepostej eller en tofuomelet – og at det meste af planlægningen allerede er på plads. Det er nemt – og det er spændende.

Jeg håber sådan, at rigtig mange læger vil skifte recepten på kolesterol-medicin, afføringsmidler m.m. ud med en henvisning til nærmeste boghandler og mindst 4 uger med *Det helbredende køkken*. Ikke bare fordi det ville være en lettelse for vores sundhedsvæsen, klimaet, kloden og alt det der, men også fordi det er så uendeligt meget mere værdigt at tage hånd om sin egen sundhed ved at fylde sig med sund, lækker mad end ved at fylde sig med piller. *Det helbredende køkken* viser, at det ikke behøver at være så svært og ikke kræver afsavn og hysterisk kalorietælleri. Bare se at komme i gang ...

Lidt om forfatterne:

Mikael Bitsch er overlæge ved Rigshospitalet og har gennem en lang årrække forsket i livsstil, overvægt og mad som medicin.

Søren Lange arbejder som chefkok og ernæringskonsulent og har indgående viden om madens betydning for sundheden.

Catharina Rosendal er underviser og projektleder indenfor medicin med stor fokus på sundhed, ernæring og hvad man med de rigtige redskaber selv kan gøre for sin sundhed.

Kirsten Skaarup, madskribent og redaktør, behøver vist ikke yderligere introduktion i vegetarkredse. De fleste af os har vel mindst én af hendes mange kogebøger på hylden og ved, at hun er garant for sund og lækker mad.



Eksempel på en kurdag (2 pers.)

MORGENMAD: *Scrambled tofu*

200 g fast tofu
1 spsk finthakket skalotteløg
1 spsk fin hvidløg
1 tsk gurkemeje
rapsolie til stegning
purløg

- Mos tofuen med en gaffel og rør løg, hvidløg, gurkemeje og et drys salt og peber i.
- Spray en pande med lidt olie og svits rør"ægget", til det er varmet godt igennem.
- Drys rør"ægget" med klippet purløg og spis et stykke godt brød til.

FROKOST: *Rugbrød med veggiesmør med tofu og agurk*

150 g tofu
4 spsk silketofu
1 tsk honning
1-2 spsk tamari
4 cornichoner (små syltede agurker)
½ bundt persille
1 spsk hakkede kapers

- Purér tofu, silketofu, honning og tamari i køkkenmaskinen.
- Hak cornichonerne og rør dem i tofuen sammen med de hakkede kapers.
- Hak persillen og rør den i (gem en smule til pynt)
- Smag til med tamari og peber.
- Drys med hakket persille.

AFTENSMAD: *Kokoscurry*

2 kardemommekapsler
½ spsk spidskommenfrø
½ spsk sorte sennepsfrø
50 g løg
4 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
4 tomater, evt. + lidt tomatpuré (brug ca. ½ ds. tomater i vinterhalvåret i stedet)
100 g kartofler
½ spsk garam masala
100 g gulerødder
150 g squash
100 g blomkål
2 dl kogte kikærter
ca. 1 dl kokosmælk
koriander eller persille

Tag kardemommefrøene ud af kapslerne og rist dem i en tør gryde sammen med spidskommen og sennepsfrø. Stød krydderierne let i en morter.

- Hak løg og hvidløg og svits dem i olien sammen med krydderierne, til løgene er klare.
- Hak tomaterne og kom dem i gryden sammen med 1 dl vand eller bouillon samt evt. lidt puré (udelad vand, hvis du bruger dåsetomater).
- Skær kartoflerne i små terninger og lad dem koge med i gryden 10 minutter sammen med garam masala. Skær gulerødder og squash i terninger. Del blomkålen i små buketter.
- Kom grønsagerne i gryden sammen med kikærterne og kokosmælken.
- Lad retten simre 5-10 minutter.
- Smag til med salt og drys med hakket grønt efter smag.
- Servér kogte brune ris og evt. mangochutney til.

Det helbredende køkken
af Mikael Bitsch, Søren Lange, Catharina Rosendal og Kirsten Skaarup,
Politikens Forlag, 208 s., ill., kr. 250,-.



Scrambled tofu ▲ Kokoskarry ▼



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



KULLERUP KURSER
Kullerup Byvej 2 A,
5853 Ørbæk, *www.kullerup.dk*
Tlf. 65 31 54 31
Kurser og grupper: Vegetar/veganermad, Martinus Kosmologi, Kreativdage, Psykoterapi (Samtale, Gestalt, Familieopstilling), cirkeldans, Mazdaznan.
Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner.



Af Maja Suralski



MILJØMINISTER ELLER SVINEMINISTER?

I starten af februar i år trak landets miljøminister Karen Ellemann dele af regeringens egen *Grøn Vækst Plan 2.0* tilbage. Planen var, at udledningen af kvælstof i år 2015 skulle være nedbragt med 19.000 tons. Ellemann vil nu udskyde planen indtil år 2027, med det argument at landbruget ellers vil miste arbejdspladser til Tyskland, hvor kravene til udledningen af kvælstof er mere lempelige. Landets miljøminister vægter dermed hensynet til svineproducenterne højere end hensynet til miljøet – til trods for at den store udledning af kvælstof har omfattende konsekvenser for den danske natur.

Hvad er kvælstof?

Kvælstof er et vigtigt næringsstof for alle levende organismer både på land og i havet. Hvis der tilføres for store mængder kvælstof til naturen, har det alvorlige konsekvenser for dyre- og planteliv. Den danske natur er indrettet således, at den trives bedst med lave mængder kvælstof, og netop på grund af en vedvarende lav tilførsel af kvælstof, har det har været muligt for naturen at udvikle mange forskellige naturtyper, som eksisterer side om side i det danske landskab. I løbet af de sidste 50 år er kvælstoftilførslen til naturen eksploderet. Landbruget taber hvert eneste år store mængder kvælstof til omgivelserne – enten i form af ammoniak, som tabes ved fordampning, eller i form af nitrat, som udvaskes til grundvandet. Ifølge Danmarks Statistik udleder landbruget over 60.000 tons kvælstof til naturen.

Hvordan udledes kvælstof?

En landmand, der holder svin eller kvæg, vil altid have massevis af gødning fra husdyrene, der skal håndteres på den ene eller anden måde. Langt størstedelen af denne gødning vil blive spredt ud på markerne i form af gylle. Gyllen spredes på særligt fastsatte tidspunkter af året, hvor planterne og afgrøderne på markerne er i vækst, eller hvor markerne er nyharvede og dermed prorøse - dette er for at sikre den størst mulige optagelse af nitrat til afgrøderne og rodnettet. Men der tilføres langt mere kvælstof, end afgrøderne kan håndtere, og det overskydende kvælstof udvaskes i form af nitrat til grundvandet. Det nitratholdige grundvand vil derfor nogle steder i landet være at finde i det vand, der hentes op fra undergrunden og anvendes som drikkevand. Det kvælstofholdige grundvand vil også belaste plante- og dyreliv i søer, vådområder og moser, og en del vil desuden ende i de danske farvande, hvor det er med til at forårsage iltsvind. Udvaskningen af nitrat til grundvandet er, uden sammenligning, størst fra de marker, der får tilført husdyrgødning; hvilket altså vil sige gylle.

Problemet med husdyrgødning er ikke kun udvaskning af nitrat, men også fordampning af ammoniak, hvor de største syndere er svinegødning og kvæggødning. Der fordamper ammoniak fra staldene, hvor dyrene går, fra de åbne gylletanke, og når gødningen spredes på markerne. Når ammoniakken er fordampet til atmosfæren, vil den siden hen falde ned over land og hav og have en ødelæggende effekt på plantelivet. Det anslås, at et sted mellem 40 og 65 procent af al kvælstofnedfald over Danmark skyldes ammoniakfordampning fra husdyrproduktion.

Hvorfor er kvælstof problematisk?

Når kvælstof er så problematisk, er det fordi de ødelæggelser, det forårsager i den danske natur, er uigenkaldelige. Det vil sige, at hvis et for højt niveau af kvælstof i et givent område først har kvalt de kvælstoffølsomme planter og givet grobund for et mere kvælstofresistent planteliv, så er det oprindelige planteliv gået tabt for bestandigt og kan ikke bringes tilbage – heller ikke hvis ministeren pludselig skulle komme på bedre tanker senere hen.

Maja Suralski er cand.mag. i Nordisk og Religion



GRISE OG ANTBIOTIKA



Af Kirsten Ahlburg

I efteråret 2010 så jeg på TV2 udsendelsen *Operation X*. Denne gang om grises vilkår – især med fokus på antibiotika.

Hver gang jeg ser sådanne udsendelser, chokeres jeg over, at det man ser, finder sted i dagens Danmark. Med skjult kamera var en journalist på besøg på en grisefarm. Man så, hvordan den ene lov efter den anden blev overtrådt. Der var mange flere smågrise i en bås end tilladt. De gik rundt med lort på kroppen og trådte på hinanden for at være der. Hvis en voksen gris var syg, skulle den egentlig tages fra og over i en anden bås for syge dyr, men det blev ignoreret. Hvis der kunne snydes på papiret, kunne man tage smågrisene fra deres mor efter 14 dage i stedet for efter 21 dage, hvilket medførte, at de små grise fik maveproblemer, fordi de stadig havde brug for at die. Men det løste man ved at give dem antibiotika.

