vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 4
VINTER 2011/12
102. ÅRGANG

Grøn er julens farve...

MINI-JULETEMA *med tips og lækre juleopskrifter*



Anmeldelse:
RESTAURANT FIREFLY



International Vegetardag



- den personlige historie fra vegetarkontakts »Kilroy«

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 ressurser – at fremme udbredelsen af vegetarisk levevis samt inspirere til mindre kødforbrug, både privat og offentligt.

KONTINGENTPRISER PR. ÅR
Alm. medlemskab 200,-
Husstand 300,-
Udland 300,-
Livslangt 3.500,-
Abonnement alene 225,-
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. 01.02.12
Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

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

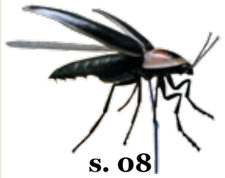
Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med de enkelte skribenter, som er ansvarlige for egne bidrag. DVF anbefaler ikke nødvendigvis de annoncerede produkter.

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

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

ISSN: **1397-7989**

Vegetaren
INDHOLD



s. 08
Anmeldelser:
Restaurant Firefly



s. 14
Mias veganersider
Den grønne juletid



s. 26
Den Internationale Vegetardag

04 **Når man nu gerne vil kysses...**
- den personlige historie fra vegetarkontakts "Kilroy"

06 **Vegetar i Luxembourg**
- rejseberetning

07 **Nytårsfrokost 2012**

08 **Anmeldelse: Restaurant Firefly**

09 **Dansk ildflue åbner øko-vegansk restaurant**
- bag om restauranten Firefly

10 **Sundt og let til den søde tand**
- boganmeldelse

11 **Støt et vegetarisk hjem for fattige børn i Indien**
- ny mulighed for alle DVF-medlemmer

12 **Grøn er julens farve...**
- tips og juleopskrifter v. Kirsten Skaarup

14 **Mias veganersider: Den grønne juletid**
- veganske juletips og -opskrifter

16 **Green'n'teen**
- om ung, vegetarisk jul

18 **V for vegetar**
- anmeldelse af ny ungdomsroman

19 **Bog om en vej til vegetarisme**
- forfatterinterview

20 **Kort og grønt**
- stort og småt fra ind- og udland

22 **Vores madvaner skaber dyremishandling, miljøsvineri og sult**
- essay om kødspisningens konsekvenser

26 **Den internationale vegetardag**
- beretning og billeder fra fejringen i Aarhus og København

28 **MAD Foodcamp**
- dvf var med

28 **Vi kan feje for egen dør**
- debatindlæg

30 **Nye kontingentpriser i 2012**
- overblik over ændringerne

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



Leder af Malene Lærke Thorsen

Kære læser...
En fashionistas bekendelser

Dette nummer af Vegetaren står i julens tegn – i hvert fald når det gælder mad. Der er julemad både til vegetaren og veganeren og gode juleråd til den vegetariske teenager med kødspisende forældre.

Men det handler ikke kun om, hvad vi sætter på middagsbordet i den søde juletid – det handler også om de pakker, der kommer ind under juletræet og hvilke gode tilbud, der ryger i poserne under januarudsalget – det sidste glæder jeg mig allerede rigtig meget til. Jeg er nemlig lidt af en fashionista. Jeg elsker tøj. Her er det så, at jeg må gå til bekendelse.

Det var ganske let for mig at skifte kostvaner. Jeg tog springet fra den ene dag til den anden, og der har aldrig været slinger i valsen. Jeg har ingen trang til bøffer, og får det heller aldrig igen. Så var det for ikke så længe siden, at det slog mig – og det gjorde faktisk lidt ondt - at vegetarisk livsstil ikke kun handler om, hvad jeg kommer på min tallerken. Det gælder også dét, jeg kommer ind i mit klædeskab og på skohylden. Av.

Når sandheden skal frem, så forguder jeg tøj i rå mængder, samler mine små skatte inde i klædeskabet og følger med i modeverdenen indenfor mine økonomiske begrænsninger. Så da mine kostvaner flyttede ind på bøjlerne på garderobestangen og ikke mindst ud på skohylden og ind i taskesamlingen, så var det, at jeg begyndte at svede og blive lidt stiv i blikket.

