vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 3
EFTERÅR 2011
102. ÅRGANG



Manden bag bloggen Buddhas Brownies

JAKOB RIX IVERSEN
- fotograferer mad på kanten til det madpornografiske

Tema:

TIL KØDET OS SKILLER?
- når en vegetar og en kødspiser forelsker sig

Anmeldelse:

VEGETARKASSEN FRA AARSTIDERNE
Lækkert og alle pengene værd

Månebarnet

- DANMARKS BEDSTE MADBLOGGER FORTÆLLER, HVAD DER DRIVER HENDE
»...du er, hvad du madblogger om.«

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
GÆLDENDE PR. 1. OKTOBER 2011
Alm. medlemskab 200,-
Husstand 300,-
Udland 300,-
Livslangt 3.500,-
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: 2000
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

DEADLINE NÆSTE NR. 01.11.11
Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

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

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

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

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

ISSN: **1397-7989**

INDHOLD

Vegetaren



s. 08
Tema:
Til kødet os skiller



s. 14
Kirsten Skaarup
Peberfrugter



s. 16
Green'n'teen
Mode

04 **»En ekstremistisk stakkel udenfor pædagogisk rækkevidde«**
- den personlige historie om manden bag "Buddhas Brownies"

06 **8 skarpe til Danmarks Bedste Madblogger**
- mini-interview med kvinden bag bloggen "Månebarnet"

07 **Den internationale vegetardag er lige om hjørnet**

08 **Tema:** *Til kødet os skiller?*

09 **Kød og vegetarisme i parforholdet**- *interview*

11 **Gode råd fra en psykoterapeut**
- Steen Krarup om parforhold mellem kødspisere og vegetarer

12 **Børnene skal da være vegetarer**
- interview med forfatteren Carol J. Adams

13 **Blodig ambrosia**

14 **Så er det tid til peberfrugter**
- tips og opskrifter v. Kirsten Skaarup

16 **Green'n'teen**
- om tøj og sko uden dyr

18 **Vegomessen i Malmø**

19 **Lækkert – men også lidt besværligt**
- anmeldelse af Vegetarkassen fra Aarstiderne

20 **Glød og grøn glæde med rawfood**
- boganmeldelse

22 **Second Nature**
- forfatter Jonathan Balcombe om sit perspektiv på dyrs evner og adfærd

24 **Mias veganersider**
- om B12-vitamin

26 **Kort og grønt**

28 **Hvordan jeg kom til at elske min have**
- fra kamp mod naturen til samarbejde med den

30 **Besøg på Adventistsamfundets vegetariske plejehjem**
- nyt fra foreningen Vegetarbo

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



Kære læser...

Irma's dårlige vegetarhumor

I et samfund, hvor konkurrencen om opmærksomhed er hård, er det klart, at enhver virksomhed eller organisation forsøger at finde kreative måder at få deres budskaber ud på, så de ikke forsvinder i mylderet. Der skal tænkes nyt, kreativt og gerne både humoristisk og en smule provokerende, så både forbrugere og medier lægger mærke til budskabet. Og er man tilstrækkeligt kreativ, kan man være heldig at lykkes og få positiv opmærksomhed. Andre gange kan det kamme over og man kan komme til at dumme sig gevaldigt.

Sidstnævnte skete for supermarkedskæden Irma, da de i forsommeren måtte undskylde og trække reklamer tilbage fra en spritny kampagne bestående af annoncer med små, fiktive personlige beskeder fra for eksempel moren til faren i en familie. I en af Irmas annoncer kunne man således finde følgende tekst sammen med et billede af kød fra supermarkedskæden:

ALAAARM!
JOSEFINE TALER OM AT HUN VIL VÆRE VEGETAR.
DET ORKER JEG SIMPELTHEN IKKE.
KØB DET BEDSTE KØD I IRMA OG FORBERED EN AF DINE PÆDAGOGISKE MANIPULERENDE TALER!!
DENNE HER SKAL VI VINDE.

Selvom annoncen, ifølge en e-mail fra Irma til DVF, kun har haft til hensigt at "slå en munter tone an" og ikke at "støde eller forarge", så er det klart, at den i bund og grund handler om, eller taler til, den laveste fællesnævner hos forældre – nemlig det, at man nogle gange måske bare ikke "orker" at forholde sig oprigtigt til børnenes syn på verden.

Ideelt set vil man typisk som forælder være konstruktiv og bakke op om sine børns interesser, med mindre de ligefrem er farlige. Junior skal naturligvis ikke sidde og lave bomber inde på værelset, eksperimentere ukontrolleret med elektricitet eller starte med 10-meter-vippen i svømmehallen uden overhovedet at kunne svømme. Men skal børnene udvikle sig til selvstændige individer, skylder man dem at undersøge potentielle farer ordentligt og ikke at afvise deres interesser eller ideer, bare fordi man ikke gider forholde sig til det. Et barn, der vil være vegetar, forsøger jo rent faktisk at tage ansvar for sin egen etik og/eller sundhed og dannelse, hvilket er en vigtig del af det at vokse op.
Man kan vel kalde det en slags pædagogisk princip, at man som forældre giver sine børn mulighed for at udforske deres interesser – uanset om det er sport, naturvidenskab, kunsthåndværk, kostvaner eller noget helt femte – og derved gradvist danne deres egen identitet og deres egne værdier i samspil med omverdenen. Ifølge Irmas annonce gælder sådanne principper åbenbart bare ikke, hvis det drejer sig om den måde, man spiser på. Her skal børnene rette ind, og muligheden for, at hele familien kan lære mere om ernæring, dyreetik, miljø og sundhed, forpasses.

Irma har beklaget annoncen overfor DVF, og man kan indvende til kædens forsvar, at formålet ikke har været at udstikke en pædagogisk linje, men at sælge et produkt, og at det måske virker sandsynligt, at mange forældre i virkelighedens verden desværre reagerer på lignende måder, hvis barnet begynder at snakke om at blive vegetar. Og ud fra en vegetars synspunkt er det pædagogiske signal måske heller ikke nødvendigvis det værste ved annoncen. Hvad der måske er værre, er det faktum, at man her bruger en idé om at vegetarer er besværlige til noget, som man med sikkerhed ved, at vegetarer ikke vil bruges til: At sælge kød.

Det er ganske vist et mildere tilfælde, men der er tale om samme princip, som da den danske kødindustri i halvfemserne fik sat en stor reklame op et centralt sted i London, sammen med en tæller, der talte ned for at illustrere, at der hele tiden blev færre vegetarer, fordi ingen kan modstå dansk bacon i længden. Selvfølgelig er det ment som et humoristisk indslag, men det er problematisk alligevel. For det første fordi det er noget vås – for ligesom mange nok ikke vil spise fx kakerlakker eller kød fra kloakrotter uanset hvor godt, det smager, så lader vegetarer sig heller ikke lokke af hverken "det bedste kød" fra Irma eller af dansk bacon. For de fleste er smagen af kød jo fuldstændig irrelevant for, hvorfor de er vegetarer. For det andet er der noget stødende i selve det at blive brugt til at fremme noget, der strider så direkte mod ens værdier, som promovering af kød gør for mange vegetarer. Uanset om det gøres med humor eller ej.

For vi vegetarer kan jo sagtens tage en joke – mange af os har været udsat for utallige henover middagsbordet gennem tiden. Om at vi bare kan spise græsset ude i haven, eller at "vegetar" er indiansk for "dårlig jæger", eller at vi mangler "kødets lyst" e.l. Ofte har vi hørt dem hundrede gange før og har reageret lige høfligt hver gang. Netop derfor har vi de bedste forudsætninger for at sætte pris på, hvis nogen kommer med en virkelig sjov, original vegetar-vits. Men gerne med lidt mere finesse, tak.

Sune Borkfelt

»EN EKSTREMISTISK STAKKEL UDENFOR PÆDAGOGISK RÆKKEVIDDE«

AF JAKOB RIX IVERSEN, BLOGGER PÅ BUDDHAS BROWNIES.



Jeg har netop færdiglæst Jonathan Safran Foers bog *Om at spise dyr*. Wow. Jeg føler mig hamrende inspireret til at skrive om *min rejse* efter at have læst denne forfatters medrivende beskrivelser. I dag, syv år efter jeg blev pescetar, er jeg en vegansk madblogger og elsker min livsstil. Men hvorfor er jeg egentlig veganer? Jeg har sat mig til tasterne for at undersøge, hvad der har fået mig hen, hvor jeg er i dag.

Neglene var sorte (og bortset fra et par stykker på højre hånd var jeg blevet ret hardcore til at lakere dem selv!) og øjenlågene ligeså. Det var bukserne i øvrigt også, og bortset fra det skinnende Metallica-logo havde trøjen samme farve. Verden blev styret af en psykopat der hed George Bush, og Rage Against the Machine blastede »Know your enemy« ud i værelset, da jeg for syv år siden gik på Rovvig Efterskole.

Året før var jeg stoppet som vegetar, efter en skinketoast havde sneget sig ind på mig. Der havde det endda holdt hele dagen. Denne dag følte jeg mig dog langt bedre forberedt. Jeg havde overvejet vegetarismen i et par dage, og nu måtte det ske, inden jeg ombestemte mig. Selvsikkert marcherede jeg ud til køkkenpersonalet og proklamerede, at jeg fra denne dag ikke spiste kød. Ja, altså på nær fisk. Begge søskende kaldte sig vegetarer og en bekendt ligeså, og de spiste alle fisk. På det tidspunkt var vegetar for mig lig med pescetar. Jeg havde aldrig hørt det andet mærkelige ord før.

Det var før skolen ændrede til en grøn profil, som de har i dag, med fokus på grøntsager. Det var smagfuldt kød, er jeg overbevist om, og det skortede ikke på mælk, ost og æg. Det var ikke altid lige nemt at overbevise vennerne om, at min nye grønne vej var *the way to go*, når dagens specialret bestod af kogte brune bønner (uden nogen form for sauce), der lige skulle varmes i microen.

Du gør det altså heller ikke nemt for dig selv

Safran Foers sidste sider blev læst færdig i Kbh NV, hvor jeg besøgte en ven. Med spændende grønthandlere og Nørrebro en gåtur væk følte jeg mig virkelig på veganerhjemmebane, selvom Århus også rummer gode vegetariske muligheder. *Jeg gør det altså ikke nemt for mig selv*, forklarer min ven mig ellers, når snakken falder på madvarer, jeg ønsker at undgå. Det ved jeg godt. Og nogle gange har det også været nemmere end andre. Da jeg som 15-årig var på spejderkursus i en patrulje på seks spejdere, der slet ikke kendte hinanden, skulle jeg forklare, hvorfor det var vigtigt for mig, at kødet blev stegt særskilt. Efter at have vandret med rygsækken på hele dagen betyder mad ganske meget for det videre sammenhold. Mætheden og trygheden følges ad. Og så kommer der *gudhjælpemig* en provinsknægt, der vil skabe mere opvask på grund af mærkelige principper?

De respekterede det. Første aften forstod de det ganske vist ikke alle sammen. Men som ugen gik, og vi kom tættere på hinanden, støttede de mig, selvom det besværliggjorde madlavningen en smule.

Sidste juleaften, hvor vi var tre vegetarer, havde min mor sørget for en hel vegansk menu udover den traditionelle julemad. Herudover havde hun arrangeret et sindrigt snor-/lodtrækningssystem som løsning på den udfordring som én mandel til to forskellige skåle ris a la mande giver. Og til middag hos min storebror, der ikke længere selv er vegetar, var alle tre retter veganske, da han så det som en spændende udfordring.

Grunden, til at jeg i dag syv år efter opholdet på efterskolen for længst har droppet fisken og er blevet veganer, må kunne findes i den støtte, folk har givet mig. Også på trods af, at de ikke altid har forstået det.

Hvorfor veganer?

Jeg er ikke specielt glad for dyr. Ikke forstået sådan, at jeg ikke kan lide dem, bevares. Men med et smil på læben kan det siges, at min manglende passion for dyr i starten var lidt af et issue, da det gik helt imod mit eget billede af, hvad en vegetar var. Jeg skulle heller ikke være veganer – det vidste jeg med sikkerhed. Veganere var ekstremistiske stakler helt uden for pædagogisk rækkevidde.

Derudover har jeg ikke altid troet lige meget på ideen om den "politiske forbruger" som løsning på tidens klima- og bæredygtighedsproblemer. Det gik dog hurtigt op for mig, at det vigtigste ikke var at finde *den bedste* grund til at være vegetar. Da jeg i starten forklarede min vegetarisme, brugte jeg etiske argumenter. Sundhed betød ikke ret meget for mig, snarere tværtimod tror jeg. Jeg havde gymnasiet igennem den opfattelse, at sundhed var direkte uforeneligt med det at være musiker. Tværtimod skulle min musikerpersona helst fodres med cigaretter og tirsdagsøl i øvelokalet.

Interessen for sundhed kom dog stille og roligt, og det har især været en drivkraft for mig at kunne have et svar parat, når eksempelvis proteinmyten blev bragt på banen (hvilket den gjorde og gør ganske tit!). Hvad der i begyndelsen handlede om det basale omkring ernæring, udviklede sig til nørderi omkring sammenhænge mellem kostvalg og sygdomme. I stedet for blot at finde en liste over calciumholdige fødevarer, fandt jeg nu videoer på Youtube fra dygtige læger, forskere, diætister osv., som gav mig et helt andet indblik i vores madvaner, end nogen simplificeret madpyramide på noget tidspunkt ville kunne give. I starten troede jeg ganske enkelt ikke på, at veganisme kunne være sundt. Men det er ikke bare *muligt* at leve sundt som veganer; jeg begyndte også at se denne livsstil som en måde, hvorpå man kan sikre sig mod en lang række sygdomme. Jeg begyndte at udvikle et andet syn på veganisme.