Og så kommer vi til det, der var hovedemnet. De små grise blev sendt ind i store båse, hvor de drak vand. Vand som var fyldt med antibiotika. Så skulle både syge og raske dyr drikke af det, og grisene blev således alle fyldt med antibiotika. Hvorfor? Fordi det var nemmere. Skulle der ikke være en dyrlæge til at stille en diagnose, før man kunne give en gris antibiotika? Jo, men det så man stort på. Dyrlægen kom bare en gang om måneden og udskrev en recept til alle dyrene, og så kunne grisefarmeren bruge antibiotika, som det passede ham. Og det gjorde han. Ikke blot én grisefarmer gjorde det. Nej, det drejede sig om et stort antal grisefarmere over hele landet.

Til sidst kom det værste. Dyrene og mennesker blev resistente. Nogle mennesker blev smittet med sygdomme fra grisene. Sygdomme som var svære at helbrede. I Holland var det allerede et stort problem, fordi grisefarmenes tilstand dér med hensyn til antibiotika var endnu værre end i Danmark. Her lå folk på isolationsstue, når de var blevet smittet af grisene. Og brugen af antibiotika var årsagen.

Der skal ikke meget fantasi til at forestille sig, hvordan fremtiden bliver, hvis der ikke gøres noget. Brugen af antibiotika til grise skal trappes gevaldigt ned. Det skal efter min mening forbydes at give raske grise antibiotika. Antallet af grise som i dag langt overstiger antallet af mennesker i landet, skal sættes ned. Og ja, det allerbedste ville være, hvis flere blev vegetarer, så efterspørgslen efter svin blev mindre, og overproduktion dermed ville ophøre. I hvert fald er der nok mange, der overvejer, om de skulle tage skridtet og i det mindste holde op med at spise svinekød, når de ser sådan en udsendelse. For kan vi få over vores samvittighed bare at lade stå til og lukke øjnene?

For nogle år siden gjorde jeg mit til at starte debatten om grisenes vilkår og slagtning, da jeg skrev børnebogen »Grisen der ikke ville slagtes«. Når man læser den, har man mulighed for at tale med barnet om, hvordan grisene bliver behandlet ude på landet. Hvis man selv er vegetar, kan man bruge den som udgangspunkt for at snakke om, hvorfor man har valgt at blive vegetar, og mon ikke barnet, som ofte har stor medfølelse med dyr, gemmer sådanne samtaler i hjertet for senere hen at overveje at leve vegetarisk. Selv har jeg oplevet, at min 20-årige søn Morten for nogle måneder siden kom hjem og fortalte, at han var blevet vegetar. Han er vokset op i en periode, hvor mor og far levede vegetarisk. Han så film om grise og behandlingen af dem, da han var lille. Dengang følte han stor medfølelse, men havde for meget lyst til kød, til at han kunne leve vegetarisk. Men samtalerne og det, han har set i hjemmet, har nok alligevel påvirket ham til den beslutning, han nu har truffet. Så jo flere bøger, vi skriver om emnet. Jo flere tv-udsendelser og avisartikler, des større er chancen for, at folk vil tænke sig om. Godt at TV2 sender *Operation X* og peger på de problemer, der ofte er skjult for folket.



Kirsten Ahlburg er forfatter, se kahlburg.dk

Green'n'Teen



v/ Andrea Margrethe Dragsdahl

Jeg hedder Andrea, er en ung pige på 16 år, som får dagene til at gå med venner, hesten, fællesspisninger og skolen. Med denne ungdomssektion ønsker jeg blandt andet at komme ind på emner, der har relevans for unge vegetarer. Har det din interesse, så følg med her på midtersiderne!











Så er det sommer!

Så er solen omsider kommet rigtigt frem, naturen blomstrer og man kan pakke vinterstøvlerne og de store jakker væk. Nu er det endelig sommer! Sommeren indebærer for mange mennesker grillfester og rejser rundt i landet, så det er hvad det skal handle om denne gang. For hvad gør man egentlig som vegetar i udlandet og når man er inviteret til grillfest? Hvis man ikke vil blive hjemme og gå glip af festen, så er der masser af muligheder for mad man kan medbringe – helt kødfrit. Udover de almene vegetariske færdigprodukter (af mærket Hälsans Kök og Quorn, bl.a.), som fås i forskellige supermarkeder, så er det faktisk muligt og ganske nemt at lave noget rigtig lækker grillmad af almindelige grøntsager.

Min personlige livret er peberfrugt fyldt med en tomatsovs, som bl.a. indeholder kikærter og squash. Peberfrugten skal pakkes ind i stanniol , og på grillen til den er sprød. Det er bare rigtig lækkert.
Men der er jo heldigvis ingen grænser for, hvad man kan lægge på grillen. Enkelte idéer er f.eks. fyldte squash, tomater, den klassiske bagte kartoffel, kartoffelskiver, asparges, majskolber, champignoner, portobellosvampe og hvad man ellers kan lide.

Jeg synes grillmad er så dejlig nemt, da det ikke kræver en indviklet opskrift med en masse ingredienser. Nogle lækre grøntsager med lidt olie eller krydderi over, pakket ind og så på grillen og man har et lækkert og nemt måltid. Der er dog helt sikkert mange der vil sige, at grillmad sagtens kan være fint og kompliceret. Er man ude efter et finere måltid, så er der masser af opskrifter at finde i både kogebøger og på Internettet.

Inden man tager af sted til grillfesten, kan det være smart at have gjort op med sig selv hvilken grill, man vil tilberede sin mad på. Oftest er der jo desværre kun én stor fællesgrill, og så er det jo et personligt valg om man vil have grillet sin mad sammen med de andres kød. Hvis det ikke er noget man har lyst til, så kan man i de fleste supermarkeder få en engangsgrill til 20 kr., og de er både nemme at bruge, og vejer ikke så meget. Dog skal man lige huske på, at en engangsgrill ikke ligefrem kan kaldes miljøvenlig.

Når man er ude at rejse

Sommeren er – udover at være en god anledning til masser af hyggelige ture på stranden, i parken og sjove fester – også en rigtig god anledning til at rejse ud og se verden. Det at være vegetar bliver ikke nødvendigvis sværere på en ferie end derhjemme. Det er bare vigtigt at være godt forberedt, og have undersøgt hvad der er af spisemuligheder i området, hvor man skal bo. På Happycow.net kan du, ved at indtaste navnet på byen du skal til, finde de vegetariske og veganske restauranter, caféer og butikker der er i området.

Vi mødes til spiseklub for unge på Riz-Raz St. Kannikestræde 19 · 1208 Kbh. K, på lørdage kl. 12.00 18. juni, 20. aug. og 17. sep. 2011

HUSK tilmelding senest d. 12. i måneden! Bemærk ændret adresse!!

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!

I februar måned var jeg en uge på Island i Reykjavik, og blev så positivt overrasket efter at have frygtet, at jeg skulle leve på rugbrød hele turen. Det var langt fra sådan! Tværtimod stødte jeg kun få gange på restauranter, som ikke havde noget særligt til vegetarer. Næsten alle restauranter havde mindst én særlig vegetarisk ret. En aften var jeg på den vegetariske restaurant "A Naestu Grosum", som var en rigtig god oplevelse. Det er en lille restaurant med hyggelig og afslappet stemning, velsmagende mad og meget centralt beliggende. Der var desuden masser af veganske muligheder.

I april var jeg fem dage i Tjekkiet i Prag med min klasse. Jeg er så heldig at vi i min klasse er fire vegetarer, hvilket betød at det blev en regel at der, hvor vi spiste, skulle der også være et vegetarisk udvalg. Det blev dog overhovedet ikke noget problem, og igen var jeg rigtig positivt overrasket over det store udvalg af vegetariske retter på ganske almindelige restauranter. Vi boede ti minutters gang fra centrum, og indenfor 20 minutters gang fra hotellet kunne vi gå til fem-seks veganske og vegetariske restauranter. Vi fik desværre kun spist på den veganske buffet-restaurant "Loving Hut", hvor maden var rigtig god. Meget af deres mad er dog retter, som skal ligne og smage som kødretter. Det brød jeg mig ikke om, men deres grøntsagsretter og kager var rigtig gode.

Jeg er blevet imponeret, og en smule misundelig, over hvor mange vegetaris-ke restauranter jeg egentlig er stødt på, og håber Danmark snart følger trop. Skal du ud og rejse til sommer og oplever noget særligt, eller har du allerede været et sted som du gerne vil fortælle om, så skriv til os på greenandteen@vegetarforening.dk, og din historie vil måske blive bragt i næste nummer.