Jeg er arveligt belastet, da jeg er opvokset med en far, der var lædervarefabrikant. Jeg er født ind i at vide præcist, hvordan godt læder skal føles og kan mærke hvilket dyr der har lagt skind til. Jeg har lært, om hvad der holder og bliver smukkere med alderen, fra jeg var en helt lille pige, der hyggede med min far ude på fabrikken. Plastik ældes ikke med ynde – det bliver bare slidt. Så når jeg står der med et par smukke læderstøvler i hænderne eller en lækker taske, er jeg i et evigt dilemma og min personlige løsning har indtil videre været lidt men godt. Jeg køber ét par støvler, som holder i årevis i stedet for flere par billige. Det synes jeg holder ok, men når det kommer til stykket, så holder det jo lige så godt, som når folk kun køber økologisk kød og synes, de gør det rigtige, fordi dyret har levet under bedre forhold. Dyret måtte stadig dø, for at jeg kan holde fødderne varme eller vil holde styr på pung, nøgler og mobil i en taske.

Det store tema for mig i det nye år, mit nytårsforsæt kan man vel sige, bliver derfor at prøve at skifte indkøbsvaner. Det bliver en hård proces, tør jeg godt forudse, men jeg har tænkt mig at gøre mit bedste, og hvis bare alle gjorde det, ville vi være et godt stykke på den rigtige vej.

Med et ønske om en ganske fantastisk jul og et godt nytår.

Malene Lærke Thorsen



OBS! Prisændringer i 2012, se s. 30



NÅR MAN NU GERNE VIL KYS-SES...

*Vegetarmadsentusiasten, buddhisten og kiropraktikeren **Per Fogsgaard** – af mange bedst kendt som "Kilroy" på vegetarkontakt.dk – fortæller om sit forhold til sin vegetariske livsstil*

Jeg blev vegetar for 14 år siden, da jeg flyttede sammen med min daværende kæreste, som var vegetar. Da jeg aldrig har været den store kødelsker, og det blev lidt fjollet at lave to slags mad, så blev det sådan. Det hjalp selvfølgelig lidt, at hun ikke ville kysse, efter jeg havde spist makrelsalat – vel nærmest at sammenligne med kærlig tvang. Det er jeg hende evigt taknemmelig for i dag.

Hvis du spørger mig i dag, hvorfor jeg fortsatte med at være vegetar, så er det fordi, jeg mener, det er forkert at dræbe dyr, når nu det er unødvendigt for at få god, sund, lækker mad. Senere er det også blevet på grund af miljøet, klimaet og sundheden. Det blev forstærket, efter jeg begyndte at praktisere tibetansk buddhisme for fire år siden. To af grundstenene i buddhisme er netop:

1: Undgå at skade andre levende væsner.
2: Gør hvad du kan for at gavne andre levende væsner.

Og det gør man jo ikke ved at støtte den opfostring og de lidelser, vores produktionsdyr oplever, for derefter at dræbe, skære i stumper og stykker og så spise. Et af mine største hadeord er »produktionsdyr«. Hæsligt!

Ergo kom dyrerettigheder også stærkere med som begrundelse, og jeg har siden da levet overvejende vegansk, specielt herhjemme. Meeeen, den der klassiske med at have svært ved at slippe osten nager, og det hænder da også, at jeg får lidt yoghurt og æg indimellem. Jeg håber, det vil lykkes på et tidspunkt! Blandt andet har jeg til min store glæde fundet ud af – igennem de sidste fire år – at vegansk mad jo sjældent er svær at lave, når bare man tænker lidt anderledes og lærer nogle tricks fra veganervennerne. Og jeg ELSKER at lave vege-mad! Jeg får til stadighed sværere ved at se på kød som en vare/objekt/ting/mad, men ser det i stedet som dele af et væsen/krop/lig.

Da jeg besluttede mig for at blive vegetar, var familie og venner lettere uforstående. Hvorfor dog det? Hvorfor begrænse sig? Får du så nok protein? Og alle de andre myter. Sikkert mest af bekymring og uvidenhed, men nu er de helt med på, hvad jeg spiser. Skal jeg et nyt sted hen, sørger jeg altid for i god tid at forklare, hvad jeg spiser og ikke spiser, og tilbyder altid selv at tage noget med eller hjælpe til i køkkenet. Det er slet intet problem, for jeg elsker jo at lave mad, og så er det oftest sjovt at have en – ekstra stor – portion vege-mad med, for de fleste altspisende synes, det er spændende og vil gerne smage, og det er jo kun vidunderligt!