Buddhas Brownies

Havde det ikke været for forummet på **vegetarkontakt.dk**, var jeg formentligt aldrig blevet veganer og havde næppe heller haft samme viden om kost og sundhed. Utallige fællesfrådere (et knap så misvisende ord for fællesspisningerne rundt i landet der altid bugner af vegansk mad!), fester, folkekøkkener og lignende med fantastiske mennesker fra forummet har gjort, at vegetarisme er blevet så stor en del af mit liv. Derudover var det her, jeg fik interesse for vegansk madlavning, opskrifter og fotografering på kanten til det madpornografiske.

Min blog *Buddhas Brownies* blev dog først til efter lange overvejelser. Jeg mener, man udgiver jo kun en CD, hvis man mener at være musikalsk, og man laver sgu ikke en madblog, hvis man ikke har tiltro til sine egne kulinariske evner. I lang tid fortalte jeg mig selv, at en madblog var et glimrende mål på længere sigt, men at jeg nok ikke var dygtig nok endnu. Heldigvis tog jeg mod til mig, og den er blevet taget rigtigt godt imod.

Bloggen har gjort, at jeg i dag tænker meget mere over min mad, end jeg gjorde før. Det nytter ikke noget, at maden smager godt, hvis jeg sjusker med målene, eller billedet bliver skidt. Naturligvis bestemmer jeg selv, hvad der ender på bloggen. Men for mig er det både skræmmende og super motiverende, at enhver kan læse, nyde, bedømme, elske eller hade noget, jeg har lagt så meget energi i. Og det får mig kun til at elske bloggeriet endnu mere. Måske de hyppige opdateringer under det, der burde være eksamensforberedelser, kan forklares hermed.

Om jeg stadig er veganer, og om jeg stadig blogger om fem år, ved jeg ikke. Jeg kan nærmest ikke forestille mig, hvorfor jeg ikke skulle. Men lige nu elsker jeg at være en *"ekstremistisk stakkel helt uden for pædagogisk rækkevidde"*, og det må være det vigtigste!

Du skal være meget velkommen til at besøge min blog på buddhasbrownies.blogspot.com



v. Malene Lærke Thorsen

8 skarpe til "Danmarks Bedste Madblogger"



ET MINI-INTERVIEW MED LUNA KRAUSE, DER I SOMMEREN 2011 VANDT FDB'S KONKURRENCE OM AT BLIVE DANMARKS BEDSTE MADBLOGGER MED SIN VEGANSKE BLOG "MÅNEBARNET".

Du finder månebarnet på hijaluna.wordpress.com

1. Hvornår og hvorfor lavede du i sin tid en madblog?
Månebarnet blev født i januar 2008. Jeg var et par måneder forinden blevet vegetar, og min nye måde at spise på, samt de årsager der lå til grund herfor, vakte et brændende ønske i mig om at dele det med alle, som gad læse med.

2. Hvad vil du gerne fortælle folk med din blog?
Min måde at formidle på bygger på rummelighed og accept af de mange mennesker, som gerne vil et grønnere liv, men som endnu befinder sig et sted, hvor de har brug for at blive guidet, motiveret og inspireret. Jeg vil gerne formidle, at det hverken er kedeligt eller umuligt at være veganer i Danmark, at den veganske livsstil bygger på en positiv indstilling, som muliggør en sundere fremtid for vores børn, en mere bæredygtig fremtid for vores jord og en kærligere fremtid for de væsner, vi deler den med.

3. Hvad tænkte du, da du fik at vide, at du var blevet kåret som Danmarks Bedste Madblogger?
Jeg havde slet ikke regnet med at vinde førstepladsen, og jeg havde faktisk glemt, at vinderen skulle findes den dag, jeg blev ringet op. Det første jeg tænkte var: "Wauw... En vegansk madblog har vundet!"

4. Hvilken betydning, tror du, det har for dig, at du er blevet kåret som Danmarks Bedste Madblogger?
Det betyder, at jeg bliver anerkendt for den megen tid og energi, jeg har lagt i min blog, og passionerede mennesker kontakter mig, fordi de gerne vil samarbejde vedrørende projekter, som vil kunne gavne veganismen. Jeg er fx med til at arrangere en vegansk aften på Restaurant Mellemrum i Århus til oktober. En restaurant, der til daglig har både store bøffer og foie gras på menukortet. Det betyder, at jeg selv er blevet endnu mere passioneret!

5. Hvilken betydning tror du, det har for veganismen, at din madblog vandt?
Det betyder meget for veganismen, at Månebarnet vandt. Jeg bliver i endnu højere gradkontaktet af mennesker, der gerne vil have gode råd/erfaringer omkring vegansk livsstil, eller som meget begejstrede fortæller, at de netop har fundet min blog. Hvad "en veganer" er for en starut vil nu, grundet den megen opmærksomhed min blog får, blive en større del af flere danskeres bevidsthed. Som én af mange repræsentanter for veganismen, betyder kåringen, at jeg i endnu højere grad er med til at styre veganismen i en positiv retning.

6. Hvorfor tror du, det er blevet så trendy med madblogs?
Måske fordi mad, i højere grad end tidligere, er med til at definere os? Blogger en person fx opskrifter med hestekød en hel uge, som jeg har set en anden blogger gøre, forsøger personen måske at fortælle, at han/hun gerne vil bryde nogle etiske grænser og vil "tilberede alt" for smagens skyld. "Du er, hvad du madblogger om" er måske blevet et helt nyt udtryk?

7. Hvad er dit råd til folk, der gerne vil starte en madblog?
Hvis du, ligesom jeg, brænder for at andre kan inspireres af dine opskrifter, er mit råd helt klart: gør det! På Wordpress og Blogspot kan du gratis oprette en blog. Begge er meget brugervenlige. Start med et par af dine mest afprøvede opskrifter samt nogle gode billeder af din mad. Det sidste er vigtigt, men du behøver ikke et godt kamera. Brug det naturlige lys udenfor eller fra vinduet, for det gør underværker for dine billeder.

8. I interviewet i augustnummeret af Samvirke siger du, at du har et princip om, at alt kan laves vegansk. Men hvad har været den hidtil største udfordring at lave i vegansk form?
Ja, det er sandt. Jeg er siden blevet udfordret flere gange på dén bemærkning. Jeg kan dog ikke komme på én eneste ting, jeg synes har været for stor en udfordring. Der er endnu intet, jeg har lavet, som er gået galt pga. at jeg har "veganiseret" det. Hvilket er en ganske glimrende bekræftelse af mit udsagn. ■



Den internationale vegetardag 1. oktober 2011

Kære alle.

København:
I anledning af Den Internationale Vegetardag den 1. oktober har Dansk Vegetarforening indhentet Københavns Kommunes tilladelse til at fejre dagen i Blågårdsgade og på Blågårdsplads i tidsrummet kl. 11-16.

Det vil glæde os meget hvis du/I har lyst til at fejre denne dag sammen med os.

Koncept:
Blågårdsgade bliver fyldt med glade mennesker, der gerne vil dele det grønne budskab med andre.

DVF vil stå med et banner ved indgangen til Blågårdsgade fra Nørrebrogade, samt med en stor pavillon/borde ved træerne foran Blågårdsplads.... hvor der selvfølgelig vil være plads til flere stande.

Tilladelsen fra kommunen gælder uddeling af materiale og smagsprøver - ikke salg af mad, samt underholdning/musik (med forstærket lyd).

Giv mig besked snarest muligt hvis det har din/Jeres interesse.
Medbring gerne vegetariske smagsprøver og send en mail til **pernille@vegetarforening.dk** for mere info.

Grønne hilsner,
Asta Pernille Martins
Dansk Vegetarforening

Aarhus:
Kom til International Vegetardag, som vi fejrer på Store Torv i Aarhus lørdag d. 1. oktober!

Dagen arrangeres af frivillige i samarbejde med:
Café Gaya · Råbar · Aarhus Økologiske Fødevarefællesskab · Himmelhaven · Naturli' Foods · Dansk Vegetarforening · Anima Dyrenes Alliance...med flere!

Der vil være masser af smagsprøver, vegansk kagebord, konkurrencer, musik og ildshow! Hele arrangementet er gratis og alle er velkomne!

Frivillig?
Det fulde program for dagen er dog endnu ikke fastlagt, så har du gode forslag eller idéer, eller har du lyst til at bidrage med hjælp op til eller på dagen, kan du kontakte Luna på lunakrause@gmail.com

Til kødet os skiller?

- OM KØD OG VEGETARISME I PARFORHODET.





Af Johanna Rosalil Fie Eriksen

I Danmark er der meget få, der lever vegetarisk hver dag året rundt. Derfor kan det også være svært at finde en kæreste med de samme madvaner som en selv. Nogle gange ændrer vi jo også spisevaner, mens vi er i et forhold. Men vil vi kun dele bord og seng med en vegetar, eller er vi ligeså næstekærlige overfor kødspisere, som vi er det overfor de dyr, de sætter til livs?

På Vegetarkontakt.dk postede en bruger i marts tråden, 'Hvem Er Du Villig Til At Date?' Det affødte seks siders debat, og meningerne var mange. For nogen var et vegetarisk kostvalg essentielt: "...jeg synes ikke, det er synderligt lækkert at tænke på at skulle kysse og dyrke sex med en kødspiser." En anden skriver "Jeg kunne godt acceptere en kødspisende kæreste, der ikke spiste kød omkring mig." Den gennemgående holdning var dog, at kærligheden kommer først. En kvinde, som blev forelsket i sin modsætning forklarer: "... Men hvis man dropper kravene... så kan man finde den perfekte partner, selvom han/hun er helt anderledes end det, man troede, var det perfekte."

Men hvad gør man så, når man er sammen på tværs af madvaner og under samme tag?

Maj og Martin er henholdsvis veganer og kødspiser. Sådan har det ikke altid været. Da de mødte hinanden for ni år siden, spiste de begge kød. De har boet sammen i fem år, og for næsten et år siden blev Maj veganer. De bor i en toværelses på Nørrebro og jeg tog ud for at tale med dem om, hvordan de oplever det nu, hvor de ikke længere deler kostvaner. Det første, jeg lægger mærke til, da jeg kommer indenfor, er deres gamle lædersofa i stuen. Maj og Martin sætter sig hjemmevant til rette i den og jeg snupper en kontorstol med stofbetræk, hiver en båndoptager op af min taske og trykker på optag.

Hvorfor blev du veganer?
Maj: Jeg sad en weekend med lidt for god tid og surfede på nettet. Jeg ved ikke helt, hvordan jeg faldt over det, men jeg så filmen *Food Inc.* Men den var ikke helt afskrækkende nok, så jeg så også *Earthlings* et par dage efter og så blev jeg veganer.

Hvad gjorde filmene ved dig?
Maj: Jeg har altid haft en iboende forkærlighed for dyr, så der var vel et eller andet, der blev tricket, da jeg så dyremishandling dokumenteret. Jeg har til gengæld aldrig haft nogen særlig stor forkærlighed for kød. Jeg har aldrig kunnet lide at spise kød som sådan. Jeg var til 'børnekød', som hakket oksekød eller tun på dåse. Bøffer og steaks var ikke noget for mig. Det skulle være forarbejdet på en eller anden måde.

Hvad tænkte du, da Maj sagde, at hun ville være veganer?
Martin: Jeg tænkte "sikke noget pjat." Jeg havde nok forestillet mig, at det var for en kort periode... at det var en eller anden åndssvag ide, hun havde fået. Det håber jeg stadig på.

Hvorfor håber du på, at hun bliver kødspiser igen?
Martin: Det besværliggør jo hverdagen utrolig meget. Hvis vi skal et eller andet sted hen og spise, eller hvis vi er ude at rejse, skal besøge familie, eller skal på restaurant, så er det jo et kæmpe arbejde at finde ud af, hvor og hvad hun kan spise. Det giver en masse bøvl. Rent praktisk er det rigtig øv, men kun rent praktisk. Følelsesmæssigt er jeg ok med det, bare jeg kan få lov at spise det kød, jeg vil.

Hvordan gør I herhjemme?
Maj: Som udgangspunkt laver vi mad hver for sig. Men så er der visse retter, som vi laver sammen, eller hvor Martin tilføjer noget mad. Hvis vi laver pitabrød fx, så putter han noget tun i.
Stort set hver dag går vi begge to i køkkenet og laver hver vores ret. Før lavede vi også meget hver for sig, fordi jeg ikke var så hooked på kød, men vi lavede flere fællesretter før. (Martin nikker.)

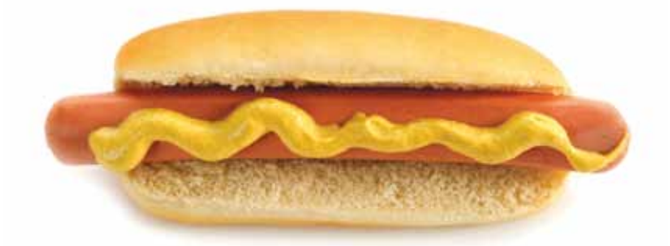
Hvordan med opbevaring af mad. Der er jo stadig kød i huset?
Maj: I min lille ideelle verden så vores køkken måske anderledes ud, men det gør mig ikke så meget, at der ligger kød i køleskabet, for det er jo pakket ind. Han har jo ikke bare en bøf til at ligge inde i køleskabet og kødpålæg har vi slet ikke. I fryseren har vi hver vores skuffe, men det er mere rent praktisk, så jeg er sikker på, om det er en chili con carne eller en chili sin carne, jeg tager op.