Læserindlæg

Jeg, en bedstefar, læser også Andreas side. Det ser ud som om, Andrea kunne forestille sig at bruge en mikroovn.

Er det virkelig så langt ude, at enkelte af dette blads læsere kunne finde på at bruge en sådan ovn? Måske en idé at oplyse om mikroovnes ødelæggelse af maden.

Det er en god idé med suppe i en termokande, men det er svært at få varm grønsagsmad ud af en termokande. Jeg har brugt et stort glas, som jeg pakker ind i uld, det kan holde maden varm en hel dag.
Lars Mikkelsen

SVAR
Det er rigtigt, at der i nogle kredse er en stor skepsis i forhold til mikrobølgeovne, som mange – også blandt vegetarer – mener ødelægger maden gennem bestråling. Læsere af bladet gennem længere tid, vil måske kunne huske den kontroversielle artikel "Mikrobølgeovnen – en russisk bombe i dit køkken", som blev bragt i Vegetaren nr. 4, 2003. Interesserede læsere er velkomne til at kontakte redaktionen for at få et eksemplar af denne artikel.

Vi er generelt opmærksomme på, at vores læsere har mange forskellige præferencer i forhold til deres mad og tilberedningen af denne. Fx vil indpakningen af et glas med uld, som du foreslår, være uacceptabel for bl.a. en del veganere, som ikke ønsker at anvende uld. Den overordnede skillelinje for, hvad vi bringer i bladet, går dog dér, hvor noget kan siges ikke længere at være vegetarisk, og her kan hverken indpakning i uld eller brug af mikrobølgeovn siges at gøre selve maden mindre vegetarisk.

red.



Natasja - 19 år, bor i London og er opvokset som vegetar

Interview v/ Asta Pernille Martins og Polly Rasmussen

- Hvornår og hvorfor blev du vegetar?
Jeg er født og opvokset i et vegetarisk hjem i England. Min mor er vegetar af etiske årsager, og fordi hun ikke ku' li' kød. Jeg blev som barn aldrig tvunget til at være vegetar men lyttede til mor og overtog hendes grunde til at være vegetar. Da jeg var fem år blev min mor veganer men fortsatte med at opdrage min bror og mig vegetarisk. Da jeg var 16, besluttede jeg så at blive veganer, da jeg indså, at produktionen af animalske produkter som mælk og æg er skyld i ligeså meget lidelse for dyrene som produktionen af kød.

- Hvordan reagerede din familie og venner?
Da min bror og jeg var små, prøvede vores bedsteforældre nogle gange at give os kød. Men vi takkede altid nej. Jeg har altid været en meget engageret og strikt vegetar, er gået meget op i at læse ingredienser på varerne osv.

Da jeg gik i skole, var jeg, bortset fra min bror, ofte den eneste vegetar. Jeg er aldrig blevet mobbet med det som barn, der var klart en positiv interesse blandt mine venner. Hver gang der var valgfrit emne i skolen, valgte jeg noget med dyreret. Jeg husker, da jeg var otte , at vi debatterede rævejagt, hvor jeg var god til at argumentere for sagen. Jeg har altid været stolt af at være vegetar og følt, jeg havde mere kontrol over mig selv og var sundere end de andre børn, der bare proppede alt, de fik, i munden.

- Hvad har været svært undervejs?
Nogle gange kan det være svært at spise ude, når alternativerne er begrænsede. På restaurant spørger jeg altid tjeneren, hvordan alting er tilberedt. Så jeg spiser mest på veg*ske restauranter. Der er heldigvis mange veg-restauranter i London, hvor jeg bor. Som veganer ved jeg, hvor de gode restauranter ligger, og hvor de bedste shoppe-steder er. Da jeg gik på college, var der mange nysgerrige mennesker. Nogle ville bare diskutere for diskussionens skyld, andre var mere åbne overfor min livsstil.

- Hvordan har det indflydelse på din hverdag?
Jeg vil gerne vide, hvad jeg putter i min krop. Der for tjekker jeg alt, jeg køber, så jeg får sorteret det dårlige og usunde fra, men spiser alligevel lækker mad. Gennem mine veganske venner fik jeg kendskab til – og arbejde på – en vegansk nonprofit café/restaurant: Pogo Café, pogocafe.co.uk, der bliver styret af frivillige, og jeg har dér fået endnu flere veganske venner og lært at lave god vegansk mad. Mit valg som veganer har ført min mor og mig tættere på hinanden, da vi nu har endnu mere til fælles.

Heldigvis er det blevet nemmere at være vegetar/veganer, da flere og flere i dag vælger denne livsstil, og der så bliver flere vegetariske alternativer.

I min fritid deler jeg ofte flyers ud og holder foredrag om dyreret og veganisme.

- Har du påvirket andre til at stoppe med at spise kød?
Igennem mit arbejde med dyreret har jeg fået mange til at overveje deres kødspiseri, og flere har i sidste ende valgt en vegetarisk/vegansk livsstil.

På Pogo Cafe er der kommet mange nysgerrige med interesse i dyreret, som vi har hjulpet i deres overgang til et liv uden kød. Mange af de frivillige, der arbejder på Pogo, startede som kødspisere. Men så blev de bevidste om dyrenes forfærdelige forhold i dyreindustrien, og de mange lækre alternativer til kødmad har ført til, at det har været nemt for dem at sige farvel til kødet i deres kost. Min bror er nu også blevet veganer og føler sig sundere og gladere.

- Kender du mange vegetarer?
Igennem Pogo Cafe har jeg fået en masse veganske venner, ikke kun fra England men fra hele verden. Det har gjort det muligt at rejse meget mere, da jeg kan bo hos mine udenlandske venner. Mine bedste venner er veganere, jeg føler de har mere at byde på, da de er storsindede nok til at se bort fra egne behov og tænke på andre. Selvfølgelig er det også vigtigt at holde fast i sine kødspisende venner, så man kan påvirke dem i en mere dyrevenlig retning, og også så man ikke lukker sig ude fra omverdenen.



Mias Veganerside

v/ Mia Skøtt Møbjerg

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

Proteinmytens ABC for veganere

Det siges at menneskekød er den bedste kilde til protein for mennesker. Sammensætningen af de vigtige aminosyrer i kødet er nemlig, og naturligt nok, helt perfekt i forhold til menneskets behov for aminosyrer. Dog er det kun de færreste der i deres vildeste fantasi overhovedet kunne overveje at spise et andet menneske og valget er derfor faldet på dyr, fisk og fugle, bønner, linser og nødder, kerner, frø og korn. Ser vi på de vegetabilske kilder til protein har der igennem mange år været den opfattelse at det var svært at få en komplet aminosyresammensætning fra planter alene. Men som artiklens overskrift antyder, er det en myte at man skal bekymre sig særlig meget om protein som veganer. Selvfølgelig er det vigtigt at vide hvilke fødevarer der er rige på protein, men det er ikke nødvendigt, som man tidligere troede, at kombinere specielle proteinrige fødevarer til hvert måltid. De tre vigtigste tommelfingerregler er:

A. spis varieret
B. spis dig mæt
C. lær hvilke planter der er rigest på protein (og spis dem)

Ifølge de Nordiske Næringsstofanbefalinger er det direkte svært at sammensætte en kost med for lidt protein. Men spiser man kun brød og ost, eller går man altid rundt og er lidt sulten er der for alle, lige meget om de er veganere eller ej, en risiko for proteinmangel.

Gode kilder til protein er:
- tofu og tempeh
- linser, bønner og ærter
- nødder, kerner og frø
- sojadrik/soja yoghurt/soja dessert
- seitan
- quinoa
- fuldkornsprodukter (brød, pasta, ris og så videre)

Mange nævner tofu, når de skal komme med et bud på den bedste vegetabilske kilde til protein. Her får man en god mængde og balance af de essentielle aminosyrer. Tofu kan fås i bløde og mindre bløde, faste og mindre faste udgaver og kan bruges som erstatning for kød, æg og mælkeprodukter i mange retter. Mange laver chokolademousse med den bløde silketofu-variant eller blender den faste af slagsen med diverse flydende smagsgivere og bruger det i stedet for æggefyld i tærter.

Her kommer en opskrift på marineret tofu, som kan bruges som pålæg, i en wokret, i en mættende salat, i pitabrød, stegt som vegetarbøffer, smuldret i tomatsovs og meget andet:

Marineret tofu

1 cm ingefær
2 fed hvidløg
2 spsk tamari (sojasovs)
1 dl vand
Saften af ½ frisk citron
1 spsk ristet sesamolie (anden olie kan også bruges)
2 spsk gærflager
150 gram fast tofu naturel

Hak først ingefær og hvidløg fint. Ingefæren kan sagtens beholde skrællen på. Kom begge dele i en skål. Kom tamarien, vand, citronsaft, sesamolie og gærflager i skålen. Rør godt rundt. Skær så tofuen ud som du gerne vil have den. Tern, skiver, smulder – du bestemmer! Kom tofuen i marinaden og sørg for at al tofuen er nogenlunde dækket af den. Nu skal tofuen så marinere. Efter 1 time kan den bruges, men den kan også godt blive liggende i marinaden i en lufttæt beholder i køleskabet, i op til en uge. Så er det nemt lige at tage nogle stykker tofu op og bruge i løbet af ugen. Marinaden behøver du ikke kassere. Den kan give smag til andre lækre retter.