Det kan nogle gange være besværligt at leve som veggie her i det sorte Jylland – bor i Struer, og for fire år siden kendte jeg overhovedet ingen vegeheimere. Så tog jeg mig sammen og mødte op til en DVF-fællesspisning på Restaurant Gyngen i Århus, og hold da op hvor var det bare STORT for første gang at sidde sammen med 10-12 andre grønne, få forståelse, god snak og ikke skulle spørge til, om man kunne spise al maden!! Lidt senere faldt jeg – i en avisartikel – over siden vegetarkontakt.dk, og SÅ skete der noget!! Jeg har holdt veganske fællesspisningsweekender i mit bette træhus (Buddhahytten) på 70 m² for 5-12 veggies 10-15 gange, været med til kæmpe julefrokoster i København med 80-100 deltagere, haft besøg og besøgt andre i mange forskellige sammenhænge, fester, festival, koncerter, hyggebesøg osv. Det er ubeskriveligt herligt! Jeg har fået en del rigtigt gode venner og en masse gode bekendte og altså et stærkt vegetarisk netværk, som jeg ikke ville have været foruden. Min dør er altid åben for gode veggies, og der er også mulighed for primitiv overnatning - så kom frisk!!

Kærligheden til madlavning kan jeg takke min mor for. Hun har altid været glad for at prøve nye opskrifter og ingredienser af, og i mit barndomshjem har vi sjældent fået traditionel »sovs-kartofler-kød«-mad. Jeg var allerhelst i køkkenet, når hun lavede mad, snakkede om dagen og livet, og efterhånden fik jeg lov til at være med i madlavningen. Da jeg blev vegetar, lånte jeg grønne kogebøger på biblioteket og lærte at lave nogle vegetarretter, og ellers byttede jeg bare kødet ud med noget mere grønt. Jeg har nok 50-60 (næsten kun vegetar-) kogebøger, som jeg læser som romaner, når jeg får dem, og derefter kun bruger som inspiration, hvis jeg begynder at køre for meget i ring i min madlavning.

Aftensmaden begynder jeg at tænke på fra om morgenen af. Hvad har jeg at lege med, hvad har jeg lyst til, skal jeg handle noget bestemt ind på vejen hjem? Så bonger jeg noget sammen og smager/dufter mig vej til det endelige resultat. Jeg er helt vild med krydderier, så ofte skal jeg lige binde bånd på mig selv for ikke at gå for meget i selvsving. Af samme årsag bliver for eksempel min karrysammenkogte ret ved navn "Kilroygryde" altid forskellig fra gang til gang, men der er jo også nogle retter, der bare ligger på rygraden. Jeg elsker dog at eksperimentere og prøve nye ting af.

Selv om de fleste supermarkeder har plantemælk og -fløde, må jeg finde mine andre specialvarer i helsekostbutikker, som jeg må køre en lille times tid efter, men så bliver der også handlet stort ind af Tartex, tofu, vegansk »Nutella«, lakridssirup, røget paprika, chili-lakridser, arabisk tahin, vegansk smøreost osv. Derudover har jeg god erfaring med **netspiren.dk** samt aarstiderne.com, hvorfra jeg de sidste par år har fået Singlekassen hver 2. uge og også prøvet Veganerkassen et par gange i de 5 uger, den kørte som prøve. Jeg håber virkelig, den bliver en fast mulighed i deres sortiment! Desuden kan jeg rigtig godt lide at lave hjemmesyltede ting, chutneys og kryddersnapse, som er skønne at give som små kærlighedsgaver.

Til daglig er jeg kiropraktor med egen klinik her i byen. I venteværelset ligger der masser af »propaganda« om den grønne verden. En del af mine patienter ved, at jeg er vegetar, og når jeg fornemmer, at folk er åbne for det, tager jeg gerne en god snak om det, rådgiver, giver opskrifter/fifs med hjem og stikker dem en folder eller to i næven UDEN at være påtrængende. Jeg tror ikke på, det nytter meget at slå folk oven i hovedet med Den Store Vegebog, men derimod at hjælpe et skridt eller tre i den grønne retning og allerhelst servere dem et lækkert vegemåltid. Min gode ven Polly har et super motto: »Jeg er glad for hvert eneste grønne måltid, der bliver spist«.

Jeg har – måske – desværre ikke omvendt nogle til at blive rigtige vegetarer, men jeg har helt sikkert inspireret en del til at spise mere grønt, gennem snak, oplysning, gode råd, opskrifter, idéer, brochurer og gamle numre af Vegetaren, samt serveret lækker vegemad for mange mennesker.