Spiser du (Martin) mere vegetarisk end du gjorde før?
Martin: Nej, overhovedet ikke. Faktisk mindre måske. Jeg får færre grøntsager nu, end jeg gjorde tidligere.
Maj: Det er nok fordi, du ikke gider stå og hakke dem kun til dig selv. Så laver du noget andet.
Martin: Ja, jeg laver flere færdigretter, end jeg gjorde før.

Hvordan kan det være, at du ikke en eller to gange om ugen går med på det, Maj laver?
Martin: Det er oftest sådan noget mystisk noget og jeg er meget kræsen.
Maj: Ja, han er svært kræsen. Han er meget konsistensfikseret. Bløde ting som hummus og dahl, som måske smager godt, er ikke noget, han vil indtage. Så der kan jeg stå og kokkerere nok så mange timer, men han vil ikke spise det. Men der er visse ting, han godt vil spise, såsom ratatouille. Det kan han godt lide, så det laver jeg til ham.

Prøver du at overtale ham til at spise mere vegetarisk?
Maj: Nej, men jeg forsøger altid at få ham til at smage tingene. Nogle gange lykkedes det. Ikke så tit. Jeg bruger ret lang tid på at lave mad, såsom at bage boller og lave forskelligt pålæg. Det er nogle gange lidt øv ikke at kunne dele det med nogen. Og jeg synes jo selv, jeg laver vildt god mad. Men jeg forsøger ikke at promovere overfor ham, at han skal være vegetar. Det tror jeg ikke, jeg





kommer nogen vegne med. Hvis han skal acceptere, at jeg har valgt en vegansk livsstil, så bliver jeg også nødt til at acceptere, at han har valgt at være kødspiser.

Hvordan ville du have det, hvis hun prøvede at overtale dig til at blive veganer?
Martin: Det ville jeg ikke have det godt med. Jeg ville nok bare ignorere det, tror jeg. Hun ville ikke komme nogen vegne med det.

Hvad savner du allermest fra dengang, I begge spiste kød?
Martin: Jeg savner den fælles madlavning, og at vi lige tager hen på en eller anden tilfældig restaurant og spiser. Letheden i hverdagen – det savner jeg mest.

Hvordan har du med at sidde igennem vegetarmiddage?
Martin: Det er jeg ok med.
Maj: Der er engang imellem, hvor jeg siger, at han er nødt til at tage med. Det er mine venner og det er en rigtig stor del af min hverdag.
Martin: Ja, jeg er meget tolerant (de griner begge to).

Er det rigtigt? Er han meget tolerant?
Maj: Ja, han er meget høflig, når vi er afsted. Så kan han godt sidde og synes, vi er lidt nogle hippierøve bagefter.
Martin: Det har ikke noget at gøre med, at de ikke spiser kød. Det er nok mere den type mennesker de er. De er imod systemet – sådan noget i retning af autonome.

Har dit syn på kødspisning ændret sig på nogen måde efter, at Maj er blevet veganer?
Martin: Minimalt, tror jeg. Jeg går en lille smule mere op i dyrevelfærd efter at være blevet presset ud i at se alle mulige ubehagelige tv-udsendelser om det.
Maj: Det har været frivillig tvang. Vi har set *Food Inc.* sammen, men han har ikke set *Earthlings*.

Hvis I får børn, hvordan skal de så opdrages?
Maj: Det problem har jeg overvejet og jeg har ignoreret det lidt. Jeg ved godt, hvordan det i min lille ideelle verden ville se ud rent praktisk. Der skulle de jo gerne være veganske, men nu er vi jo to, der skal ind over. Det problem tager vi til den tid. Det kan jeg slet ikke overskue.
Martin: Jeg har ikke tænkt så meget over det, tror jeg. Jeg ignorerer det. Det er ikke noget jeg tænker over i dagligdagen.
Maj: Jeg er ikke så gammel endnu, så det er måske om fem-seks år. Vi tager stilling til det, når den tid kommer. Det kan være, jeg har ændret holdning til det. Det kan jeg jo ikke afvise.

Hvilke råd vil I give videre til andre par som jer, som vil gøre det nemmere i hverdagen?
Maj: Accept og så at give plads. Der skal være plads til, at man står og laver nogle mærkelige bønner og der skal være plads til, at han steger noget kød.
Martin: Jeg tror ikke, jeg har nogen gode råd (griner). Det giver ligesom jeg selv, synes jeg. Der var ikke rigtig noget, der blev taget op til større diskussion eller skulle aftales. Det er bare sådan.
Maj: Generelt har vi et forhold, hvor man ikke spørger den anden om lov. Vi er meget forskellige i forvejen, både hvad angår hobbyer og fritidsinteresser. Så vi er vant til at give den anden rum og plads. Så det tror jeg også har gjort det nemmere. Men det er nok meget sundt, for så går man ikke og bliver vold-trætte af hinanden.

Maj og Martin har lige solgt deres lejlighed for at flytte til noget større. De er enige om at lædersofaen ikke flytter med. Den næste skal være af stof.

Maj er 24 år, ergoterapeut og arbejder på et genoptræningscenter for + 65 borgere. Martin er 31 år, IT-supporter hos Brødrene A&O Johansen.

Til kødet os skiller?

- GODE RÅD FRA EN VEGETARISK PSYKOTERAPEUT





Af Steen Krarup

Er vi på vej ind i et forhold, og er vi kødspiseren, som møder vegetaren i vores liv, så er det vigtigt at være bevidst om ikke at hoppe med over på vegetarvognen for at være den gode kæreste. Har vi oprigtigt lysten til forsat at sætte tænderne i kødet, altså det på tallerknen, så må vi forblive tro mod dette behov. Første skridt er derfor at finde ud af, om det er muligt at lave nogle adfærdsregulerende regler, og blive mere bevidst om, hvordan vi begår os uden at genere den anden part. HUSK - dette gælder begge veje. Det er ikke kun vegetaren, der har ret!

Første overvejelse kunne være, om der må være kød i køleskabet, på spæk-/grøntsagsbrættet? Hvad med gryder, pander og ovnfaste fade? Kort sagt: må der være kød i dit hjem? Hvis der gerne må være kød i huset, så kan det være en god pointe for kødspiseren at vide, hvilke potter og pander, de må benytte sig af. Må der ikke være kød i huset, så må kødspiseren enten være forvist til hyppigere venne- og restaurantbesøg, eller vi må tage den ultimative konsekvens og indrømme, at vi ikke kan være sammen med denne partner.

Når vi er i miksede selskaber, er jeg ofte vidne til, at kødspiserne ubevidst kommer til at berøre deres kød på tallerkenen med diverse skeer og sætter dem tilbage i gryden, skålen eller fadet med fællesmaden og tilbehøret. Derfor kan det være vigtigt at udvise omtanke og hensyn omkring ikke at benytte kniven, du lige har skåret kødpølsen over med, til lige at skære et stykke agurk. Eller at du ikke bruger teskeen til at fordele senneppen ned over kødpølsen med og derefter sætter den tilbage i glasset, men i stedet bruger en ske til at tage den afmålte portion, du vil have og efterfølgende bruger din kniv til at fordele senneppen. Udover at første del af eksemplet kan synes uhygiejnisk, så er det lige her, det kan kikse med at vise hensynet til vegetaren.

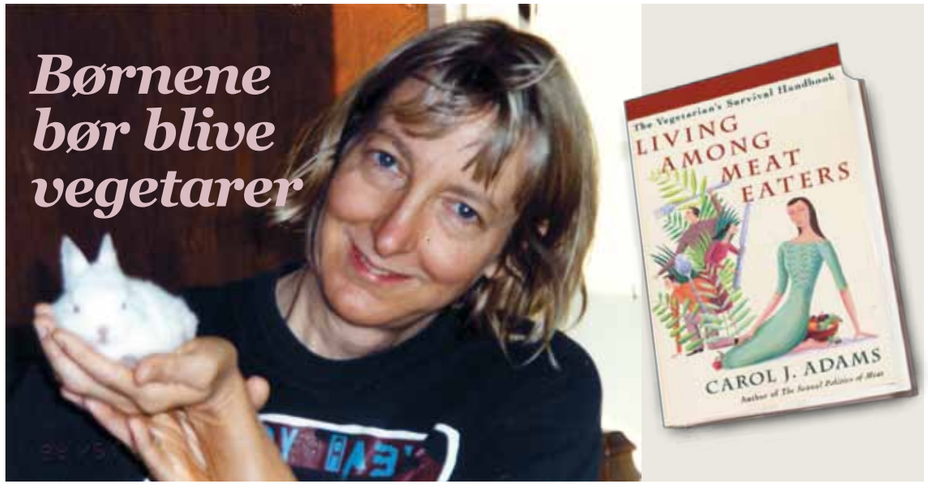
Er vi i forhold og den ene part pludselig ser det vegetariske lys, så husk på, at det er dennes rejse og ikke modpartens eller børnenes. Jeg syntes tit, jeg er vidne til urimelige vegetarer, som går deres ex-rygende kollegaer i bedende og bliver overdrevent firkantede omkring mad, tilberedning og opbevaring. Det er vigtigt, at vi ikke bliver små mad-terrorister, da mad i mine øjne er en vigtig kilde til lidenskaben i et forhold.

Accepter hvis din kæreste vil vedblive med at spise kød. Aldrig nogensinde kan der komme noget godt ud af at forsøge at overtale nogen til noget, de ikke har lyst til af sig selv. Det er en længsel, der kommer gennem evolutionen og ikke noget, som vi kan overtales til. Konsekvensen kan være, at vi får en sur vegetar-kæreste. Jeg vil til enhver tid foretrække en glad kødspisende kæreste. Som i alle andre situationer, hvor vi presser nogen til noget, de ikke af sig selv ønsker, så risikerer vi over tid at miste forholdet, fordi vi mistede respekten for vores partners behov. Vi må gøre det samme, som vi forhåbentlig gør hver gang vores partner har svært ved noget ved os, eller de valg vi tager i vores liv - vi må tage en dialog. Det er vigtigt at gøre sig klart, hvad det var vi forelskede os i. Dette menneske udtrykker summen af alle dets tidligere handlinger og beslutninger og gør dem lige præcis til den, vi nu er forelsket i med eller uden kød.

Hvis der er børn i forholdet kræver det virkelig en åben kommunikation og en grad af fleksibilitet hos forældrene at finde en fælles madkurs for barnet. Det er vigtigt ikke at falde for og bruge alle ammestue-argumenterne om, at børnene ikke får nok af det ene og det andet som vegetar. Det kræver derfor naturligvis en vilje til at sætte sig ind i, hvad der findes af fakta og reel viden om børnenes ernæringsbehov. Der er ikke en facitliste til denne opgave, kun kommunikation. Igen handler det om at finde en vej, løse opgaven og være fleksibel. Lad mig slå fast, at børn som lever 100 % vegetarisk både er livlige og intelligente børn.

Steen Krarup er psykoterapeut gennem 29 år og har været vegetar i 30 år. Han bor sammen med sin kæreste Nanna, som spiser kød.

Børnene bør blive vegetarer



Af Sune Borkfelt



Forfatteren Carol J. Adams er måske mest kendt for sine feministiske teorier om kødspisning i blandt andet den banebrydende vegetarklassiker The Sexual Politics of Meat fra 1990, men det er langt fra det eneste emne, hun har skrevet om. Andre af hendes bøger sigter mod at hjælpe vegetarer med at omgås deres kødspisende medmennesker bedst muligt, med de meningsforskelle der nu er, og de konflikter, der kan opstå. I den populære Living Among Meat Eaters: A Vegetarian's Survival Handbook, tager hun i særlig grad fat i forholdet mellem vegetarer og deres kødspisende kolleger, venner, partnere og familie, og bogen er tænkt som en guide til at takle nogle af de situationer, der opstår, i forholdet mellem vegetarer og kødspisere.

Da jeg spørger hende, hvad man gør, hvis man for eksempel som kvinde skal have børn med en kødspisende mand, er hun da heller ikke i tvivl om, hvad den ideelle udgang på den situation er:

"De bør så absolut opdrage barnet som vegetar! Det bør være forhandlet på plads, så man er enige om det inden man bliver gift eller går ind i et fast forhold. Hvis vi mener, at det er forkert at slå dyr ihjel, hvorfor skulle vi så ville bringe et barn til verden, som skal dræbe dyr? Og børn, der vokser op som vegetarer, er meget glade og sunde. Så hvorfor skulle vi tilberede kød til vores børn, hvis vi ikke mener, det er det rigtige at gøre?", spørger hun, og fortsætter:

"Det er en af den slags ting, der kan forhandles om, men man bør ikke være naiv omkring det. Det bør forhandles før barnet bliver undfanget. Og folk vil respektere din ret til at opfostre et barn som vegetar, så længe du viser, du mener det. Så opdrager man et dejligt, følsomt barn, og det gør ikke børnene nogen skade overhovedet," siger Adams, og tilføjer med et smil, at det også er meget praktisk, når man skal skifte bleer i et par år, at afføringen fra vegetarbørn er langt mindre ulækker og ildelugtende end afføring fra kødspisende børn.

Men hvis man nu ikke har fået snakket om det og er blevet enige på forhånd?

"Altså, jeg mener ethvert forhold er et spørgsmål om at finde balancen mellem forskellige interesser. Den kødspisende partner har sikkert et eller andet, som er vigtigere for ham eller hende end deres kødspisning, og så kan man jo forhandle om dét," siger hun og uddyber:

"Jeg mener, mange tror, at deres kødspisning er vigtigere for dem at give videre til børnene, end det egentlig viser sig at være. De finder ud af, at de godt kan slippe det. Så jeg tror man mange gange er bange for at tage debatten, fordi man tror, det betyder mere for ens partner, end det rent faktisk gør. Omvendt har du som vegetar jo virkelig ikke lyst til at få en situation, hvor dine børn beder dig om at få Chicken McNuggets eller hvad det nu må være."