Af Ole Therkelsen

Raw food – er det sundt?





Den sundeste føde er, som naturen producerer den
Raw food vinder vældigt frem for tiden, og det er jo dejligt at se, at flere og flere mennesker er begyndt at interessere sig for at spise sund og naturlig føde.

Hvad er sund føde? – Naturlig føde er sund kost. Det er ikke særlig godt med raffineret og industrielt forarbejdet mad. Det bedste er at spise maden, som den er sammensat fra naturens side. Hvidt sukker og mel er eksempler på de mest anvendte raffinerede fødemidler i den vestlige verden.

Men i modsætning til råkostspiserne mener jeg, at det i visse tilfælde er bedst at koge maden. Ja, man skal naturligvis ikke koge modne frugter, bananer, druer osv., det vil ikke gavne noget. F.eks. kræver tomat, agurk og lettere former for salat ikke kogning. Frø, nødder og kerner behøver heller ikke kogning. Men ellers er det udmærket at koge grøntsager, ris, hvede, havre, majs, hirse, linser, bønner, kikærter osv. At koge grød af hvede vil være at foretrække frem for hvedebrød, der er gået igennem flere forskellige raffineringsprocesser og til sidst en overfladisk forbrændingsproces i ovnen. Slagordet må være: »Mere grød, mindre brød«!

Når det drejer sig om selve plantens organisme, de grovere plantedele, der er opbygget af celler med cellulosevægge, vil det klart være en fordel at koge maden. Forskellige slags kål samt rødder som selleri, gulerødder, pastinak og kartofler giver mere næring i kogt end i rå tilstand.

Naturlig føde kontra kogning

Hvis man skal diskutere, om man skal spise raw food eller ej, mener jeg, at man må skelne skarpt mellem to faktorer: **betydningen af kogningen** og **betydningen af det naturlige fødevalg**.



Det klassiske argument for raw food er, at man sammenligner råkostspisere med kødspisere, kage- og ostemadsvegetarer eller vegetarer, der generelt spiser industrielt forarbejdet mad. Sammenligningerne viser måske så, at råkostspiseren er den sundeste, og det tages normalt som et argument til fordel for raw food og for, at man ikke bør koge maden. Men det viser kun, at *det er sundt at spise naturlig føde. Det er ikke nødvendigvis et bevis på, at kogning er skadelig*.

Set i min optik er det af stor betydning, at man spiser en kost, som den er sammensat fra naturens side, og det har ikke den store betydning, om man koger maden eller ej. Men hvis man vil finde ud af, hvilken speciel betydning kogningen har, så må forsøgspersonerne spise *den samme kost*, det ene hold f.eks. *kogte* grøntsager og det andet *rå* grøntsager. Hvad er f.eks. forskellen på at spise rå gulerødder og kogte gulerødder?

I en biokemi-forelæsning på universitetet sagde professoren, at en kogt gulerod er mere nærende end en rå gulerod. Når mennesket får mere ud af en kogt gulerod end af en rå gulerod, skyldes det, at cellevæggene er opbygget af cellulose. Heste, køer og kaniner kan nedbryde cellulose, men det kan mennesket ikke. Men takket være kogningen bliver gulerodens cellevægge ødelagt, så man i større grad kan udnytte cellens indhold af næringsstoffer. Hvis man ikke nedbryder cellulosecellevæggen ved kogning, kan man presse saften ud af cellerne eller findele, hakke eller blende grøntsagerne. Iblødsætning, fermentering og spiring kan også lette tilgangen til cellernes næringsindhold.

Stegning og bagning

Al opvarmning af fødemidler over 100 grader må anses som skadelig. Når temperaturen går over de 100 grader forsvinder alt vand, og der forekommer herefter en lang række brunfarvningsprocesser, hvor maden svides, forbrændes og forkulles mere eller mindre. Ved opvarmning over 100 grader dannes forskellige stoffer, der er kræftfremkaldende, og i sidste ende kan der forekomme forbrændte og forkullede produkter. Aske og forkullede stoffer kan virke irriterende på tarmens slimhinder, og de kan virke kræftfremkaldende. Ved bagning, røgning, fritering og stegning i fedt og olie går temperaturen i maden over 100 grader, når det sidste vand er dampet af. Herefter dannes de farlige og skadelige stoffer.

Bagning og stegning bør således generelt undgås, men der er ikke noget galt ved kogning i vand – tværtimod.

Vitamintab og kogning

Råkostspisere mener, at mange vitale stoffer bliver ødelagt ved kogning: vitaminer, enzymer osv. Modargumentet er, at *hvis stofferne ikke bliver ødelagt ved kogning, vil de alligevel blive ødelagt ved fordøjelsen i mavesækken og tarmen.* Så der er ikke vundet noget ved at undlade kogning. Tilhængere af raw food taler ofte om, at plantens enzymer ødelægges ved kogning, hvorfor kogning absolut må undgås.

Men det er det *mest graverende fejlargument*, der fremføres af råkostspiserne. Et mineral kan uændret og direkte optages over tarmvæggen, men man skal ikke tro, at planteenzymer kan optages og virke i den menneskelige organisme.

Alle enzymer er proteiner! – Enzymer er kæmpemolekyler, der er opbygget af 100-2000 aminosyrer i lange kæder, der på den mest sindrige måde er sammenfoldet og sammenholdt af svovlbroer mellem forskellige dele af aminosyrekæden. Enzymer er meget specifikke katalysatorer, dvs. de forbruges ikke ved de processer, de deltager i. De bidrager som katalysatorer til en øget reaktionshastighed, og de genbruges hele tiden i cellen. Enzymer forekommer i så utroligt små koncentrationer i planteceller, at enzymernes bidrag som proteinkilde i maden er helt underordnet. Over tarmvæggen kan mennesket kun optage mono-, di- og tripeptider, dvs. små enheder bestående af 1, 2 eller 3 aminosyrer, hvilket vil sige, at planteenzymer opbygget af 100-2000 aminosyrer vil, og skal, blive nedbrudt helt i fordøjelsen. Enzymerne i plantecellerne virker ved en neutral pH-værdi 6-8, og de denatureres og inaktiveres straks i mavesækken, hvor pH-værdien i mavesyren er ca. 1-2. Dertil kommer, at mennesket i både mave og tarm udskiller egne enzymer, der ødelægger planteenzymerne ved på ganske specifikke steder at klippe proteinernes aminosyrekæder over i mindre inaktive stykker. Planteenzymer kommer overhovedet ikke til at arbejde eller virke som enzymer i den menneskelige organisme, og de kommer heller ikke til at hjælpe til i forbindelse med den menneskelige fordøjelse i maven og tarmen, som nogle råkostspisere også hævder. Hvis man ville lette den menneskelige fordøjelse af blade, stilke og rødder, skulle man som sagt hellere koge grøntsagerne.

Kogning og vitaminer

Mineraler i kosten er upåvirkede af kogning. Kogning af føden ændrer ikke på mængden af mineraler som f.eks. calcium (Ca^{++}) og magnesium (Mg^{++}). På plussiden kunne kogning evt. bidrage til en større frigørelse af plantecellens næringsindhold, inklusive mineraler. På samme vis vil næsten alle vitaminer være upåvirkede af kogning i vand. Der er blot to undtagelser: C-vitamin og B5-vitamin pantotensyre. Ved kogning kan C-vitamin reagere med det ilt (oxygen), som er opløst i vandet. Ilt har meget lavere opløselighed i varmt vand end i koldt vand. Da man kan udkoge opløst ilt af vandet, er det at foretrække at vente med at lægge grøntsagerne i gryden, indtil vandet er i kog. Desuden er der nok heller ingen risiko for, at vegetarer, der koger grød, grøntsager og bønner vil komme til at lide af C-vitamin-mangel, da frugt er en af de store C-vitaminleverandører. Dog må jeg medgive, at B5-vitaminet kan tage skade ved kogning, men da det jo ikke er al maden, der koges, er der også andre kilder, ligesom for C-vitaminets vedkommende[1].

Konklusion: kogning af grøntsager er gavnligt

Det hjælper altså ikke noget at forsøge at beskytte næringsstofferne ved at undgå kogning, *for de vil alligevel blive nedbrudt ved fordøjelsen*. Kogning vil derimod give mere næring ved at lette fordøjelsen af rødder, stængler, blade, kerner, bønner osv.

Det gode ved råkost er det naturlige fødevalg, og ulempen er, at man går glip af fordelene ved kogning. Det ville nemlig være en fordel for fordøjelsen og fødeoptagelsen, at de grove plantedele blev kogt. Alternativt kunne man som sagt lette næringsoptagelsen ved f.eks. at spire, fermentere, blende plantedelene eller udpresse saften af celler med ufordøjelige cellulosevægge.