Til min 50 års fødselsdagsfest var menuen, for de 40 nærmeste venner, en kæmpe økologisk, vegansk buffet, som de heldigvis var vilde med, og de fleste fik doggybags med hjem.

I fire ud af de seks år i min uddannelse boede jeg i Bournemouth i Sydengland. Gid jeg dog havde været vegetar dengang, for det er udpræget nemmere at være grøn – både i forretninger og på spisesteder – i Storbritannien. Heldigvis har vi en fling-flong – indvandrerbutik – her i byen, som har masser af krydderier, syltede ting, basisvarer, røgelsespinde, karrypastes, chutneys osv. PLUS at man kan bestille frisklavede samosaer – trekantede dejpakker med klassisk fyld af ærter, løg, kartofler, spidskommen og chili – som er vildt lækre. Godt nok skal man købe min. 50 ad gangen, men det er det mindste problem, for de kan holde sig adskillige dage i køleskabet, kan snildt fryses i flere måneder, og de forsvinder som dug for solen til fællesspisninger, komsammener, festivals og så videre. I sensommeren har jeg de seneste 8-10 år holdt en herrefrokost – Fellinifrokost – for fem gode venner, hvor jeg en hel søndag eftermiddag/aften serverer fem-otte grønne retter mad, suppleret med alverdens frugt, nødder, vindruer, oliven, brød, vin, vand, whisky og chokolade i store mængder, og de elsker det!! En af retterne SKAL være mine hjemmeindfangede svampe i krydret stuvning henkastet over ristet grovbrød og tæppebombet med persille. Til gengæld får de lov til at vaske op flere gange i forløbet. En voldsomt hyggelig søndag! Check gerne nogle af mine opskrifter på vegetarkontakt.dk. Mit profilnavn derinde er Kilroy.

Ahimsa, Per/Kilroy

Vegetar i Luxembourg



Af Sune Borkfelt

Det kan nok være, at Luxembourg er et lille land blandt store naboer, men tag ikke fejl: Det lille hertugdømme har en lang historie og kan byde på mange gode oplevelser for den tilrejsende.

Ved ankomsten til hovedstaden, Luxembourg, ser man hurtigt, hvorfor stedet har spillet en stor rolle i historien. Forskanset på et plateau omgivet af dybe slugter, må den centrale bydel have været nærmest umulig at indtage for en angribende hær. Her lå tidligere en stor borg, hvoraf enkelte rester i dag er tilbage, og viste enhver, at Luxembourg nok skulle passe på sig selv og at ingen ubudne gæster skulle regne med at komme indenfor.

FRANSK NOUGAT OG TYSK BONDEKOST

I dag er byen dog anderledes indbydende for den tilrejsende udlænding. Den har spredt sig på flere sider af slugterne, hvis funktion nu mere er at skille bydelene fra hinanden end at skille Luxembourg fra resten af verden. Og her er talrige udlændinge, både i form af turister og som fastboende med arbejde i de store banker eller i de EU-institutioner, som byen også er kommet til at huse.

I den centrale bydel findes nu seværdige kirker, museer, gallerier, og talrige andre tilbud til turisterne. Ikke mindst på den centrale Place Gillaume II, der nærmest er et konstant karneval af underholdning og slikboder med kandiserede popcorn og fransk nougat, mærker man, at den tilrejsende er velkommen – særligt, hvis man har penge med.

Som tilrejsende vegetar kan man dog umiddelbart godt tvivle lidt, når man har gået og kigget lidt på menukortene i byens centrale del. Det luxembourgske køkken afspejler i det store hele landets placering og er dermed en lidt mærkelig blanding af tysk bondekost (med masser af kød) og finere fransk madlavning (med næste ligeså meget kød). Her er langt mellem grøntsagsretterne, i hvert fald hvis man ikke vil leve af tilbehør.

VEGANSK FUSIONSKØKKEN

Heldigvis kan byen, trods sine kun cirka 100.000 indbyggere, prale af hele tre vegetariske restauranter, men for at besøge disse må man forlade bymidten. Vandrer man ned i slugten, kan man nyde en dejlig gåtur i et grønt område langs floden, mens man kigger op på borgruinerne undervejs. Her finder man også det lille, veganske spisested Anabanana, som ikke umiddelbart gør meget væsen af sig og faktisk blot ligger i stueetagen i et privat hus – men ring endelig på og bliv lukket ind i de indbydende lokaler. Anabanana beskriver sin madstil som vegansk fusionskøkken, og her er det kokken, der bestemmer, hvad dagens forret, hovedret og dessert består af. Ved mit besøg bestod forretten af misosuppe, mens hovedretten var en velanrettet tallerken med salater, couscous, tempura og andet godt.