"I mit tilfælde var min partners efternavn meget vigtigt for ham. Så de fik hans efternavn og mine madvaner. Det har virket fint. For andre vil det være noget andet, men det er i sidste ende et spørgsmål om at snakke sammen og finde ud af, hvordan man holder fast på det, der er vigtigt for én selv og respekterer det, der er vigtigt for ens partner."

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

Blodig ambrosia

STATEMENT. KØDET STIMULERER INSTINKTET. MEN BISTROERNES ENTYDIGE DYRKELSE AF KØDKØKKNERNE ER UDTRYK FOR REGRESSION OG KLIMADUMHED. HVOR ER DE GODE VEGETARRESTAURANTER?

Af Anders Holst Markussen

GRILLBØFFER, hakkedrenge, hotdogs... kødet er fortsat i centrum i den danske madkultur.

Kødkøkkenerne ignorerer de klimahensyn, som alverden talte om for blot to år siden. Og som ingen ønsker at huske. Det er jo ikke alene pølsevogne og hr. og fru Jensens Bøfhuse. Seriøse kokke er, på trods af tendenser med den nordiske og rå mad, fortsat tiltrukket af kødet. Vinrød boeuf, fed bearnaise, sprød franskhed og savoir vivre på københavnske bistroer, alt det lader jeg mig selv forføre af.

Nogle vil sikkert mene, at det succesfulde, fransk-inspirerede er udtryk for kulinarisk dannelse: Hvorfor finde på nyt, når vi har bistroretterne? Men set fra et køkkenevolutionært synspunkt, hvor en holistisk integration af klimaet ville være en nødvendig progression, så er kødet og blandt andet bistroen snarere udtryk for regression, en venden tilbage til det velkendte.

Restauranterne har gravet sig en sikker hule og fyldt den med velkendte råvarer og gennemprøvede opskrifter. Sikkert er det, at netop kødet vækker lidenskaberne hos hjemmekokke og restaurantgæster. At kødindustrien og korpulente tv-kokke forsøger at ægge forbruget. Man har i Danmark forskanset sig i fransk madkultur tilsat lidt newyorker look og dobbeltseating. I disse rammer er bøfferne bekymringsfrie. Man må ikke blive sekterisk med sin spisning, men ligefrem en almen hyldest til de antiklimatiske bøfkøkkener?

Det er lettere at stege en bøf end at eksperimentere med en grøntsag. Desværre er der stadig en tendens til at vegetarkokke helt glemmer tilsmagningen, finessen og gastronomien midt i det grønne dogme. Her kunne man i høj grad lære af landets mange gourmetkokke og deres grøntsagsserveringer. Men vegetarrestauranter skal man se langt efter i København.

SVINESTALDENE er hermetisk lukkede. Her ligger økonomien. Er kærligheden da reserveret til kæledyrene?

Den dårlige samvittighed fordufter, så snart sulten sætter ind. Det er ikke kun et spørgsmål om tilstrækkelig oplysning. Måske noget overset er de stædige vaner og menneskets drift. For når restaurantgæsten fortsat griber ud efter det røde kød, er det, fordi trangen er elementær. Bøffen konstituerer sin egen blodige mytologi: »Le boeuf [' oksen'] er kødets hjerte, kød i renkultur; enhver, der spiser deraf, optager tyrekraft i sig.

Efter alt at dømme beror bøffens prestige på dens nærmest rå karakter: det blodige kød er på én gang synligt, naturligt, tæt, drøjt og til at skære i; den antikke ambrosia, den tunge substans«. Således skrev Roland Barthes, den franske sprogteoretiker og filosof, i *Mytologier* i 1957.

Det er stadig relevant i dag. Kødet er fortsat et spørgsmål om status. Fremfor øl og fisk, som Danmark er berømt for i udlandet, så er det vedholdende og overvejende rød bøf og rødvin, som foretrækkes indenlands.

Et signal på økonomisk formåen. Den dekadente kødkultur lever ikke bare i USA, som filmdokumentaren *Food Inc*. har beskrevet. Danmark har verdens højeste kødforbrug per indbygger, 145 kg årligt (2002), Sverige det halve. Heldigvis lider det næsten vegetariske Indien (5 kg kød årligt) ikke under samme hunger efter kødets status. I så fald ville landet slet ikke kunne brødføde sig selv.

Appetitten hos den menneskelige abe er svær at tæmme. Spisningen er instinktiv og stimulerer kroppens sensoriske beredskab: kødet flænses let mellem tænderne (i modsætning til de rå grøntsager), næringsstoffer opbygger skelettets statur.

Uanset kødets kvalitet - fra pøbelens fortabelse i fast food til de velbeslåedes certificerede eskapisme. Det meste er dog middelklassens mættende stege. Mennesket ønsker at forsvinde i det spændstige kød. Mærke at det åbner sig og svøber én ind i sine safter og sekreter. Først når den animalske mæthed indtræder og krop og tarme bedøves, kan man synke ned i sin stenaldersøvn.

Artiklen er bragt med venlig tilladelse fra forfatter og Weekendavisen – let opdateret af forfatteren ift. den originale udgave af 23.7.10.



Anders Holst Markussen er madanmelder på Weekendavisen, freelance journalist, foredragsholder og cand.mag. med speciale i madformidling. Se mere på nordiskgastronomi.dk



Så er det tid til peberfrugter

af Kirsten Skaarup
www.kodfrifredag.dk







Vi kan takke de spanske erobrere, der drog til Sydamerika, for en lang række dejlige grøntsager: blandt andet kartoflen, tomaten – og peberfrugten.

Hvis man selv dyrker peberfrugter i drivhuset, er det lige nu, de er modne. Og ellers findes de i mængder hos grønthandleren.

Jeg foretrækker danskavlede grøntsager, ikke mindst peberfrugter. De peberfrugter, der importeres fra Spanien, er kraftigt sprøjtede og bør undgås.

SUPERSUNDE FRUGTER

Peberfrugter er ikke blot lækre og smukke, de er også supersunde.

Når peberfrugten skifter farve fra umoden grøn over gul til moden rød, sker der noget med næringsindholdet.

De røde peberfrugter er modne og indeholder karotin (A-vitamin) og flere antioxidanter end de to andre farver.

Men både grønne, gule og røde peberfrugter er rige på C- og E-vitaminer. Faktisk giver 100 g rå peberfrugt dobbelt så meget C-vitamin som den anbefalede dagsmængde.

Og så indeholder peberfrugter kun 32 kalorier pr. 100 g.

RÅ PEBERFRUGT

Skal man have det fulde udbytte af næringsindholdet, bør peberfrugten spises rå. Ikke desto mindre synes jeg, at varmebehandlet, og gerne flået, peberfrugt smager langt bedre. Der sker noget forunderligt, når skindet fjernes. Frugten bliver langt mildere og mere aromatisk.

GRILLEDE OG FLÅEDE PEBERFRUGTER

egner sig til salater eller som "topping" på den italienske forret, som kaldes bruschetta.

3 peberfrugter
(rød, gul og grøn)
6 spsk olivenolie
citronsaft
2 spsk hakkede kapers
1 tsk frisk timian
4 skiver godt hvedebrød
2 fed hvidløg

- Hold peberfrugterne over en gasflamme og "grill" dem, til skindet er sort og bobler op.
- Læg dem i en plasticpose og lad dem afkøle.
- Flå peberfrugterne og fjern alle kernerne. Skær frugterne i strimler.
- Hæld 2 spsk olie plus et par tsk citronsaft ved. Drys med salt og peber og vend de hakkede kapers og timian i.
- Rist brødskiverne. Pres hvidløgene og rør dem i de sidste 4 spsk olie.
- Pensl brødene med olien og fordel peberfrugterne ovenpå.

tip! Du kan også lægge peberfrugterne under grillen. Vend frugterne til de bobler op og bliver mørke på alle sider. Hvis du griller i ovnen, bliver frugterne mere bløde, end hvis du holder dem over et gasblus.

LANGTIDSBAGTE PEBERFRUGTER MED TOMATER

4 peberfrugter eller korte snackpeber
8 blommetomater
6 fed hvidløg
2 spsk hakkede cashewnødder
1 spsk hakket, frisk salvie
1 tsk tørret basilikum
sukker
en håndfuld timianstilke
olivenolie
2 spsk kapers

- Skær peberfrugter eller snackpeber igennem på langs. Fjern kernerne.

Skær tomaterne igennem på langs og fjern kernerne.

- Hak hvidløgene og bland dem med cashewnødder, salvie og basilikum. Smag til med salt og peber.
- Drys tomaterne med lidt sukker og salt og fordel fyldet i de halve tomater. Læg to halve tomater i hver peberfrugt.
- Sæt peberfrugterne i et lavt, ovnfast fad. Drys timianstilkene på og dryp med olivenolie på tomaterne. Hæld også lidt i bunden af formen.
- Sæt fadet i en 150 grader varm ovn og bag frugterne ca. 50 minutter.
- Sluk for ovnen, drys kapers på frugterne og lad fadet stå i ovnen ca. et kvarter.
- Retten kan serveres varm eller kold.
- Hvis du ikke er vild med skindet på peberfrugterne, kan det efter bagningen forsigtigt fjernes.

PEBERFRUGTER MED HASSELNØDDEFARS

100 g friske hasselnødder
4 store peberfrugter
200 g løg
4 fed hvidløg
200 g fennikel
3 spsk olivenolie
4 spsk hakket dild
(evt. 1 spsk tørret)
3 æg
ca. 2 dl rasp
bronzefennikel eller
fennikelgrønt



- Hak nødderne og rist dem gyldne på en tør pande. Sæt dem til side.
- Skær peberfrugterne igennem på den lange led. Fjern kernerne.
- Hak løg, hvidløg og fennikel. Svits de tre ting i olien et par min.
- Kom blandingen i en skål og lad den afkøle lidt.
- Rør nødderne, dilden og æggene i. Tilsæt salt og peber.
- Kom så meget rasp i farsen, at den bliver lidt fast. Lad den evt. stå et kvarters tid og vurdér konsistensen.
- Fordel fyldet i de halve peberfrugter og sæt dem i et lavt, ovnfast fad.
- Hæld lidt kogende vand i fadet og bag peberfrugterne i en 200 grader varm ovn ca. 20 minutter.
- Drys med fennikel, bronzefennikel og/eller dild.
- Servér gerne en rissalat til peberfrugterne – og evt. en tomatsovs.

MARINEREDE PEBERFRUGTER MED VENNER

marinade:
3/4 dl olivenolie
1 spsk balsamico
2 spsk frugteddike
2 tsk sennep
2 tsk tørret oregano
1 finthakket chili (fjern kernerne)

grøntsager:
6 forårsløg
250 g gulerødder
2 stilke bladselleri
3 peberfrugter
250 g champignon
1 dl sorte nicoise oliven

- Rør dressingen sammen og smag den godt til med salt og sukker.
- Skær løgene i tre stykker.
- Skær gulerødderne i stave.
- Skær bladsellerien i skiver. Skær peberfrugterne i strimler og skær svampene i kvarte.
- Bring lidt vand i kog i en gryde og damp først løg og gulerødder 3 min.
- Afdryp dem og læg dem i en skål. Dryp lidt af dressingen over.
- Læg bladselleri, peberfrugt og svampe i det kogende vand og damp dem 2 minutter. Afdryp dem og læg dem i skålen. • Hæld resten af dressingen over og vend godt rundt.
- Bland de sorte oliven i salaten og dæk med husholdningsfolie. Lad salaten stå nogle timer eller gerne til næste dag. Vend rundt af og til.
- Smag til igen og servér salaten som tilbehør til bønnefrikadeller eller -postejer.

tip
Du kan tilsætte andre grøntsager til salaten, fx små buketter broccoli. Brug endelig kogevandet til en suppe – det er fyldt med vitaminer.



Green'n'Teen

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!

VI MØDES PÅ RIZ-RAZ ST. KANNIKESTRÆDE 19, 1208 KØBENHAVN K, PÅ LØRDAGE KL. 12.00, 17. SEPT, 15. OKT. OG 19. NOV. HUSK TILMELDING SENEST D. 12. I MÅNEDEN PÅ *greenandteen@vegetarforening.dk*

Jeg hedder Andrea Dragsdahl, er en ung pige på 16 år, som får dagene til at gå med venner, hesten, fællesspisninger og gymnasiet. 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!

Efteråret er på vej...

Årstiden hvor naturen for alvor skifter farve. For en kort stund kan man nyde de flotte farver på træerne og buskene, men hurtigt forvandles begejstringen for de flotte farver til en næsten barnlig skuffelse over, at kulden allerede er kommet tilbage, og vi går en lang og mørk vinter i møde igen. I hvert fald for mit vedkommende, for jeg er helt klart en sommerpige. Men en ny årstid betyder jo også, at der skal lidt nyt i klædeskabet! Og da jeg personligt er stor fan af shopping, så må jeg jo indrømme, at jeg da også glæder mig lidt til efteråret. Problemet med efteråret og vinteren er jo desværre bare, at alt for meget smart (og særligt praktisk!) vintertøj og ordentlige sko og støvler er lavet af læder, skind, pels, dun, uld eller noget andet fra dyr. Det er jo selvfølgelig et personligt valg, men personligt foretrækker jeg at gå udenom produkter, der indeholder ovenstående. Som du måske har gættet, så vil det denne gang omhandle efterårs- og vintershopping på den etiske måde!

Jakker

At finde en god og varm vinterjakke, uden pels og dun, er heldigvis ikke så svært. Sidste år havde jeg selv held med at finde en varm og smart vinterjakke i en ganske almindelig tøjbutik, og jeg slap med kun 300 kr. Jeg ved, at mange andre også har fundet deres veganske vinterjakker i almindelige tøjbutikker, så inden du bliver helt frustreret over de mange vinterjakker med pelskanter og dun, så tag en tur i de almindelige butikker – der skal helt sikkert nok være nogen uden pels og dun.