Hvis man føler, at man har det godt med at spise råkost, skal man endelig gøre det. Det vigtigste er, at man er observant på, hvad der føles godt for ens krop og fordøjelse. Mennesker er så forskellige, og det der er godt for én, er ikke nødvendigvis godt for en anden. Så man kan ikke helt sikkert sige, hvad den enkelte skal spise. Man må selv mærke efter.



Ole Therkelsen, født 1948, er civilingeniør og biolog og mangeårig foredragsholder indenfor Martinus Kosmologi. Hans bog »Martinus, Darwin og intelligent design« indeholder tre kapitler, 22-24. kap., om emnet defekte gener, sygdom og sundhed, og i den nyeste bog »Martinus og den ny verdensmoral« omhandler 8. og 9. kap. »Kærlighed til dyrene« og »Sygdom og helbredelse«.

[1] For mere om varmestabilitet af vitaminer, se evt. vedr. B5-vitamin pantotensyre på http://www.beyondveg.com/tu-j-l/raw-cooked-2e.shtml



Smukke udfordringer til dine smagsløg





Af Marna Olsen

I selskab med ni andre VegKon'ere (som det hedder, når man er bruger af online-forummet VegetarKontakt.dk) begav jeg mig ud i den gastronomiske oplevelse, det er at spise til middag hos ex-Noma-kokkene Christian F. Puglisi og Kim Rossen på deres Restaurant Relæ på Jægersborggade, Nørrebro i København. En restaurant, der bygger på erkendelsen af, at "stemningen er lige så vigtig som maden", hvor de gode sæsonprægede råvarer værdsættes højt og hvor 'gourmet' for alvor har opnået jordforbindelse.

På Relæ er der to fire-retters menuer at vælge imellem til den nette sum af 325 kr. – én med kød og én vegetar. Med denne fifty-fifty fordeling føler man sig som vegetar særligt velkommen, hvilket kan siges at være lidt af en sjældenhed, når det kommer til danske spisesteder. Hvad der for nogle måske kunne mærkes knap så vegetarvenligt er de brune læderforklæder på personalet, læderbrødkurvene, lædermærkaterne på vandflaskerne… men det kunne jeg nemt se igennem fingre med. Især i betragtning af den harmoniske udstråling af stedet generelt, der, hvis du spørger mig, står i kontrast til vores samfunds langvarige overforbrug og afspejler den grønne bølge, som vi sejler på i disse dage. En afslappet, varm og enkel, rå indretning med genbrugsmøbler fra 70'erne - vi befinder os helt klart langt fra de opsnobbede hvide duge og sølvbestik, man normalt forbinder med 'gourmet'. Men tag ikke fejl. Gourmetmad er det - på den sunde, japanske spis-dig-kun-80 %-mæt-måde. Altså intet behov for doggy bags her!

Da alle havde sat sig til rette efter at have hængt deres overtøj i den ydmyge garderobe, bestilte vi drikkevarer og fik serveret en lille starter - et dejligt rustikt, sprødt brød med tilhørende olivenolie. Vandflasker blev sat på bordene – både med og uden bobler – og vi fik skænket øl og vin. Nogle i mit selskab valgte vinmenuen til 325 kr., hvor hver vin er nøje udvalgt til at komplimentere de fire retter. Selv drak jeg kun et enkelt glas hvidvin, en portugisisk Vinho Verde, for 80 kr. Den blev til gengæld nydt i fulde drag!

Kokkene tilberedte en veganermenu specielt til os (aftalt ved reservation), hvor de bl.a. undlod ost og æg. Vi fik menuen på print, så vi kunne se en oversigt over de fire retter, de forskellige vine samt enkelte andre drikkevarer.

Første ret blev serveret og bestikket hevet frem fra de små udtræksskuffer i bordene, der hver indeholdt fire sæt bestik samt en serviet. Og hvilket syn! En meget mild, smuk og lys ret stod foran mig. Med saltet selleri, pomelo og karse balancerede de delikate smage ligeså fint mellem salt, sødme, syrlighed og bitterhed. Forår er hermed ankommet.
Den næste ret bestod af byggrød med blomkål samt mandel og røgede sorte trompetsvampe. Her var den røgede smag fremtrædende. Røgsmag er ikke en af mine personlige favoritter, måske fordi det giver mig associationer til kødpølser. Men den spændende sammensætning gav mig lyst til at fuldføre oplevelsen, som viste sig at være ganske udmærket. Og med al sandsynlighed vil mine tanker falde tilbage på denne hyggelige, fredag aften på Relæ og den søde sammensætning af byggrød, blomkål og mandel, når jeg næste gang falder over en røget spise – hvilket slet ikke er dårligt!

Videre til tredje og aftenens måske mest interessante ret: Godt stegte gulerødder, söl og solbærsauce. Söl er en type islandsk tang, som gav retten sin særhed. Jeg har ikke spist tang mange gange i mit liv, så jeg oplevede det faktisk lidt spøjst at smage den gennemtrængende havsmag uden nogen form for fisk i sigte. Men som den nordiske kvinde, jeg trods alt er, med rødder på Færøerne, mærkede jeg en dyb glæde ved denne positive, gastronomiske 'kontakt' til havet.

Solbærsovsen komplimenterede den salte tang med sin syrlighed, og gulerøddernes dejlige sødme tittede tydeligt frem. Alt i alt en tilfredsstillende oplevelse, der forberedte én på aftenens sidste ret: Kaffesorbet og blodappelsin. For én, der ikke normalt kan lide kaffe, er det imponerende, hvor hurtigt den sorbet alligevel røg ned. Jeg giver æren til blodappelsinsneen – en smuk lyserød issmulder, der med sin sødme og friskhed dæmpede den bitre kaffesmag.
Uden at være 'madkender' i feinschmeckers forstand, tør jeg godt slutte af med dette positive summarum: Relæ er et besøg værd. For overkommelige 325 kr. (plus 35 kr. for vand ad libitum) kan man få en gastronomisk oplevelse, hvor ens smagsløg drilles og nysgerrighed pirres. Man får mad på gourmetniveau, uden at det er gourmet. Mad tilberedt af ildsjæle, hvis seriøsitet man tydeligt kan mærke. Og, måske vigtigst af alt, får man atmosfæren leveret til at hygge sig med sine medgæster på denne lille hjørnerestaurant på Jægersborggade.

Marna Olsen



Restaurant Relæ
Jægersborggade 41, Kbh N
Tlf. 3696 6609
Åbningstider - ons.-lør. 17.30-24.00







SUNDE GRØNSAGER FRA HAVET



Af Ib Skov

Af Ole Therkelsen

Jeg skal ærligt indrømme, at min viden om tang var ret begrænset før jeg læste Ole Mouritsens bog. De efterfølgende linjer er baseret på dette. Det er spredt fægtning, for som nævnt er bogen proppet med alskens information om tangens mangfoldigheder. Man skulle umiddelbart ikke tro det var muligt at skrive en interessant bog om tang. Jo, måske for fagfolk, men næppe for sådan en som undertegnede, hvis kendskab til tang stort set begrænser sig til nori-tangen, der anvendes til sushi, og wakame tangsalat – som i øvrigt smager fortrinligt. Og så selvfølgelig de store sortbrune bunker tang man støder ind i på stranden.

Der er stor forskel på verdensdelenes syn på tang både før og nu. "Der er ikke noget mere ækelt end tang" eller hvad med "Tang er passende for fine gæster, endog for konger". Første udsagn kommer fra Vergil, en romersk digter der levede for lidt over to tusinde år siden. Det sidste udsagn er nedfældet af kineseren Sze Teu for omkring 2600 år siden. Det kan man vel nok sige, uden at overdrive, er to modsatrettede holdninger og fra hver sin verdensdel.

Begge udsagn er utvivlsomt lige så aktuelle i dag og ville givetvis kunne høres, hvis man gik på gaden i Rom, København, Beijing eller Tokyo og spurgte tilfældige mennesker, hvad de synes om tang. Tang er en overset ernæringskilde i Vesten mens den i Østen, Kina, Japan og Korea er en skattet og værdsat spise. Tang var faktisk en vigtig del af vores forfædres kost, men er stort set forsvundet i Vesten.

Ikke desto mindre burde vegetarer nok kigge lidt nærmere på tang som en supplerende ernæringskilde. Den er mere end noget andet fuld af alle de nødvendige vitaminer og den mest proteinrige "grønsag" der kan findes – men mere om det senere.

Lidt fakta om tang

Tang er en alge og lever og vokser som bekendt i vand, og der findes omkring 10.000 forskellige tangarter. Tangen er havenes skove, træer og buske og sørger for produktion og tilførsel af ilt til omgivelserne og er samtidig et sted, der danner basis for et væld af andre organismer. Nogle enkelte arter kan danne fritflydende økosystemer langt ude i havene, men langt de fleste lever i et bælte ved strandkanten fæstnet til bunden, til sten eller klipper. Nogle kan blive op til 50 meter lange og danne kæmpeskove i havene.