Et andet vegetarisk tilbud ligger syd for slugten, indenfor gåafstand for de friske, men med bus for de fleste. Her kommer kun de færreste turister, og Au Plaisir de Vivre er et lille, bistro-agtigt vegetarisk frokoststed, drevet af to søstre. Dagens ret er ikke altid vegansk, men altid vegetarisk og serveres med god service og stor venlighed. Selv fik jeg ved midt besøg en quiche med grøntsager og tofu, serveret sammen med quinoa og kikærter og en salat med vinaigrette.

Luxembourgs tredje vegetariske sted kræver en bus ud til den vestlige del af byen og efter sigende ofte også en reservation, da der er tale om en meget rost franskinspireret gourmetrestaurant, Gourmandises Permises, som dog også er et frokoststed. Blandt andet af denne grund nåede jeg ikke omkring den ved mit besøg i byen.

MIDTBYEN

Vil man ikke forlade bymidten (eller vil man spise aftensmad på en søndag, hvor Anabanana er lukket), kan det selvfølgelig også lade sig gøre at finde et vegetarisk måltid dér, men altså ikke på enhver restaurant. Her ligger enkelte vegetarvenlige steder, som man kan finde ved lidt research, inklusive et indisk og et thailandsk spisested, som begge har gode vegetariske muligheder. Til frokost er der også den franske kæde Exki, som har et udvalg af vegetariske muligheder, som lasagne, talrige bønne- og linsesalater og meget andet (se dog godt efter i ingredienslisten – en salat kan godt være mærket med et stort "V", selvom der for eksempel er rejer i).

Alt i alt kan Luxembourg altså også godt byde den rejsende vegetar velkommen, selvom det kræver en smule ekstra forberedelse, så man ved, hvor man kan gå hen, hvis man vil spise ude. Byen har nok at byde på, men er samtidig overkommelig nok til, at man for eksempel kan nå at se det meste på en forlænget weekend – uden stress, men med god mad alligevel.

Se mere på anabanana.lu og gourmandises-permises.com

Nytårsfrokost

Traditionen tro holder Dansk Vegetarforening nytårsfrokost!
I 2012 bliver det lørdag d. 25/2 fra kl. 12.30 til 18 i Det Færøske hus på Vesterbrogade 17A (i gården), 1620 København V

Den lækre menu, der er 100 % vegetabilsk og med både varme og kolde retter, bliver leveret af SimpleRaw og vil bestå af følgende:

Buffet

Varm suppe m. brød og krydder ´smør´
Mindst tre forskellige lune tærter m. dressing
Ovnbagt peberfrugt, champignoner og marineret seitan på spyd
Gulerods/mandel salat m. sennepsdressing.
Kold pastasalat m. rød pesto og soltørrede tomater.
Grøn salat, blandede blade.

Dessert

Raw hindbærkage med chokoladesauce.

Prisen er i år kr. 235,00
Derudover vil der være mulighed for tilkøb af økologiske smoothies, øl, vin og vand.

Der vil være inspirerende og melodisk musik leveret af Marie-Louise Munck og band, samt et foredrag af en hemmelig gæst.

Tilmelding sker ved indbetaling til foreningens girokonto 502-5656 (korttype 01), på telefon 70 22 40 01 eller pr. mail til nytaar@vegetarforening.dk

Kontakt gerne debbie@vegetarforening.dk for mere information.

Grønne hilsner,
Dansk Vegetarforening



En glad veganer



Fuldkornstortillas med mexicanske bønner, salat og en raw dressing

ANMELDELSE:

Restaurant Firefly

I hjertet af København, lige over for de nye Torvehaller, ligger en ny kulinarisk perle. Funky lamper, en moderne bar, fancy menukort og bunkevis af økologi og god karma danner rammerne for den nyåbnede restaurant Firefly. Stedet er vegansk og økologisk og serverer både raw og tilberedte retter i en afslappet og behagelig atmosfære.