Udover de almindelige butikker, så er der et stort udvalg på nettet, og kan man intet finde, kan man jo gå i den lokale genbrugsbutik, som faktisk kan have nogle ganske gode ting. Og til sidst er der jo selvfølgelig butikken "EcoEgo" på Nørre Farimagsgade 82 i København, som efter sigende nu også har jakker. Derudover er det en butik med veganske, økologiske og fair trade produkter, sko, tøj og generelt ting, som de lover alle sammen er produceret med respekt for dyr og mennesker.

Sko og støvler

Det er en langt større udfordring at finde dyrevenlige sko og støvler. Personligt brugte jeg mange timer sidste efterår på at opstøve et par, da næsten alle ordentlige vinterstøvler som minimum har lædersål – æv! Men det lykkedes da, og havde jeg ikke været så kræsen med hensyn til farve og stil, så havde jeg nok fundet dem hurtigere, men jeg endte altså selv med et par rigtig fine vinterstøvler fra en almindelig skobutik. Det er nemlig slet ikke umuligt at finde et par veganske vinterstøvler i en almindelig butik. Som allerede nævnt, så er "EcoEgo" en udmærket butik med flere veganske sko og støvler (samt meget andet). Derudover er det ofte også muligt at finde veganske sko i genbrugsforretninger og lignende. Sidste år var Sorel-støvler populære, da de både er pæne, varme og vandtætte. I en noget billigere prisklasse (dog hænger pris og kvalitet desværre sammen) er jeg selv meget glad for "Deichmann"-butikkerne, som findes flere steder i Danmark. De har billige, smarte og oftest syntetiske sko.

Derudover bugner internettet af butikker med veganske sko. Herunder er en mindre liste, men mange flere kan findes ved brug af Google.

www.vegetarian-shoes.co.uk/
www.veganchic.com
www.mooshoes.com
www.alternativeoutfitters.com
www.bboheme.com/
www.lovethoseshoes.com (Hel sektion for veganske sko)
www.ethicalwares.com

I tidligere numre: **September 2010**: Når vennerne tager på grillen, og hvad gør man når spiser hos vennerne. **December 2010:** Hvad gør man med de der forældre...**Marts 2011:** Madpakker. **Juni 2011:** At rejse og det der med grill-fester



Lun og lækker jakke
– smart til både hverdag og fest sammen med skinny jeans og rullekravesweater. Lavet af akryl og polyester.
699,95 hos Vila



Læderjakke
– uden at være læder
259,95 hos Only

Green'n'teen's pigefavoritter til et lunt efterår uden pels, dun og læder





Taske
Der er plads til det meste i denne trendy taske fra Friis Company i imiteret læder.
399,-

Støvletter
Moderigtige støvletter for den trendy vegetar. Set hos vegetarian-shoes.co.uk.
£69.95



TIP! Når du shopper tøj, så gå efter de billigere mærker hvor der typisk ikke er brugt læder, dun og pels men billigere alternativer som akryl og polyester.
Udlandet er længere fremme med trendy tøj til den kvalitetsbevidste vegetar, så Google og Visa er et must.











Til Vegomesse i Malmø

Af Jacob Kaae Andersen

Den 4. juni var jeg taget over *hinsidans* til den vegetariske perle, der også er kendt som Malmø. Anledningen var den årlige Vegomässe, som finder sted i Folkets Park i det centrale Malmø. Messen er en vegansk messe, hvor læder, uld og alt andet af animalsk oprindelse er bandlyst. Til gengæld er stedet pakket med vegetabilsk mad og glade mennesker i hobetal.

Messen bød på diverse veganske produkter. Her var boder med vegetariske sko, tofuis, sojapølser, vegansk ost, rawfood kager, seitanbøffer m.m.. Vores firbenede venner blev heller ikke snydt, da man kunne erhverve sig veganske "kødben", hundefoder og andre hundelækkerier.

I den mere kuriøse ende kunne man også finde veganske sportsforeninger. Vegan Fighters tog kampen op mod kødspisernes fordomme om blege, svagelige veganere og bød på ugentlig træning i kampsport. Vegan Runners, der er en løbeklub for veganere, havde ligeledes en bod på messen. Vegetarer i Sverige kan ikke siges at have en undskyldning for ikke at dyrke sport.

Forskellige dyreretsforeninger havde også fundet vej til messen, herunder danske Anima, der til og med var sponsor af messen. Af miljøorganisationer kunne man finde det nystartede Black Fish Sverige, der, med inspiration fra Sea Shepherd, tager kampen op for at sikre havets økosystem. **Svensk Mat och Miljöinformation** advokerede for en af mine personlige kæpheste, en afgift på kød.

Der var også madlavningsdemonstrationer af blandt andet den svenske komiker Peter Wahlbeck. Selve demonstrationen foregik oppe på et podie, så det var ikke så let at se selve madlavningen. Her kunne man med fordel have filmet madlavningen og sat en storskærm op.

På første sal var der et stort lokale, hvor der var forskellige foredrag. Kl. 11 startede foredragene med en times foredrag af forfatteren Pelle Strindlund, der med sin nye bog "Jordens Herrar: slaveri, djurförtryck och våldets försvarare" af mange betragtes som Sveriges svar på Jonathan Safran Foer.

Derefter fulgte en lang række foredrag med forskellige indgangsvinkler, såsom dyreret, miljø, sundhed og madlavning, i forhold til vegansk livsstil. Desværre opdagede jeg ret sent, at der var foredrag. Jeg fik derfor kun hørt et enkelt, hvilket handlende om mælk og dens konsekvenser for helbredet. Foredraget blev holdt af en diætist, og var efter min mening ret så objektivt. Jeg havde frygtet en masse propaganda, men blev positivt overrasket.

Messen bød også på mad. Der var således vegansk barbecue udenfor i det gode vejr, hvor man blandt andet kunne få spyd med seitan.

Vegomässen finder sted hvert år om sommeren. Der skal betales entre i omegnen af 50 svenske kroner. Yderligere information kan findes på messens hjemmeside: vegomassan.org





VEGETARISK MÅLTIDSKASSE FRA AARSTIDERNE

Lækkert - men også lidt besværligt



Anmeldelse v. Malene Lærke Thorsen

Fornøjelsen ved at få en måltidskasse ind ad døren fra Aarstiderne skal ikke undervurderes. Man skal ikke selv finde på, hvad der skal på bordet til aftensmad, indkøbene skal ikke planlægges, og så smager det godt. Det er lidt som at komme på en restaurant, hvor menuen er bestemt på forhånd, og man selv blot skal hygge sig med at lave maden. Fint koncept – som mange jo har opdaget før mig – og nu var det så tid til herhjemme hos os, en familie på fire, at prøve kræfter med vegetarkassen, som Aarstiderne lancerede i foråret.

Problemfri levering

Vi bor i lejlighed med låst fordør, men det var heldigvis ikke noget problem for Aarstiderne. God service fra Aarstiderne som lovede at gøre deres til, at kassen ville blive leveret foran vores hoveddør, selvom vi ikke var hjemme. Vegetarkassen stod der som lovet, og god levering er så absolut et plus. Kassen var fyldt med lækre grønsager, tofupølser, miso og sauerkraut. Det hele præsenterede sig flot og appetitvækkende, og det var spændende at finde ud af, hvad der mon skulle på bordet de næste to dage.

Menuen den første dag var hotdogs med sauerkraut, salat med kartofler og sprød aubergine og spidskålssalat med citron og miso. Det var så absolut lækkert og sandt at sige ikke noget, jeg selv ville have hittet på at sætte på middagsbordet. Pølserne var lækre, pølsebrødene grove og det leverede sauerkraut, hvor der bare skulle tilsættes en revet agurk, var så absolut velsmagende. Der var fest ved middagsbordet en ganske almindelig mandag aften.

Næste dag var der refried beans med ristede kartofler, tomatsalsa med peberfrugt og forårsløg samt grillet salat med citron. Bønnerne havde jeg husket at sætte i blød dagen før, men det var denne dag, hvor jeg må indrømme, at jeg fik sved på panden. Det skal med til historien, at vi er en børnefamilie med to små børn, der også lige skal kigges efter. For at lave dagens menu skulle der gang i to pander, en gryde og en grill – jeg valgte dog at bruge endnu en pande i stedet for grillen. Det var lige i overkanten til mit temperament. Bønnerne skulle koges, ristes og blendes, salsaen skulle laves, der skulle ristes kartofler på én pande, bønner på en anden og grilles salat på en tredje. De refried beans blev ikke nogen succes – nok mest på grund af mig – mens resten så absolut var appetitvækkende, men antallet af grej, der skulle i gang på komfuret, trækker ned i min bog. Det er alt for meget, hvis kassen er tænkt som en hjælpende hånd til travle børnefamilier. På trods af de mange potter og pander var opskrifterne nemme at følge og krævede ikke det store kørekort i køkkenet.

En del af Aarstidernes koncept er flere små retter i måltidet. Dette er så absolut en fin ide, som giver forskellige smagsoplevelser og variation i et måltid, men det er lidt tidskrævende. En svaghed ved måltidskassen er manglen på krydderier i opskrifterne. De kan jo selvsagt ikke vide, hvad folk har stående hjemme på krydderihylden, så de holder sig til salt, peber, citron og chili - de sidste to er med i kassen. Og pointen, med at man ikke skal ud og købe ind, ryger jo, hvis der skal købes krydderier – men det bliver lidt kedeligt i længden, synes jeg, uden krydderier.

Prisen for en vegetarkasse er kr. 295,-. Det er en ok pris for det indhold, der er i kassen og det arbejde og de tanker, der ligger bag, men det betyder, at et aftensmåltid løber op i næsten kr. 150,-. Her i familien bliver det nok en lille luksus, som vi gør en gang i mellem, når vi trænger til lidt ny inspiration eller ikke har trang til at hitte på nyt til aftensmaden.

Vegetarkassen kan klart anbefales og den er et super initiativ fra Aarstiderne.







BOGANMELDELSE V/ ISABELLE JENSEN OG DEBBIE CHRISTENSEN

Glød og glæde med rawfood



Bogen *Glød og glæde med rawfood* er skrevet af Vibeke Amdisen, som selv blev draget af rawfood efter, at hun oplevede positive virkninger som klarhed, energi og overskud. Hun havde før døjet med træthed, maveproblemer og svingende humør.

Den forskel, hun mærkede, fik hende til at læse alt, der var at finde om rawfood, og som hun selv skriver i bogen, var det næsten komisk, fordi hun simpelthen ikke kunne tænke på andet, dagen lang. Det er med samme passion, hun har skrevet denne bog. En fuldt ud gennemarbejdet bog, der med sin dybde og store baggrundsinformation drager læseren til både at læse videre, men også til at prøve opskrifterne og livsførelsen.

Det første der slår én, når man bladrer gennem den purpurfarvede bog, er de skønne fotografier, som ikke bare portrætterer maden, men også inviterer én indenfor i Vibeke Amdisens liv. Der er billeder af hendes venner og familie, og det giver en så skøn indlevelse, at man føler sig som en kær ven af familien.

Den første sektion gennemgår de forskellige kilder til vitaminer, mineraler, fedt og protein, som mennesket har brug for. Man får en god forståelse af, hvad der egentlig er vigtigt for mennesket, og blandt andet bliver mælke-kalcium-myten og protein-kød-myten aflivet. Det er en befrielse især for nybegyndere, der muligvis kunne have den bekymring.

I introduktionen er der små bokse med blandt andet information om, at gråt hår skyldes mangel på mineraler, og at man ved at spise rawfood regelmæssigt kan få sin oprindelige hårfarve tilbage. Vi ved af erfaring, at netop sådanne oplysninger kan være det, der lige giver det ekstra puf af motivation, som gør det nemmere at vælge den rå grønne linje.

I bogen bliver vigtigheden af syre-base-balancen gennemgået, og man får forklaret, hvordan gigt for eksempel er et udtryk for, at man får for meget syre, og hvordan man ifølge forfatteren simpelthen kan helbrede sig selv for gigt og kræft ved at spise efter rawfood-principperne. Der er mange fantastiske budskaber i denne bog og beretninger om folkefærd, som netop har spist på denne måde i mange generationer og som lever langt længere end vi gør i Vesten. Denne bog kommer omkring dine egne incitamenter til at spise rawfood og derefter de fantastiske bivirkninger, det har for miljøet. Man får bevidsthed om CO_2 og importerede grøntsager, og Vibeke Amdisen har lavet en årstidskalender, der viser hvilke grøntsager og frugter, der forekommer naturligt i Danmark. Sådan bliver man som forbruger guidet til, hvor man skal hen, frem for at få at vide alt det man ikke bør eller må. Hendes kommunikation er gennemarbejdet og hun forstår at tale motiverende til læseren.

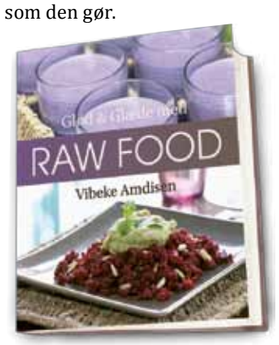
Det er ikke bare en opskriftsbog, men en bog om livet. En bog om en vision, som for mange virker flyvsk og urealistisk, men Vibeke Amdisen udlever denne vision og dermed er drømmen omsat til virkelighed. Hun viser, at det er muligt at leve i en moderne verden, men samtidig være grøn og bæredygtig. Samtidig med at være så ambitiøs, får hun det ned på et plan, vi alle forstår, fordi bogen er skrevet på en kærlig og positiv måde. Det gør, at man bare får lyst til at gøre en forskel for sig selv og dermed også for andre. Der er utrolig meget information og det kan være for meget, hvis man forventer at forstå og efterleve alt dette. Men måden, bogen er skrevet på, er så positiv at man får lyst til det, og man føler sig inkluderet af forfatteren på en måde, der giver overskud uden den dårlige samvittighed, man kan sidde tilbage med, når man ellers læser om miljøet og sund mad.