I tusinder af år er tang blevet anvendt indenfor medicinske hovedretninger i Kina, Japan, Indien, Hawaii og andre polynesiske øer. I Østen har tangen været en vigtig ingrediens i den daglige føde og er det den dag i dag. Den har i perioder været betragtet med ærbødighed og respekt og forbeholdt adelen og forbundet med velstand. Den bliver spist rå, syltet, bagt, kogt, stegt eller blandet i anden mad. Også i Europa har man anvendt tang i medicinsk øjemed blandt andet som et middel mod struma, hovedpine, gigt og – som et middel mod skaldethed! Det er især i Irland, Wales, Skotland, Bretagne, Island og Norge, at tangen har spillet en ikke uvæsentlig rolle. Ikke bare som medicin og fødevare, men også industrielt til indvinding af jod, soda og potaske og til fremstilling af sæbe og glas og såmænd også som skråtobak! I middelalderen og i Norge op til 1900-tallet anvendtes tang tillige som gødning i landbruget på grund af sit indhold af fosfor, kvælstof, kalium og salt.

Tang – havets grønsag

Tang kan uden tøven kaldes havets grønsag og vil utvivlsomt inden for overskuelig tid blive en rig ernæringskilde for alle – vegetarer som kødspisere.

Det, der blandt andet gør tang interessant som ernæringskilde – især for vegetarer – er, at den har en sammensætning af stoffer, der er meget anderledes end de fleste planter fra landjorden.
Indholdet af mineraler er 10 gange højere i tang i forhold til planter, der er dyrket på landjorden. Tang er proppet med vitaminer og indeholder desuden jod og større mængder af kostfibre.

Vitaminerne ligefrem rasler ud af tangen! Tang indeholder, ifølge bogen, A-B-(B1-B2-B3-B6-B12)-C- og E-vitaminer. Nori-tang har f.eks. et højere C-vitaminindhold end appelsiner.

Ole G. Mouritsen, professor og dr.scient. i biofysik ved Syddansk Universitet, har skrevet og udgivet en fremragende og letlæst bog om tang, der kun på det kraftigste kan anbefales – ikke mindst til vegetarer!



Planter dyrket på landjorden indeholder ikke B12-vitamin, der er et vigtigt vitamin, som nogle vegetarer, og navnlig veganere, ikke får nok af. Det samme gælder for jod. Tang derimod indeholder begge dele, omend der tilsyneladende er tvivl om, hvorvidt det er tangen selv, der producerer B12- vitamin, eller om det produceres af bakterier, der lever på tangen.

Indholdet af *protein* er højt i tang. I nogle arter højere end andre. Porphyraalgen, der bl.a. bruges til fremstilling af nori-tang, indeholder 35 % protein. Den overgås i øvrigt kun af den blågrønne Spirulinaalge der når op på over 50 % protein (der findes ingen anden fødevare med et så højt proteinindhold!). Til sammenligning har f.eks. kylling et proteinindhold på omkring 20 %.

Ser man på *fedtindholdet* er det lavt (mindre end 5 %), men til gengæld er fedtstoffet af en væsentlig slags, nemlig de vigtige omega-fedtstoffer omega-3 og omega-6, og forholdet mellem de to essentielle fedtstoffer er i det store og hele så optimalt som det kan være i ernæringsmæssig henseende.

Tang som mad

Stort set alle tangarter kan spises, men ikke alle er lige velegnede. Enten smager de ikke specielt godt, eller også er de seje. Ved de fleste danske kyster vil man kunne hente tang, men som med svampe kræver det et rimeligt kendskab til tangen og erfaring for at finde den friske tang. Og så i øvrigt viden om, hvor vandet er rent nok til, at tangen kan høstes. Og så kræver det for det meste en båd for at få "fanget" nogle af de mere spændende og velsmagende arter.

I Ole G. Mouritsens bog er der også medtaget en masse (spændende) opskrifter, hvor tang indgår, enten som hovedingrediens eller som en eller anden form for tilbehør. Tang er kalorielet og ren slankemad – så der er endnu en gevinst. Mere end 50 opskrifter kan man kaste sig ud i og for at give det en tand ekstra er der medtaget 8 specialiteter, hvor restauratør Jakob Mielcke har frembragt nogle nye gastronomiske retter, der dog næppe kan efterlignes i et almindeligt køkken.

Anvendelsesmulighederne synes uanede. Du kan også anvende tang som krydderi. Den kan anvendes tørret eller ristet. Den kan bruges i supper, i salater, som salat, i dressinger, i omeletter, og i grønsagsretter.

Som det forhåbentlig fremgår får man en bog, der spænder vidt. Der er videnskab, historie, sundhed og ernæring, madlavning og den højere gastronomi. Den er velskrevet, let læst og kan bruges som inspiration i dit køkken, til aften- og godnatlæsning, som opslagsbog m.v. Det kan kun på det kraftigste anbefales at man skynder sig ud og køber den – især hvis man er vegetar!

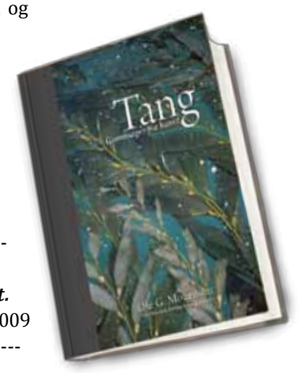
Havspaghetti med tomatsovs

30g tørret remmetang (eller en tilsvarende mængde marineret remmetang)
200ml soltørrede tomater
3 solmodnede tomater
200g champignon
1 fed hvidløg
6 hakkede sorte oliven
Avocado, pinjekerner

Den tørrede tang opblødes i vand i omkring en halv time, koges i 10 min og renses i rent koldt vand. Marinaden fremstilles af resten af ingredienserne, som blandes i en gryde og opvarmes i 15-20 min. Tangen serveres sammen med marinaden og garneres eventuelt med avocado og pinjekerner.

Ib Skov er cand.scient. adm. i forvaltning og offentlig driftsøkonomi.

Ole G. Mouritsen:
Tang – Grøntsager fra havet.
284 sider. Nyt Nordisk Forlag 2009



I Japan er man helt oppe på at 10 procent af befolkningens ernæring udgøres af tang. Det drejer sig bl.a. om wakame, nori, ao-nori og kombu og det indgår som salat, i supper, i sushi og som snacks.

Den årlige høst af våd tang er på verdensplan ca. 13 mio. tons, hvoraf over halvdelen anvendes til menneskeføde og resten går til andre industriforarbejdede produkter. Firs procent høstes i Asien, resten i Europa og Syd- og Nordamerika.

REFERAT FRA DANSK VEGETARFORENINGS GENERALFORSAMLING LØR.D. 9/4-2011

1 Som dirigent valgtes Dennis Sørensen

2 Som referent valgtes Klaus Iversen

3 Dagsordenen godkendtes

4 Sune Borkfelt aflagde bestyrelsens beretning (se s. 28-29). Efterfølgende var der spørgsmål/uddybning/diskussion om følgende områder:

- FDB's undersøgelse om antal vegetarer i Danmark
- Dr. Michael Larsens Vegetariske · Børnehjemsfond (se også pkt. 10)
- Økologiske, vegetariske spisesteder – muligheder og priser
- Problemer med blandede spisesteder
- Gamle numre af Vegetaren på hjemmesiden igen?
- Kan vegetarforeningen oprette (øko)spisested og (øko)butik?
- Muligt samarbejde med øko-foreninger
- Fællesspisning hos Vegetarbo
- Tak til bestyrelsen for dens arbejde

5 Erik Weihrauch forelagde det reviderede regnskab til godkendelse. Herefter var der spørgsmål/uddybning/diskussion om følgende områder

- Den båndlagte kapital
- Administrationsbidrag fra Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond
- Legatstøtte
- Fordele og ulemper m.h.t. tilbud om prøvenumre af Vegetaren og andre info-muligheder
- Indtægter fra abonnementer får sin egen post i regnskabet

Regnskabet blev godkendt af generalforsamlingen.

6 Erik Weihrauch forelagde budget for indeværende år til godkendelse. Følgende blev diskuteret:

- Udarbejdelse af et specielt prøvenummer af Vegetaren.
- Præsentationsfolder

Budgettet blev godkendt af generalforsamlingen.

7 Fastsættelse af kontingent for næste år.
Bestyrelsen havde foreslået at indføre
1 et standardmedlemskab til 200 kr.
2 afskaffelse af lavere kontingentsatser for studerende og pensionister
3 forhøjelse af livstidsmedlemskab fra 2.000 til 3.500 kr
4 indførelse af et gebyr på 15 kr. ved betaling med giro-kort/FI-kort/fælles indbetalingskort
Efter en del diskussion og meningstilkendegivelser blev pkt. 1-3 enstemmigt vedtaget og pkt. 4 vedtaget med 18 stemmer mod 2.