Menukortet rummer en masse lækre og spændende retter, bl.a. pureret grøntsagssuppe, aloo tikki, grøntsagspolenta kager, ratatouille med polenta, svampe, chole chaat og burritos. Foruden de forskellige forretter og hovedretter var der ved mit besøg også tre raw desserter: chokolade-appelsin kage, cheesecake og hvid mousse. Menukortet er en lille skærm, hvorpå man bestiller og sender ordren op til baren. Konceptet er egentlig smart nok, men da jeg og min spisepartner skulle bestille forret og hovedret virkede det ikke – den virkede dog igen til desserten. Dette er dog en mindre detalje, da stedet kun havde haft åbent i én uge, og alle steder har vel lidt startvanskeligheder.

Til forret valgte jeg den purerede grøntsagssuppe. På menukortet hed den »lille«, men det var da det sidste den var. Portionen var rigeligt stor med en afbalanceret smag af søde gulerødder, friske porrer, pastinak, selleri og bladselleri toppet med sprøde oregano fuldkornscroutoner.

Til hovedretten valgte jeg en chole chaat. Det er en indisk inspireret ret med kikærter og linser tilberedt i en tomatsauce rig på krydderier og urter. Retten blev serveret med shebu bhaji (indiske kartofler), asiatisk blomkålssalat og spinat roti (indisk fladbrød). Chole chaaten var velkrydret med et hint af spidskommen og chili. De lækre kartofler fuldendte retten og gjorde den rund og fyldig. En gennemført lækker og aromatisk ret.

Til dessert ville jeg have den rå cheesecake, men de var desværre løbet tør. I stedet bestilte vi en chokolade-appelsin kage og en mousse lavet på hvid chokolade, kokos og kardemomme. Chokoladekagen var vellavet og havde en fyldig og rig kakaosmag. Den hvide chokomousse lå gemt under et låg af chokolade pyntet med gojibær, blåbær og mango. Chokoladen komplimenterede den hvide mousse, mens bærrene og mangoen forenede de to.

Og hvad lyder så dommen? Alt i alt en virkelig god oplevelse. God stemning, smilende og servicemindede tjenere og vigtigst af alt: lækker og velanrettet mad til rimelige penge. Det er uden tvivl ikke sidste gang, jeg spiser mig mæt i de delikate retter.

PRISER PÅ FIREFLY:
Forretter: 69 kr.
Hovedretter: 85-135 kr.
Desserter: 65 kr.

Der kan købes div. drikkevarer, såsom smoothies, øl, økologisk sodavand, kaffe og meget andet. En flaske vin koster 185 kr.

Dansk ildflue åbner øko-vegansk restaurant



Af Fie Eriksen

Ved roret på restaurant Firefly står den 35-årige veganer Bettina Baunbæk. I september i år åbnede hun dørene for en livslang drøm, og den startede i Bettinas barndomshjem, hvor alle var kødspisere på nær hende. Kosten var traditionel dansk mad og kun kødet varierede fra dag til dag. Den ene dag var det frikadeller, den næste svinekam og den næste igen krebinetter. Kartoflerne, sovsen og de udkogte gulerødder og ærter var til gengæld daglige gæster på familiens tallerkener. Allerede som spæd var det umuligt at få kød i hende. Hver gang, der var kød i mosen spyttede hun det ud igen, hvorimod frugt og grøntsagsmos gled ned uden problemer. Til sidst opgav moderen og holdt op med at købe dem med kød i. Da hun blev ældre, lavede Bettina og hendes bror den sædvanlige byttehandel ved spisebordet, når forældrene ikke lige kiggede. Bettina fik brorens grøntsager, som han ikke gad spise, og til gengæld fik han hendes frikadeller eller hvad menuen stod på den aften. Alligevel prøvede hendes forældre alt fra tvang, over følelsesmæssig afpresning til at 'gemme' kødet i maden for at få hende til at spise kød. Hun syntes tit, at supperne smagte af hønsekød, men når hun konfronterede moderen med det, nægtede hun det pure. Men en dag fangede Bettina moren med kylling på vej ned i suppegryden. Pinligt, men alligevel prøver hendes mor stadig den dag i dag at omvende datteren til kødspisning.

Heldigvis havde Bettina en tante, der var lidt mere forstående overfor Bettinas vegetariske valg og gav hende Kirsten Skaarups *Vegetarisk Køkken* i julegave, da hun var 10-11 år. Det var simpelthen den bedste gave, hun nogensinde har fået, og Bettina begyndte at lave mad selv. Råvarerne hentede hun ude i ukrudtet og fra frugttræerne i familiens have. De blev blandt andet til brændenældesuppe og skvalderkålssalat. Hun var fra starten fascineret af, hvordan et frø kunne blive til et pæretræ, eller en enkelt kartoffel kunne blive til mange, og hun var den eneste, der brugte haven og hvad den havde at byde på. Bettina ryster lidt på hovedet af, at forældrene slet ikke forstod, at maden fandtes lige uden for deres egen hoveddør og i stedet købte alt grønt og frugt nede i supermarkedet. Omkring den tid begyndte drømmen om egen restaurant at spire i Bettinas tanker.