Layout

Bogen er fyldt med smukke billeder og en fantastisk smuk sammenhæng imellem farver og billeder. Det er en utroligt smuk og velfungerende bog, hvor man har det fulde overblik. Vi kan kun anbefale denne fantastisk skønne og inspirerende bog.

Målgruppe

Bogen henvender sig til alle. Opskrifterne er udpræget gourmet, men forfatteren har forstået at forklare fuldkommen, hvordan man gør på en enkel og forståelig made, så både nybegyndere og garvede rawfood-spisere kan være med. Man kan sagtens give den uopfordret til en, der aldrig har lavet rawfood, fordi den drager og griber sine læsere, som den gør.



Vibeke Amdisen:
Glød og glæde med rawfood.
Forlaget Saxo. 288 sider, kr. 299,95.

Du kan læse mere om bogen og Vibeke Amdisen på vibekeamdisen.dk

Tomatsuppe:

5 tomater
1 ½ dl soltørrede tomater
1 ½ rød peberfrugt
¼ løg (fint hakket)
1 håndfuld frisk basilikum
En lille håndfuld persille
2 tørrede dadler (gerne medjool)
1 fed hvidløg
¾ dl friskpresset appelsinsaft
3 spsk tamari
2 dl vand
½ tsk cayennepeber

Kom alle ingredienserne (undtagen vandet) i food processoren og blend godt, til der opnås en suppeagtig konsistens. Kom herefter vandet i gradvist (mens food processoren kører), til du har den ønskede tykkelse.

Serveringstip:
Hæld suppen over i en dyb tallerken eller skål og pynt med et par friske basilikumblade på toppen. Serveres ved stuetemperatur.



Isabelle



Debbie



• Vi startede med at lave Curry Panang. Isabelle havde regnet med, at det ville være lidt besværligt, fordi der skulle bruges så mange ingredienser og skæres så mange grøntsager, men det viste sig at gå utroligt nemt. Saucen var super nem og overraskende lækker.

• Tomatsuppen var super nem og smagte fantastisk fyldigt, det var meget let at blende alle grøntsagerne og krydderierne og det smagte næsten som om, der var fløde i, da blenderen gjorde suppen lækkert cremet.

• Det var en rigtig god oplevelse og lettere end ventet. Vi kan dog anbefale at spise lidt vegetabilsk protein ved siden af.

Karrysauce

1 dl olivenolie
½ – 1 spsk gul karrypulver
(pas på den ikke er for stærk)
1 tsk gurkemeje
½ dl frisk koriander
3 spsk mandelsmør
2 ½ spsk agavesirup
1 spsk citrongræs
1 ½ spsk kokosolie
½ dl kokosmel
1 spsk friskpresset citronsaft

Grøntsager & frugt:

1 gul peberfrugt
(skåret i aflange, tynde stykker)
½ squash (skåret i aflange, tynde stykker)
½ blomkål (skåret i små tern)
Lidt frisk ananas (skåret i små tern)

Brune ris:

3 pastinakker – eller ½ blomkål uden stilk
¾ dl cashewnødder
½ dl pinjekerner
1 spsk olivenolie
1 spsk agavesirup
1 spsk friskpresset citronsaft
1 spsk brun miso

Brune ris: Kom alle ingredienserne i foodprocessoren og brug „pulseknappen" indtil en risagtig konsistens opnås.
Karrysauce: Kom alle ingredienserne i food processoren og blend til det har en sauceagtig konsistens. Det kan være nødvendigt at skrabe siderne i foodprocessoren ned et par gange undervejs. Hæld saucen over grøntsagerne og bland godt. Lad det stå og trække i 15 minutter og bland igen.

Serveringstip:
Pynt med frisk koriander på toppen.



Clairvoyance
& spirituel vejledning via telefon
200 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.

Second Nature

Den forestående revolution i forholdet menneske-dyr

JONATHAN BALCOMBE BESKRIVER HER KORT SIT PERSPEKTIV PÅ DYRENES BEVIDSTHED OG BETYDNINGEN HERAF FOR FORHOLDET MELLEM MENNESKER OG DYR. HANS BOG, *SECOND NATURE: THE INNER LIVES OF ANIMALS* BLEV UDGIVET AF PALGRAVE MACMILLAN I MARTS 2010.

Etikkens fundament er bevidsthed – en organismes evne til at føle smerte og glæde. Gennem det meste af historien har mennesker ikke skænket den etiske betydning af dyrenes bevidsthed en tanke. Dyr er blevet – og fortsætter for det meste med at blive – opfattet nærmest som ting, vi kan bruge. Hvis menneskets forhold til dyr blev sat ind i en moralsk ramme, kunne denne ramme kaldes "mulighed = ret" eller "evne = ret". Vi har brugt dyr, fordi vi har haft magten til at gøre det.

Men vort herredømme over dyrene bliver udsat for voksende kritik. En af drivkræfterne i dette skift har været videnskaben – specielt studier af dyreadfærd, som afslører kompleksiteten i dyrs oplevelser. I det meste af det 20. århundrede blev studiet af dyrs oplevelser af verden betragtet som tabu af den herskende videnskab. Men så, inden for et år efter udgivelsen af Peter Singers betydningsfulde bog *Animal Liberation* i 1975, udgav en højt respekteret amerikansk biolog ved navn Donald Griffin en bog med titlen *The Question of Animal Awareness*. Det var den første bog, siden Charles Darwin levede, som præsenterede en videnskabelig diskussion af dyrs bevidsthed. Takket være til dels Griffins bidrag går der nu næppe en uge, uden at en eller anden fascinerende ny videnskabelig opdagelse om dyrs intelligens, bevidsthed eller følelser bliver omtalt i nyhederne.

Vores fornemmelse af overlegenhed over for resten af dyreriget har altid været baseret på vores overlegne intellekt. Af to grunde er intelligens et vaklende grundlag for vores behandling af dyr. For det første er intelligens ikke en forudsætning for bevidsthed. Der er ingen reel begrundelse for, at en mus skulle føle et nålestik mindre akut end et menneske. Den britiske præst Humphrey Primatt (1735-1779) sagde det meget smukt: *Overlegenhed i rang og stand fritager ingen skabning for følelsen af smerte, ej heller gør underlegenhed følelsen heraf mindre intens.* For det andet har mennesker ikke monopol på intelligens. Fx udkonkurrerer unge chimpanser sagtens mennesker, når det drejer sig om opgaver i korttidshukommelse. Når tallene 0 til 9 kommer op på en computerskærm i tilfældig orden og forsvinder bare et halvt sekund efter, kan en fem år gammel chimpanse gentagne gange huske den nøjagtige placering på skærmen i den rækkefølge, tallene kom frem i. Et gennemsnitsmenneske når sjældent over 3 eller 4 rigtige. Da den britiske hukommelsesmester Ben Pridmore – som kan huske rækkefølgen af et spil kort, man lige har blandet, på 30 sekunder – konkurrerede mod en chimpanse ved navn Ayumu, klarede chimpansen sig tre gange bedre.

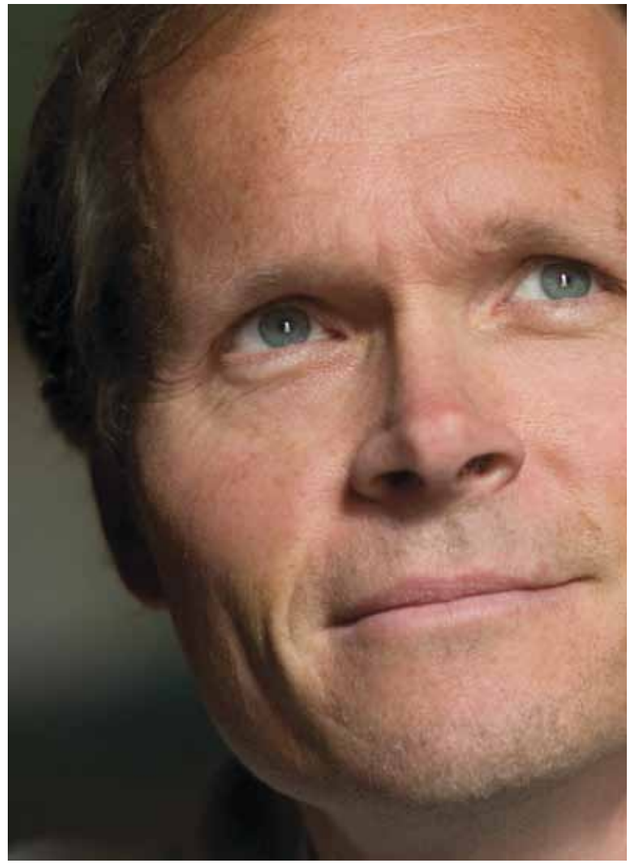
Nylige studier viser også, at dyr ikke blot har følelser, men at de har forskellige luner og gemyt. Fx har de fleste af os perioder i livet, hvor vi føler os nedtrykte eller deprimerede, eller positive og fulde af optimisme. Stære synes at have lignende følelser. Fugle, som holdes alene i 10 dage i usle bure, bliver pessimistiske og meget mindre tilbøjelige end rigt stimulerede fugle til at undersøge en skål med enten lækker eller grimt smagende mad. Gnavere, primater og andre dyr, som holdes fanget i lange perioder i ustimulerende bure på gårde eller i laboratorier, udvikler neurotisk opførsel, som reflekterer lang tids negativ følelsesmæssig tilstand. Bavianmødre, som har mistet en baby, oplever en periode med sorg – videnskabsfolk kalder det smerteligt tab – som varer i flere uger. Og ligesom mennesker søger de sørgende mødre følelsesterapi gennem en styrkelse af deres sociale netværk: De deltager i flere stunder, hvor man soignerer hinandens pels, hvilket hjælper dem til at mindske deres sorg og gør dem bedre i stand til at komme videre med livet.

Det element, som engang blev anset for alene at være menneskets domæne, nemlig sproget – hvor lyde og symboler bruges til at repræsentere andre objekter, som kan være adskilt i tid og rum – er nu beskrevet for mange arter. Høns har et sprog bestående af mere end 30 forskellige lyde, som hver betegner specifikke ting eller situationer. Høns responderer forskelligt på disse lyde afhængigt af deres egen viden. Fx vil høner, som lige har renset et område for spredte frø, være mindre tilbøjelige til at adlyde en hanes 'kom herhen'-kald end naive høner. Præriehunde har ca. 20 forskellige lyde for forskellige trusler fra rovdyr, og hvert af dem udløser en passende respons, selv om den, som hører lyden, ikke selv har set truslen. Pga. stærk forfølgelse fra mennesker har mange kolonier tilføjet et kald for 'menneske med gevær' til deres ordforråd.

Det er kun kort tid siden, videnskabsfolk begyndte at beskæftige sig med opfattelsen af, at dyr har en fornemmelse for rigtigt og forkert. Og dog burde vi ikke være alt for overraskede over, at dyr opfører sig dydigt, eller at de har elementer af moralsk bevidsthed, for socialt liv kræver, at individer indgår kompromiser. Under voldsom leg og slåskampe for sjov signalerer dyr til hinanden, at de ikke vil bide for hårdt, og større dyr leger mindre voldsomt, for at legen ikke skal udarte. Studier af hunde og aber viser, at begge har sans for retfærdighed.







De mange studier, som viser, at dyr er meget bevidste, og at de har et komplekst følelsesliv, udgør både et paradoks og giver håb. Paradokset er, at selv om vores etiske bevidsthed om dyr er uden fortilfælde, fortsætter vi med at dræbe dyr i et antal som aldrig før. FN-organisationen FAO anslår, at mennesker i 2005 på verdensplan dræbte 50 milliarder landdyr for at spise dem. Og med en voksende befolkning af mennesker, og den globale spredning af vestlige, kødcentrerede spisevaner, vil det tal fortsat stige.

Håbet er, at vi står på tærsklen til et paradigmeskift i vores forhold til dyr. Der er en hastig vækst i universitetskurser i dyreetik og dyrelovgivning, i bøger om dyreetik og vegansk/vegetarisk livsstil og i love til beskyttelse af dyr og forbud mod grusomme dyreholdsmetoder. I 1997 anerkendte EU officielt dyr som bevidste skabninger med evne til at føle smerte og have følelser, og på begge sider af Atlanten er de værste metoder i landbrugsfabrikkerne begyndt at blive forbudt.

Med fremkomsten af nye problemer i forbindelse med forbruget af dyreprodukter – som fx klimaforandringer, zoonoser (sygdomme, som overføres mellem dyr og mennesker) og epidemier af overvægt og diabetes – bliver den menneskelige race tvunget til at genoverveje sin selvcentrerede fortid. Vi har ikke længere råd til at behandle planeten og dens beboere så hensynsløst. Aldrig før er en medfølende levevis blevet mere klart i vor egen bedste interesse. Vegetarbevægelsen er et vitalt hjul i maskineriet for indførelsen af disse reformer.

Jonathan Balcombe er biolog i Washington D.C. Han er forfatter til *Pleasurable Kingdom: Animals and the Nature of Feeling Good; Second Nature: the Inner Lives of Animals* og *Exultant Ark: A Pictorial Tour of Animal Pleasure*.

Artiklen er oprindeligt bragt i The Vegetarian, udgivet af den britiske vegetarforening, i efteråret 2010. Oversat af Diana Skovgaard.