8 Forslag fra bestyrelsen. Sune Borkfelt gennemgik bestyrelsens forslag til vedtægtsændringer. Bestyrelsen havde foretaget en sproglig opdatering samt visse indholdsmæssige ændringer, især vedr. § 2, 4 og 7. Preben Holst gennemgik sit ændringsforslag til bestyrelsens forslag til vedtægtsændring vedr. § 2. Efter en længere diskussion om hvorvidt oplysning om økologi og ernæringens betydning for åndelig udvikling var en del af foreningens formål og om præsentationen af de forskellige forslag inden mødet havde været god nok, blev Preben Holsts forslag forkastet med 14 imod og 4 for.

Herefter fremlagde Preben Holst sit ændringsforslag til bestyrelsens forslag vedr. ændring af vedtægternes § 4 (afsnittet "Bestyrelsen vedtager og administrerer . . . .") og Sune Borkfelt gennemgik bestyrelsens kommentarer. Efter en kort diskussion trak Preben Holst sit forslag tilbage og fremlagde derpå sit ændringsforslag til bestyrelsens forslag vedr. ændring af vedtægternes § 4 (afsnittene "Bestyrelsen har ansvar for foreningens . . . " og "Bestyrelsen har ansvar for, at vigtige . . . "). Sune Borkfelt gennemgik bestyrelsens bemærkninger. Forslaget blev efterfølgende forkastet med 14 stemmer mod og 2 stemmer for.

M.h.t. procedure præciserede dirigenten, at ændringsforslag til stillede forslag kunne stilles indtil der er stemt om det oprindeligt stillede forslag.

Preben Holst fremlagde herefter et nyt ændringsforslag til bestyrelsens forslag til vedtægtsændringer – denne gang vedr. §2, hvor formuleringen i hans tidligere stillede forslag (prik 4 – "at fremme det vegetariske udbud på spisesteder, ...") skulle erstatte bestyrelsens formulering (prik 3 – "at fremme de vegetariske udbud . . . "). Forslaget blev forkastet med 17 stemmer imod og 6 stemmer for.

Et forslag fra Wanda Przygonska om i bestyrelsens forslag til vedtægtsændringer §2, 2. afsnit "Disse formål . . . ." at tilføje "for både mennesker, dyr og miljø" blev forkastet med 16 stemmer imod og 2 for.

Wanda Przygonska og Frede Christensen stillede følgende fire ændringsforslag vedr. bestyrelsens forslag til vedtægtsændringer:
§ 4: I afsnittet "Der afholdes bestyrelsesmøder efter behov ...." ændres den anden sætning til "Der skrives referat ved alle møder"
§ 4: Afsnittet "Hvis der fratræder flere bestyrelsesmedlemmer, end der er suppleanter . . . " udgår.
§ 6: udtrykket "ved årsskiftet" ændres til "i januar"
§ 7: I sætningen "Der vælges 1 revisor og 1 revisorsuppleant, ..." ændres "revisor" til "folkevalgt revisor"

Bestyrelsen accepterede, at forslagene blev indarbejdet i den af bestyrelsen foreslåede ændrede vedtægt, som efterfølgende blev vedtaget med 21 stemmer for og 2 stemmer imod.

Bestyrelsen havde valgt at fremsætte sit forslag til ændring af vedtægtens opløsningsparagraf (§8) særskilt. Henrik Hedegård gennemgik bestyrelsens forslag, og der udspandt sig en længere debat om mulig hederne for at ændre paragraffen. Bestyrelsen accepterede at lade 2. afsnit i forslaget udgå (Hvis foreningen på dette tidspunkt . . .).
Bestyrelsen accepterede i forslagets 3. afsnit "Den dag DVF ikke længere eksisterer . . . " at ordet "fonden" er stattes med "Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond"
Det ændrede forslag blev herefter vedtaget med 18 stemmer for og 1 stemme imod.

9 Der var ingen indkomne forslag fra medlemmerne.

10 Indkomne forslag og ansøgninger til »Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond«. Ole Schrøders forslag om at anmode Civilstyrelsen om tilladelse til at nedlægge Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond og at kapitalen udbetales til et eller evt. flere vegetariske børnehjem var genstand for en længere debat om fordele, ulemper og muligheder. Bestyrelsen ønskede at fortsætte sin dialog med Civilstyrelsen om en mulig ændring af fondens formålsparagraf, således at det vegetariske arbejde kunne støttes bredere. Ole Schrøder mente at Civilstyrelsen ikke ville godkende en sådan ændring, men at den godt ville godkende en opløsning af fonden og en udbetaling af fondens midler til vegetariske børnehjem.

Ole Schrøders forslag blev forkastet med 11 stemmer imod og 6 for.

Fonden havde modtaget én ansøgning om støtte. Ansøgeren var Aktion Børnehjælp, der søgte om støtte til det indiske vegetariske børnehjem, Sri Kanyakumari Gurukula Ashram, som i mange år havde modtaget støtte fra fonden.

Det blev oplyst, at der var 10.000 kr. til rådighed til uddeling, og ansøgningen godkendtes med 18 stemmer for og 0 imod.

11 Valg:

11a Den nuværende formand, Sune Borkfelt, genopstillede og blev genvalgt med akklamation.

11b Der var 3 bestyrelsemedlemmer på valg. Pernille Martins og Henrik Hedegård genopstillede ikke, Lars Jungsberg genopstillede. Udover Lars Jungsberg op stillede Jacob Andersen, Jesper Voss Balslev og Malene Lærke Thorsen. Lars Jungsberg, Malene Lærke Thorsen og Jacob Andersen blev valgt med hhv. 21, 20 & 13 stemmer.

11c Jesper Voss Balslev, der til bestyrelsesmedlemsvalget fik 13 stemmer, men som trak sin kandidatur tilbage, valgtes efterfølgende som 1. suppleant. Pernille Martins valgtes som 2. suppleant, Henrik Hedegård som 3. suppleant og Kirsten Skaarup som 4. suppleant.

11d Dennis Sørensen valgtes som revisor

11e Der var ingen kandidater til posten som revisorsuppleant.

12 Eventuelt. Det blev foreslået at undersøge mulighederne for at frigive de bundne midler samt at forslag til dagsordenspunkter til generalforsamlingen fremover bliver bragt i det blad, der udkommer umiddelbart før generalforsamlingen.



BESTYRELSENS BERETNING









Foreningen har haft et godt år, og det har været en fornøjelse som bestyrelse at se en række konkrete resultater af det arbejde, vi sammen med foreningens øvrige frivillige har udført.

I den mere tørre, men vigtige, ende har vi indledt en dialog med Civilstyrelsen om Børnehjemsfondens fundats og fremtid. Vi forsøger i bestyrelsen at finde frem til en fundatsændring, som Civilstyrelsen kan acceptere og som samtidig kan imødekomme ønsket om dels at dreje formålet mere i retning af alment vegetarisk arbejde (fx oplysning om vegetarisk børneernæring) og dels at kunne bruge mere end blot 2/3 af renterne fra fondens formue. Det har taget en del tid og kræfter at søge at få afklaret forholdene omkring fonden, og dialogen med styrelsen fortsætter i det nye år.

På sidste års generalforsamling blev der udtrykt ønske om, at foreningen fik et e-nyhedsbrev, der kunne give såvel medlemmer som udenforstående jævnlige opdateringer med vegetariske nyheder og nyt fra foreningen. Det kræver naturligvis en del kræfter at holde et nyhedsbrev kørende, men vi er meget glade for, at vi, bl.a. gennem nytilkomne frivillige kræfter, hurtigt har kunnet lave et professionelt og populært nyhedsbrev. Antallet af abonnenter blev i årets løb hjulpet godt på vej af en lille konkurrence for nye tilmeldte, bl.a. med en hovedpræmie sponsoreret af Solhjulet. Foruden knap 1400 almindelige abonnenter, inklusive en række politikere og meningsdannere, sendes nyhedsbrevet også til pressen, hvilket i løbet af året flere gange har givet anledning til historier i medierne. Også andre af foreningens aktiviteter har i årets løb ført til medieomtale, heriblandt artikler i *Politiken* og HORESTA's blad *Visitor* og i en række internetbaserede eller lokale medier.

Samtidig har vi fortsat udviklingen af vores eget trykte medie, medlemsbladet *Vegetaren*, der i løbet af året bl.a. har fået nye ungdomssider og senest en ny veganerside. Vi er stolte af de fire blade, der er udkommet siden sidste generalforsamling og glade for den indsats, der ydes af bl.a. frivillige skribenter, oversættere og korrekturlæsere, som vi er afhængige af for også at kunne holde standarden fremover. Vi mangler dog stadig frivillige til en række opgaver i forbindelse med bladet.

En anden tryksag, som vi er stolte af, er vores nye 12-siders pjece *Kød og Klima*, som fortæller grundigt og sagligt om kødets indvirkning på miljø og klima. Vi har allerede fået meget ros for pjecen, som blev til med økonomisk støtte fra Roskilde Festival's "Green Footsteps"-pulje.