Fra starten har Bettina ønsket en restaurant til vegetarer og veganere. Alligevel har hun bevidst valgt ikke at reklamere for meget med, at restauranten udelukkende serverer vegansk mad. Alle er lige velkomne. Hun vil gerne, at maden



Bettina har læst Nutritional Science i fem år i Florida og senere Raw Living Foods på Hippocrates Center, også i Florida. I dag bor Bettina Baunbæk i København med sine to hunde; en Yorkshire Terrier og en Pomeraner.

taler for sig selv, så de kødspisende gæster, når de ser menukortet, alligevel føler sig fristet til at prøve en kødfri aften. Meget af Bettinas inspiration til retterne kommer fra rejser rundt om i verden, hvilket også afspejles i menuen, der omfatter en del forskelligt, fra grillet polenta med middelhavsgrøntsager til grøntsagsretter med krydderier, vi normalt forbinder med traditionel indisk mad. Derudover er alle drikkevarer også veganske - f.eks. er vinene ikke filtreret ved brug af animalske produkter. Indretningen i restauranten er med vilje enkel og moderne for at fjerne sig fra det flippede image, hun synes vegetarer har lidt under i mange år. Firefly er forsøget på en moderne vegansk restaurant i det kolde nord.

Restauranten kan huse 60 spisende gæster. Der er desuden lounge-område i begge ender af restauranten og barstole ved vinduet og i baren, hvor man kan nyde varme eller kolde drikke.

Du kan læse mere om Firefly og tage et kig på menuen på go-firefly.com





ANMELDELSE

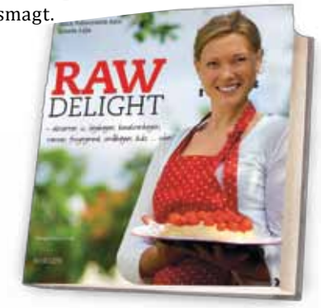
Sundt og let til den søde tand

Anmeldt af Susan Jensen

Raw Delight - desserter, is, lagkager, konditorkager, tærter, frugtgrød, småkager, kiks ... uhm!
Erica Palmcrantz Aziz & Irmela Lilja
Borgen 2011, 125 s., 200 kr

En rigtig hyggelig lille bog, som oser af svensk sommer med kardemommebiscotti og limonader. Udover dette finder du en mængde skøn inspiration til både slik, is, konfekt, frugtgrød og kager. Det, jeg specielt godt kan lide ved opskrifterne, er, at de er mindre tynget af tørret frugt end tidligere bøger med det søde raw-køkken. Nogle mener, at for meget tørret frugt kan være med til at øge vores niveau af triglycerider, og dermed risikoen for fx åreforkalkning og hjertekarsygdomme, og derfor er det bedst at indtage moderate mængder tørret frugt. Desuden er det også meget sukkerfortættet og med til at gøre smagen mere intens, og når den kurve »knækker«, kan det blive lidt vammelt og tungt ... så det mindre brug af tørret frugt tiltaler mig. Jeg har smagt hindbærisen, og det var »so far« den bedste rå is, jeg endnu har smagt.

Den blev ikke dårligere af, at jeg tilsatte lidt vaniljekorn og 1 spiseskefuld agavesirup, anden gang jeg lavede den. Næste gang skal den have lidt mynte eller citronmelisse. Jeg sagde jo, at den var inspirerende ... :o)





Hindbæris

2 portioner
Hindbærrene gør isen lækkert rosa.

2 bananer, frosne
2 dl hindbær, frosne eller friske

1. Læg bananer og hindbær til optøning i ca. 10 minutter.
2. Kør banan og hindbær i foodprocessoren til en blød konsistens.
3. Server i 2 isglas.

NY BØRNEHJEMS-MEDLEMSPAKKE

- støt et vegetarisk hjem for fattige børn i Indien



Vi har i Dansk Vegetarforening besluttet at lancere en ny medlemspakke, en "børnehjems-medlemspakke" til 325 kroner om året, hvor man udover at støtte Dansk Vegetarforenings arbejde i Danmark også støtter et vegetarisk hjem for fattige og forældreløse børn i Indien.