Mias Veganersider

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

B-12 vitaminet

Da jeg blev veganer i 14-års alderen, var der mange ting, jeg ikke vidste om korrekt ernæring. Jeg vidste ikke, at der var nogle få, men meget vigtige, vitaminer og mineraler, som kan være svære eller helt umulige at få igennem en 100 % plantelig kost. Desværre gik det derfor sådan, at jeg efter nogle år som veganer fik nogle uforklarlige sår rundt om og på læberne, som hverken min egen læge eller en hudlæge kunne hjælpe mig med at komme til livs. Det var en meget smertefuld og besværlig situation, som gjorde det til en pine at smile, spise og børste tænder, samtidig med at det jo bestemt ikke pyntede. Jeg var på penicillin flere gange, hvilket også hjalp kortvarigt, men efter få dage var sårene tilbage med fuld kraft igen. Der var altså ikke kun tale om en betændelsestilstand, men også om noget andet, som ingen kunne finde ud af hvad var.

En dag sad jeg så helt tilfældigt og læste i bogen *Naturens vitaminer og mineraler* af Lisbeth Hagerup, nørd som jeg er. Her fandt jeg et afsnit, som gennemgik forskellige lidelser og de næringsstoffer, man kan være i underskud af, hvis man er ramt af lidelsen. Hér stod, heldigt nok, noget om sår på og omkring munden. Jeg fandt hurtigt ud af, at det var forskellige B-vitaminer og specielt B12-vitamin, jeg nok var i underskud af. Da jeg på det tidspunkt ikke vidste, at man ikke kan få nok B12 fra nogen naturlig vegetabilsk kilde, havde jeg faktisk ikke fået det i flere år! Jeg købte derfor de stærkeste blandede B-vitaminpiller, jeg kunne finde, plus et blandet multivitamin/mineral kosttilskud. Derefter skrev jeg ned hvilke fødevarer, der indeholdt mange B-vitaminer og også de andre næringsstoffer, som afsnittet i bogen havde fortalt mig, at jeg højst sandsynligt var i underskud af. Jeg blev meget opmærksom på at spise sund og nærende mad, og at huske mine kosttilskud, og gjorde begge dele til en dyd. Og utroligt nok gik sårene helt i sig selv efter cirka 2 uger. Efter mere end et halvt års store frustrationer fandt jeg ud af, at løsningen var overraskende enkel.

Jeg har fortalt min historie her lidt til skræk og advarsel, men også som en indledning til at gøre opmærksom på vigtigheden af et af de aktuelle vitaminer, nemlig B12-vitamin. Der er ingen autoriteter, der har konstateret, at jeg havde B12-vitamin mangel, så det er først og fremmest min egen overbevisning, at det var det, jeg blandt andet manglede.

For os mennesker er det livsnødvendigt at få B12-vitamin gennem kosten – vi kan ikke selv danne det, så andre må gøre det for os. I dette tilfælde bakterier. Bakterierne, som danner B12-vitamin, er til stede nærmest overalt i naturen. Der lever også nogle af dem i vores tyktarm, men de er så langt nede i tarmen, at vi ikke kan få glæde af de vitaminer, de danner. De bliver simpelthen ikke optaget. Derimod har dyr som køer, får og geder de samme bakterier et andet sted i deres tarmsystem og vitaminet kan derfor blive optaget i deres væv. Køer, får og geder behøver ikke at få B12 igennem deres kost, og deres kød og mælk er også en kilde til vitaminet. Dyrene får det dog også igennem deres kost, fordi den mad, de spiser, ofte er forurenet af jord. De B12-producerende bakterier er nemlig også til stede i jord. Hvis veganere spiste mad, der var forurenet med jord, ville de også få B12-vitamin igennem kosten, men det er mad jo meget sjældent nu til dags. Derfor bør veganere og vegetarer, der kun spiser meget lidt æg og mælkeprodukter, sørge for at få B12-vitamin fra en pålidelig kilde. Og den eneste pålidelige vegetabilske kilde er kosttilskud, hvor vitaminet er dyrket i et laboratorium. Der findes B12-vitamin i nogle vegetabilske fødevarer, men det er i en inaktiv form, som kroppen ikke kan bruge til noget.

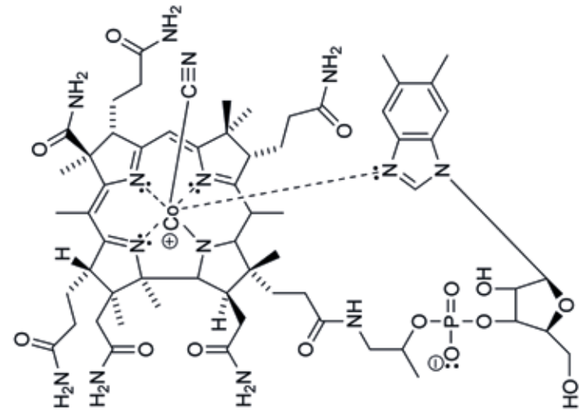
B12-vitamin er et co-enzym, som indgår i mange af kroppens vigtigste systemer. De er blandt andet uundværlige i dannelsen af røde blodlegemer, og mangel på vitaminet kan derfor føre til blodmangel. B12 er også uundværligt, når nerverne skal dele og nydanne sig, ligesom det indgår i omsætningen af fedt og af de aminosyrer, som udgør fundamentet i kroppens proteiner – både muskler, knogler, tænder, hår, hud, blod og meget andet ville ikke være til uden proteiner. Det er derfor set, at veganske børn, der lider af B12-vitamin mangel, kan have nedsat vækst. Mange bliver meget trætte og uoplagte, hvis de er i underskud af B12-vitamin.

Ifølge nogle kilder skyldes mangel på B12-vitamin i 95 % af tilfældene, at man har svært ved at optage vitaminet. Man kan altså sagtens spise masser af animalske fødevarer og samtidig lide af B12-vitamin mangel! Enten udskiller man for lidt mavesyre, eller der er for lidt af enzymet pepsin i mavesækken, eller man er i underskud af stoffet "intrinsic factor", som er nødvendigt for, at vitaminet kan blive optaget fra mavesækken. Men det ændrer ikke på, at man som hel- eller deltidsveganer bør være opmærksom på at få B12-vitamin igennem kosttilskud.

Du kan læse mere om B12-vitamin i sektionen om ernæring på vegetarforening.dk

Anbefalet dagligt indtag af B12-vitamin:

Mænd:	Kvinder:	Børn (0-9 år):
Fra 10 år og op: 2,0 µg	Fra 10 år og op: 2,0 µg	6-11 mdr.: 0,5 µg
	Gravide: 2,0 µg	12-23 mdr.: 0,6 µg
	Ammende: 2,6 µg	2-5 år: 0,8 µg
		6-9 år: 1,3 µg





Lidt om vitamintilskud med B12-vitamin

Der findes flere vitamin- og mineraltilskud med B12-vitamin på det danske marked, som er 100 % vegetabilske og dermed egnede for veganere. Det gælder fx Kräuterblut fra Floradix, OmniVegan fra Biosym og Spektro VEG fra Solaray, men også flere andre. Spørg evt. personalet i din lokale helsekostbutik.

B12-vitamin i tilskud fremstilles typisk ved fermentering og er dermed ikke animalsk. Imidlertid kan nogle multivitamin- og mineraltilskud indeholde andre animalske ingredienser. Eksempelvis har Matas tidligere oplyst til Dansk Vegetarforening, at B12-vitaminet i deres forskellige tilskud ikke er animalsk, men at D-vitaminet i tilskuddene udvindes af fåreuld.

Eksempler på tilskud, hvor også D-vitaminet er vegetabilsk, er Spektro Veg, OmniVegan og multivitamintilskuddet Veg 1, der er udviklet af den britiske veganerforening og kan bestilles på deres hjemmeside: vegansociety.com. En anden populær netbutik, som kun har veganske produkter og leverer til Danmark er Green Valley, som findes på gvtc.co.uk.

Vidste du...?

...at B12-vitamin også kaldes cyanocobalamin.
...at gær, gærekstrakter som Marmite og Vegemite, såvel som andre gærede varer, faktisk indeholder bittesmå mængder af B12-vitamin. Mængderne er bare alt for små eller er svært optagelige for mennesker, så disse varer kan ikke dække vores behov for vitaminet.
...at der gennem årene har været flere påstande om, at forskellige vegetabilske fødevarer har indeholdt B12-vitamin. Det gælder blandt andet nogle typer tang og lupiner. Det er dog aldrig blevet utvetydigt påvist.
...at nogle dyr, fx marsvin og kaniner, får B12-vitamin ved at spise deres egen afføring.

Kort og grønt

redigeret af Louise Godt



BRIGHTON ET MADPARADIS FOR VEGETARER

Hvis efteråret byder på en tur til London eller Sydengland, kan det godt betale sig at aflægge den smukke badeby Brighton en visit. Byen er ikke kun kendt for at være en trendy ferieby, men kan også prale af at have flere gode kulinariske tilbud til vegetariske ganer. Drik fx et godt glas øl på den vegetariske pub The George, spis vegetariske hotdogs på burgerbaren RedVeg, eller nyd eksperimenterende gourmetmad på restaurant Terre a Terre. */lg*



TALKSHOW-STJERNER SLÅR ET SLAG FOR VEGANISME

Amerikanere spiser – ligesom danskerne – rigtig meget kød, men første halvdel af 2011 har budt på god reklame for vegansk livsstil i amerikansk tv. Overfor millioner af seere har Oprah i sit verdenskendte talkshow vist, hvordan man kan leve vegansk. I februar viste amerikansk fjernsyn et helt Oprah-show i veganismens tegn, hvor Oprah og næsten 400 af hendes medarbejdere spiste vegansk i en uge. Oprah og hendes ansatte fortalte mange positive historier om bedre velbefindende, vægttab og energioverskud. Også kendiskokken Martha Stewart har dedikeret et helt show i foråret til vegansk mad og dyrevelfærd, hvor Martha kokkererer lækre retter med kendte gæster, og seerne præsenteres for en lille snert af produktionsdyrs levevilkår. */lg*

TANG KAN INDEHOLDE SUNDHEDSSKADELIGE STOFFER

Tang er kendt for at indeholde masser af vitaminer og mineraler, og mange vegetariske retter indeholder et større eller mindre drys af denne vandplante. Nye undersøgelser peger dog på, at nogle typer af tang indeholder potentielt sundhedsskadelige stoffer. En gruppe forskere fra Danmarks Tekniske Universitet har i tang fundet stoffer som uorganisk arsen og tungmetaller, som er mistænkt for at øge risikoen for lungekræft og ved et længerevarende indtag kan give svære nyreskader. Indholdet af de potentielt skadelige stoffer varierer dog fra art til art. Butblæret sargassotang og den asiatiske hijikitang er nogle af de typer af tang, man ifølge forskerne skal være påpasselig med at spise over en længere periode. Også kombutang kan ved regelmæssigt indtag have en skadelig effekt. På Fødevarestyrelsens hjemmeside kan man finde gode råd til, hvad man skal være opmærksom på, hvis man selv ønsker at høste tang fra de danske have: www.altomkost.dk */lg*



DANSKERNE SKAL SPISE MERE GRØNT

Det er gået rigtig godt med at lære danskerne at spise frugt. Kampagnen "6 om dagen" har i de sidste 12 år formidlet det gode budskab om, at frugt og grønt er vigtigt i en sund kost. Og danskerne har spist masser af frugt. Men der er stadig plads til forbedringer i grøntsagsskuffen. Hvor salget af frugt er steget, er grøntsagssalget stagneret i de sidste par år. Det skyldes blandt andet, at frugterne er meget lettere at snacke, og er blevet en populær del af mellemmåltiderne, fordi de ikke i samme grad som grøntsager skal snittes og/eller tilberedes. Derfor iværksætter Fødevarestyrelsen en ny kampagne til efteråret, der skal få danskerne til at bruge flere grøntsager i madlavningen. */lg*

VERDENS KØDPRODUKTION NÆRMER SIG 300 MIO. TON

I 2011 vil kødproduktionen komme til at ligge på cirka 294 millioner ton, og dermed stige fra de 290,6 millioner ton i 2010. Det fortæller en beregning fra FN's fødevare- og landbrugsorganisation, FAO. Det svarer til, at hver eneste verdensborger spiser 115 gram kød om dagen. Forbruget er dog ulige fordelt, da borgere i den vestlige del af verden ifølge FAO spiser 78 kilo kød om året i gennemsnit, mens gennemsnittet i udviklingslande ligger på 32 kilo. */sb*





VIDSTE DU
- at grønsager som fx broccoli skal kommes direkte i det kogende vand. Ved langsom opvarmning tabes flere C-vitaminer. *(Kilde: Samvirke)*

UNDERSØGELSE: VEGETARISK KOST GIVER NÆRINGSSTOFFER NOK

Ny forskning, publiceret i juni-udgaven af Journal of the American Dietetic Association, har sammenlignet næringsindtaget hos vegetarer og ikke-vegetarer for at teste, om en vegetarisk kost udgør en risiko for næringsstofmangel, hvis den bruges som et middel til at få styr på kropsvægten. Forskerne fra Eastern Michigan University gennemgik og analyserede data om alle på 19 år eller derover i de nationale amerikanske kostundersøgelser udført fra 1999 til 2004, med undtagelse af gravide og ammende, og sammenlignede tallene for alle vegetarer med tallene for alle ikke-vegetarer. Ifølge forskerne viser tallene, at vegetarisk kost er rig på næringsstoffer, følger retningslinjerne for god kost og tilmed indeholder meget fiber, protein, B12-vitamin, calcium, zink og jern – alle næringsstoffer, som mange ellers får gennem animalske fødevarer. Og ikke nok med det: Vegetarerne fik i gennemsnit mere af fiber, calcium, magnesium, jern, B-vitaminerne folat, riboflavin og thiamin samt A-, C- og E-vitamin end de, der spiste kød. */sb*