Endnu et nyt initiativ, som har fået meget ros, er de små kort til at efterlade hos, eller uddele til, spisesteder, hvor den vegetariske mad enten er helt fraværende eller kunne tåle en forbedring. Kortene blev trykt med støtte fra Fønix Musik, og ark med ni kort i hver var indhæftet i efterårsnummeret af *Vegetaren*. Efterfølgende valgte *Nyt Aspekt* for egen regning at trykke ekstra kort til at indsætte i deres blad, hvad der betyder, at der nu i alt er trykt 99.000 af de små kort, uden at det har kostet foreningen en krone. Kort og pjecer kan også bestilles gennem foreningens hjemmeside. Det er tanken, at kortene udgør kernen i en kampagne for at få mere grønt på menuen på landets spisesteder, og vi vil forsøge at skabe større opmærksomhed om emnet i det kommende år.

Der har altid manglet pålidelige tal for, hvor mange vegetarer, der egentlig er i Danmark, og vi har derfor længe ønsket en undersøgelse. Derfor var vi glade, da FDB Analyse sagde ja til gratis at lægge analysekræfter til og samarbejde med os om en undersøgelse. Undersøgelsen, som er beskrevet nærmere i vinternummeret af *Vegetaren*, gav en række spændende resultater og viste bl.a. at 3.9 % af danskerne opfatter sig som vegetarer, men desværre også at det egentlige antal vegetarer er langt lavere. Faktisk blev tallet i undersøgelsen så lavt, at det var for statistisk usikkert til at kunne bruges. Så præcist hvor mange vegetarer, der er i Danmark, er stadig uvist.

Til gengæld har vi for nylig afsluttet vores egen undersøgelse online, hvor 1143 mennesker har besvaret spørgsmål om deres holdninger til vegetarisk levevis, DVF og *Vegetaren* (læs om undersøgelsens resultater på s. 4-5). Blandt alle deltagerne i undersøgelsen kunne vi udlodde kasser med grønt, som Aarstiderne donerede til formålet.

En anden udvikling i årets løb er, at foreningens hjemmeside har fået et mere tidssvarende design. Vi arbejder hele tiden på at forbedre og udvide hjemmesiden med mere indhold og kan også her altid bruge frivillige hænder, både til det tekniske og til at skrive eller indtaste nyt indhold, fx opskrifter. Særligt mangler vi lige nu frivillige, som har teknisk kendskab til CMS-systemet Drupal. Interessen for vores Facebook-side er fortsat stigende, så vi nu har over 1100 tilmeldte på siden.

Vi har fået et samarbejde i stand, hvor studerende på Medievidenskab på Aarhus Universitet, som en del af deres eksamen, har haft mulighed for at lave korte TV-spots for Dansk Vegetarforening. Det er der kommet nogle spændende TV-spots ud af, og vi vil inden længe begynde at bruge udvalgte videoer aktivt på internettet. Samarbejdet forventes gentaget med et nyt hold studerende i foråret 2012.

I det forgangne år har aktivitetsudvalget igen sørget for, at der blev afholdt en række arrangementer i foreningens regi, begyndende allerede dagen efter sidste års generalforsamling, hvor mange medlemmer samledes til et vegansk kagearrangement på en cafe i det indre København.

Den tredje weekend i august blev der afholdt et vegansk grillarrangement på Amager, og allerede weekenden efter var foreningen med stor hjælp fra frivillige med på Grønsagsfestivallen foran Øksnehallen i København, hvor der blev uddelt vegetariske smagsprøver.

Den internationale vegetardag, 1. okt., blev fejret med uddeling af mad og informationsmateriale både på Kultorvet i København og på Store Torv i Århus, bl.a. rigt sponsoreret af Naturli' med smagsprøver på deres forskellige soja- og risdrikke. Og senere samme måned kunne vi byde indenfor i Det Færøske Hus på Vesterbro til et foredrag med Kirsten Skaarup og Debbie Christensen.

Det Færøske Hus var også rammen om årets nytårsfrokost, 30. jan., som var en stor succes med kold og varm mad fra Simple Raw, foredrag med Steen Landsy og musik fra Nanna Larsen. Nytårsfrokosten fik desuden besøg af et tv-hold fra DR2, som lavede optagelser til en temaaften om kød, som sendes 2. juli 2011. Og allerede weekenden efter var DVF igen i aktion, da der blev snakket, uddelt materiale og solgt kogebøger fra vores stand på Helsemessen i Falconer Centret.

Endelig har vi nu faste, månedlige spiseklubarrangementer i både København (inkl. en ny spiseklub for unge vegetarer), Århus og Svendborg, og vi håber naturligvis at vi i det nye år får frivillige, som vil holde gang i endnu flere DVF-spiseklubber rundt om i landet.

Foreningen har nu 823 medlemmer (inkl. 67 husstandsmedlemskaber, 20 livstidsmedlemmer og 2 æresmedlemmer), foruden 107 ekstra abonnenter på bladet. Desuden modtager 23 (medier, spisesteder m.v.) bladet gratis.

/sb







BIOSYM

NYHED

Omni Vegan

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



Spiseklub i Århus

Vi spiser sammen i hyggelig stemning på den vegetariske og overvejende økologiske **Café Gaya** den første torsdag i måneden (7/7, 4/8, 1/9) kl. 18. Vi nyder et udvalg af spændende veg. mad til rimelige priser.

Vi har oplevet stor tilslutning til spiseklubben, så meld interesse til Kjeld på **24 45 68 63** eller **kjeld@vegetarforening.dk**, for at sikre dig en plads. Vel mødt!

Spiseklub i København

Efter tre måneder på Himalaya, fortsætter vi spiseklubben de næste 3 måneder på RizRaz, Kompagnistræde 20 (risraz.dk). Det er 1. onsdag i måneden kl. 18, dvs. 6/7, 3/8, 7/9.

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

Spiseklub i Svendborg

Husk at spiseklubben i Svendborg holder pause i juli. Men vi er tilbage efter sommeren, 2. onsdag i måneden (10/8, 14/9). Alle medtager et bidrag til måltidet, hvilket kræver en lille koordinering: Skriv til Lis Steincke på **lissteincke@hotmail.com** - også for en vejbeskrivelse!

Vegetarisk grill ved Århus

Lørdag d. 25. juni fyrer vi op under grillen til et vegetarisk grillarrangement i Skæring ved Århus.

Vi starter med kaffe og kage fra kl. 14 og tænder bål og grill til aftensmad. Pris ca. 100 kr. og **tilmelding senest 22. juni** til Margarethe på **86 22 36 56** el. **27 20 35 56** (endelig pris og vejbeskrivelse ved tilmelding - bus nr. 56 går lige i nærheden). Medbring selv drikkevarer og kom glad! Vi aflyser ved dårligt vejr, så tjek DVF's hjemmeside el. facebook-side eller ring, hvis du er i tvivl.

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 nødvendig.

PS. Vi aflyser hvis dårligt vejr. Hvis tvivl, så tjek på dagen: **vegetarforening.dk** eller **70 22 40 01**.

ANNONCE-ANSVARLIG søges til Vegetaren
Kunne du tænke dig at hjælpe os med at bevare overblikket over annoncerne og trække nye annoncører til? Skriv meget gerne til redaktion@vegetarforening.dk

coffee chat

Fresh Food Festival 2011

Husk – der er Raw Food Festival i Pederstrup på Lolland d. 7.-10. juli.
Se mere på freshfoodfestival.com

DEN INTERNATIONALE VEGETARDAG den 1. oktober

på Kultorvet i Kbh. kl. 10-15.
Vær med til at fejre vegetardagen sammen med DVF og mange andre med stande på torvet, og nyd de lækre smagsprøver, musik, mm. Frivillige til at uddele blade, snakke og være praktiske med borde mm. kan henvende sig til Asta Pernille på tlf.: 4017 1736

GRØNT PÅ GAFLEN - Grønt mod Vest - Kødfrie Fredage!

Velkommen i Esbjergs 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 – 50 år. Maks. antal 8 personer. Vi mødes sidste ulige fredag i måneden på skift hos hinanden. Alternativer kan aftales. Kostpris ca. 50- 75 kr. Kontakt Nønne Lønne på 22169693 el. nlv@votborg.dk

"Kødland" på DR2

Lørdag d. 2. juli sender DR2 filmen "Kødland", som blandt andet er optaget til Dansk Vegetarforenings nytårsfrokost 2011!

Husk! DVF er også på Facebook.
Find os på **vegetarforening.dk/fb**

Er det din annonce, der skal ses her på bagsiden af næste nummer?

Vegetaren har en bred læserskare med interesse for bl.a. grøn mad, sundhed, miljø, alternativ livsstil og vegetariske produkter. Med en annonce her når du ud til dem alle…
…for kun 2600 kr.
(minus 20 % rabat ved 3 indrykninger i træk)

Se også vores øvrige priser og annoncestørrelser på
vegetarforening.dk/annoncer

lev og lad leve