NYT OVERBLIK OVER NORSK VEGETARSTATISTIK

Ligesom herhjemme har der i Norge været en mangel på statistik over antallet af vegetarer og vilkårene for vegetarer generelt. Men nu har vores norske søsterforening forsøgt at samle de data, der trods alt er i vores naboland mod nord. På basis af de forskellige tal, konkluderer Norsk Vegetarforening blandt andet, at antallet af vegetarer i Norge er fordoblet indenfor de seneste 20 år og at antallet af veganere også er steget betydeligt. Samtidig skriver foreningen, at antallet af vegetariske spisesteder er mangedoblet og at vegetariske vaner generelt er i vækst i Norge. Du kan se alle tallene på foreningens hjemmeside: veg-veg.no. */sb*



NYT PARTI FOR DYRENE KUN 5.000 STEMMER FRA EN PLADS I PARLAMENT

Det ganske nye portugisiske Parti for Dyrene og Naturen (Partido pelos Animais e pela Natureza – PAN), der blev stiftet så sent som i januar, fik ved det portugisiske parlamentsvalg 5. juni 57.634 stemmer, hvilket svarer til 1,04 % af det samlede stemmetal. Dermed var partiet kun 5.000 stemmer fra at få en plads i landets parlament.
For det debuterende parti er resultatet dog stadig en succes, da de med mere end 50.000 stemmer nu kan få statsstøtte. Dermed har partiet en langt bedre chance for at blive stemt ind ved næste valg og kan udbrede deres budskab til langt flere mennesker. Til sammenligning fik et lignende parti i Nederlandene, som i dag har tre parlamentsmedlemmer fordelt på parlamentets to kamre, kun 0,49 % af stemmerne ved deres første valg i 2003. */sb*



Hvordan jeg kom til at elske min have

Af Henrik Faarborg



Som de fleste andre haveejere startede jeg med at bekæmpe alle havens fjender, og at holde den "ren" var en ren krig. Alt skulle slås og holdes nede. Dårlig samvittighed var det eneste, den gav mig. Det var altid ukrudtet, der vandt kapløbet om pladserne i haven. Jeg vandede, klippede, plantede og alle de andre ting, som man bliver fortalt. Hovedprincippet var vel at lave haven så nem at holde, og et af hovedprincipperne, jeg havde fået tvistet ind i hovedet, var at plantevæksten skulle minimeres, for det ville jo minimere arbejdet.

Komposten var vel startskuddet på min nye tilgang til alt det med haven. Jeg så, at regnormene levede lystigt i blade og alle andre planterester. Selvfølgelig kom der også komposterbare ting fra køkkenet i beholderen. Jeg havde jo hørt, at regnorme på en eller anden måde var gode for jorden. Så det at luge ukrudt ændrede sig fra at være en meningsløs byrde til at være en indsamling af mad til mine nye havedyr. Der gik da heller ikke længe, før jeg opdagede, at det humus som kom ud af processen (som man vel kan kalde regnormelort) var vældig godt for jorden. Planterne groede bedre, og der skete også en anden ting: jorden blev anderledes nem at bearbejde. Ukrudtet var nemmere at fjerne, og de planter, som jeg ønskede, groede hurtigere. Det var, som om konkurrenceforholdet var helt forandret.

Jeg havde nu fundet en helt ny måde at tænke have på, og tingene bekrigede ikke hinanden. I naturen hjalp organismerne hinanden, hvilket var helt i modsætning til alt, jeg havde fået ind i hovedet under mine studier til hortonom. En lang konflikt inde i mig selv opstod, da jeg skulle vælge, om jeg skulle tro på, at det meste i naturen var fjender og bare ønskede at æde hinanden, eller at de slet og ret var en stor samling af samarbejdende organismer. Jeg hælder mere og mere til sidstnævnte, dels ud fra alt det, jeg ser i haven, og ud fra nogle evolutionsteorier jeg har gået og funderet over. Når man tænker på, at det meste af Danmark har været dækket af plantevækst i op til 50 meters højde og at økosystemer gror over hinanden, så kan man komme til den konklusion, at de systemer, der forstår at samarbejde bedst, vil vinde over dem, som er knap så gode til det. Når man tænker på at dette kapløb har foregået i ca. 2 mia. år, så siger min logik, at de organismer, der eksisterer i dag, har et rimeligt potentiale til at samarbejde.

Alt dette samarbejde gælder selvfølgelig ikke kun min have, men kan let skaleres op til at gælde hele landjordens overflade, og formentlig også havet, som er uden for mit fagområde. Det er nu 10 år siden disse erkendelser gik op for mig, og jeg har siden arbejdet med at forstå, optimere og regenerere økosystemer. 10 års tanker og forskning kan jeg ikke referere i denne lille artikel, men jeg håber på at skrive en bog, når jeg får tilstrækkelig samling på mine ideer og forsøg.

I dag forstår jeg, at det at have en have, er at have et økosamfund som man skal passe på, præcis som en hundeejer passer på sin hund. Blot har jeg den tanke i hovedet, at hvis jeg får noget udefra, så stjæler jeg det fra et andet sted, som så bliver dårligere. Når man, som jeg, prøver at skalere sit haveprojekt op til at være en model for jordklodens regenerering, står det jo lysende klart, at man ikke bare kan hente ingredienserne nede på planteskolen. Et økosystem skal selv generere sin mad. Dette fænomen kaldes fotosyntese eller mere simpelt: plantevækst. Planter og andre fotosyntetiserende organismer er de eneste, der omdanner nedbrydningsstoffer som regnormelort til energirige produkter, mad. Så globalt set eksisterer der ikke flere levende organismer på jordkloden, end disse fotosyntetiserende væsener kan levere mad til. Derfor er verden er ved at blive så fattig; den kan simpelthen ikke understøtte det liv, der er på jorden, længere, og som alle nok har på fornemmelsen, indskrænkes både havene og landjordens muligheder for at understøtte de fotosyntetiserende organismers liv, som jo igen understøtter menneskenes liv.

I dette lys synes jeg bedre at forstå ordet forurening. Det er simpelthen alle de ting, der forhindrer eller nedsætter mængden af fotosyntese alias liv. Altså forstyrrer disse 2 mia. år gamle økosamfund, så de ikke yder deres fulde. Denne tankemåde gør, at jeg i dag kan vurdere alle mine handlinger og spørge mig selv, om jeg giver eller fjerner liv ved alt hvad jeg laver. Det første – at give liv – er en dejlig tanke, og når man først er fanget i dette tankesæt finder man det svært at leve i samfundet som det er, for der er så mange situationer, hvor man bliver nødt til at gøre det sidste – fjerne liv – fordi der ikke eksisterer fornuftige løsninger.

Mange nye organisationer, som Permakultur og Transition Town bevægelsen, arbejder på at skabe et samfund, som gør det muligt at leve et livgivende liv. Vegetarbevægelsen er et andet godt sted at starte. ■











Af Birthe Jensen

På besøg hos
Adventistsamfundets vegetariske plejehjem

EN DAG I DE SPÆDE SOMMERMÅNEDER TOG MEDLEMMER AF FORENINGEN VEGETARBO PÅ BESØG HOS ADVENTISTSAMFUNDETS SMUKT RENOVEREDE PLEJEHJEM »SØNDERVANG« I FAKSE

Som inspiration til Vegetarbos arbejde med at oprette vegetariske ældreboliger og plejehjem, tog flere af foreningens medlemmer til Fakse for at opleve adventistsamfundets plejehjem. Medlemmerne af adventistsamfundet tilskyndes at føre en sund livsstil med vegetarisk kost og afholdenhed fra alkohol, tobak og koffein. Der eksisterer to adventistplejehjem i Danmark, i henholdsvis Fakse og Randers, og begge serverer overvejende vegetarisk mad for beboerne.

Plejehjemsleder Lennart Christiansen tog gæstfrit imod og fortalte under rundvisningen på plejehjemmet om adventisternes trosform. Adventisterne opfatter biblens tekster bogstaveligt og er i dag en protestantisk frikirke i Danmark, der samtidig er del af et globalt kristent fælleskab med i alt 13 millioner medlemmer.

Adventistsamfundets plejehjem i Fakse rummer i alt 33 plejeboliger foruden 20 ældreboliger, der er indrettet som rækkehuse. Centralt i huset er der en stor spise- og opholdsstue med et spændende og meget flot arkitektonisk ovenlysparti i midten af rummet. Generelt er alle fællesrum smukt indrettede og møbleret med en smagfuld blanding af dejlige gamle »arvestykker« og nye fine behagelige møbler. I opholdsstuen kan man blandt andet finde et stort nyt flygel, der indbyder til levende musik til såvel hverdag som festlige sammenhænge.

Maden tilberedes i et stort, velindrettet og moderne køkken, hvilket skaber hygge og aktivitet samt en forventningens glæde, når liflige dufte spreder sig fra køkkenet. Beboerne indtager den veltilberedte vegetarmad i spisesalen, der er indrettet som cafeteria.

For at komme i betragtning som beboer, skal man godkendes af den kommune, man er bosat i, og for tiden er der et par ledige ældreboliger. Alle boliger har opholds- og soverum, lille køkkenindretning og stort badeværelse med flytbart toilet (hæve/sænke) og vaskekumme samt bruser, nøjagtig som loven foreskriver. Desuden har alle ældreboliger direkte adgang til egen lille terrasse med udsigt til grønne områder.

Der er en indendørsforbindelse til kirke og ældreboligområdet i 'kirkegangen'. Kirken, der er bygget i tilslutning til plejehjemmet, er en frikirke, der drives uafhængigt af plejehjemmet og også benyttes af folk i oplandet. Foruden gudstjenester afholdes koncerter i kirken til glæde for både beboere og andre i omegnen. Plejehjemmet har besluttet aldrig at missionere (selvom lysten kan være stor) og derfor taler personalet kun på opfordring fra beboere om spirituelle emner, men altså aldrig uopfordret.

Søndervang råder over en liftbus og en varevogn, således at beboerne kan køre på ture cirka hver 14. dag. De beboere, vi talte med, udtrykte stor tilfredshed med stedet, beliggenheden og maden. I Vegetarbo er vi glade for, at denne mulighed eksisterer til ældre, der ønsker en vegetarisk kost på nuværende tidspunkt. Sandsynligvis stiger efterspørgslen på vegetariske ældreboliger i takt med udbredelsen af viden om de miljømæssige og etiske hensyn, der kan ligge til grund for vegetarisk levevis, og derfor arbejder Vegetarbo også på snarest at få oprettet ældre- og plejehjemsboliger med indbydende grøn kost.

Du kan læse mere om foreningen Vegetarbo på vegetarforening.dk/vegetarbo

Opslagstavlen



Spiseklub i Århus

Vi spiser sammen i hyggelig stemning på den vegetariske og overvejende økologiske **Café Gaya** den første torsdag i måneden (6/10, 3/11 og 1/12) 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

I efteråret mødes vi i det stemningsfulde byhus på Grønnegade 28, der huser Green Sushi. Det er 1. onsdag i måneden kl. 18, dvs. d. 5/10, 2/11, 7/12.

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

Spiseklub i Svendborg

Spiseklub i Svendborg
2. og 4. onsdag i hver måned

Vi har så stor succes, at vi nu mødes 2 gange om måneden. Alle medbringer en ret til fællesbordet. Derfor skal du tilmeldes: **For d. 2. onsdag i måneden: ring til Hanne Maj 28 93 55 50 el. Lis Steincke 40 41 30 14** og for **d. 4. onsdag, ring til: Birthe Juhl 26 90 80 91 el. Vibeke Pedersen 20 48 15 36** – så får du samtidig en vejbeskrivelse.

Spiseklub for unge voksne i København

Vi spiser god indisk mad til rimelige penge i det Indiske Spisehus kl. 19. Bagefter vil der være mulighed for at fortsætte på en af de nærliggende barer. Vi mødes 2. fredag i oktober og november, dvs. d. 14/10 og 11/11. Tilmelding på:
jacob@vegetarforening.dk



Julefrokost

Dansk Vegetarforening og Vegetarkontakts årlige julefrokost vil blive annonceret i vores nyhedsbrev, på **vegetarforening.dk** og på **vegetarkontakt.dk**, så snart detaljerne omkring arrangementet er på plads.

VEGANMOFO

VEGAN MONTH OF FOOD (VEGANMOFO)

Inatjiana søger frivillige til non-profit festivalen VeganMOFO, der finder sted på Refshalevej 207 A, København K den 5. november. Har du lyst til at fortælle interesserede om vegetarisk livsstil eller hjælpe med administrative opgaver eller noget helt tredje, så kontakt Inatjiana på **inatjiana@gmail.com** for nærmere detaljer.

DVF søger frivillige

Dansk Vegetarforening kan altid bruge flere frivillige til en række forskellige opgaver – se på **vegetarforening.dk/frivillig** hvad vi især mangler lige nu.

MEDLEM TIL MEDLEM

Kontakt søges med vegetarkvinde af ditto mand på 65 år. Interesser er naturen, rejser, sund livsstil, musik (ikke hård rock). Billet mrk. 502
Skriv til redaktionen, så viderebringer vi meddelelsen, red.

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 22 16 96 93 el. nlv@votborg.dk**

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

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

MAGASINPOST STANDARD **B**

POST **PP** DANMARK

Din annonce her
(eller er andet sted i bladet)
fra næste nummer?

Se størrelser og priser på vegetarforening.dk/annoncer



HUSK du kan læse, bestille eller printe vores forskellige informationsmaterialer på hjemmesiden.



Se mere på **vegetarforening.dk/materialer**