Det skyldes på den ene side et ønske om at synliggøre, at udbredelsen af en vegetarisk livsstil i kraft af at lægge beslag på færre fødevareressourcer kan modvirke stigende fødevarepriser, hvilket vil være til gavn for verdens fattigste – på den anden side et ønske om at sikre, at fattige indiske børn får sund og nærende vegetarisk mad, imens de gennem uddannelse får muligheden for at skabe sig en bedre fremtid. Eftersom børnenes mad er ressourcevenlig, er den i princippet også med til at modvirke stigende fødevarepriser, hvilket indirekte gavner andre fattige.

»Op til ti gange af energi-indholdet i afgrøderne går tabt, hvis vi først indtager dem, når de har været igennem en ko. Der er med andre ord fødevarer nok i verden, hvis kødforbruget reduceres kraftigt.«
Torben Chrintz, videnschef i den grønne tænketank Concito

Hvis du vælger denne udvidede medlemspakke, hjælper du verdens fattigste på flere måder:
* Du støtter Dansk Vegetarforenings arbejde for i Danmark at fremme en mere ressourcevenlig madkultur og landbrugsproduktion, hvilket bidrager til at reducere efterspørgslen – og dermed priserne – på fødevarer globalt
* Du støtter et vegetarisk børnehjem i Indien, som gennem uddannelse og måltider hjælper fattige indiske børn til en bedre fremtid
* Du støtter et børnehjem, som beviser, at verdens fattigste kan ernære sig vegetarisk på en sundhedsmæssigt forsvarlig måde

Dansk Vegetarforening har, som bestyrer af Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, igennem mange år støttet et vegetarisk børnehjem i det sydlige Indien, Sri Kanyakumari Gurukula Ashram. Støtten er givet via den danske NGO, Aktion Børnehjælp, hvor en bestyrelse og et projektudvalg overvåger, at midlerne anvendes som tiltænkt.

Børnehjemmet, som drives sammen med en skole og et grøntsagslandbrug, kaldes i daglig tale Kanyakumari. Midlerne fra børnehjemsfonden er især gået til at støtte børnehjemmets muligheder for at drive eget grøntsagslandbrug, som kan forsyne børnenes måltider med lokalt producerede råvarer og desuden mindske risikoen for, at prisstigninger på fødevarer generelt rammer børnehjemmets økonomi. Desuden kan en eventuel overskudsproduktion sælges i lokalsamfundet og derved give børnehjemmet flere midler til indkøb af de fødevarer, de ikke selv kan producere.

Vi synes, at det er oplagt at synliggøre vores støtte til børnehjemmet overfor medlemmerne og forhåbentlig styrke det, samtidig med at vi vil skabe større opmærksomhed om forbindelsen mellem vegetarisk mad, fødevareressourcer og fattigdom, hvilket forhåbentlig vil øge opbakningen til DVFs arbejde.

De indsamlede midler, 125 kroner per medlem der vælger børnehjems-medlemspakken, vil gå ubeskåret til børnehjemmet i Kanyakumari. Hvis f.eks. blot 40 medlemmer vælger denne nye medlemspakke, betyder det, at der kan sendes 5.000 kroner afsted om året. For 5.000 kroner vil det være muligt at forbedre børnehjemmets grøntsagslandbrug, hvilket vil øge børnehjemmets grad af selvforsyning, ligesom det vil bidrage til at gøre børnenes vegetariske mad endnu sundere.

HVIS DU ALLEREDE ER ALMINDELIGT MEDLEM:

Hvis du er interesseret i den nye medlemspakke, så send en mail med navn, adresse og medlemsnummer til : **boernehjem@vegetarforening.dk** eller ring på 70 22 40 01. Hvis virkningen skal være fra og med 2012, så er det nemmest for os, hvis du kontakter os snarest muligt, inden kontingent-betalingerne for 2012 planlægges. Ellers skal du muligvis senere indbetale 125 kr separat i tillæg til selve medlemskabet.

HVIS DU IKKE I FORVEJEN ER MEDLEM:

Hvis du er interesseret i børnehjemsmedlemspakken, så send en email med navn og adresse til **boernehjem@vegetarforening.dk** eller ring på **70 22 40 01.**

SKATTEFRADRAG:

Teknisk set vil de 125 kroner ekstra være og blive bogført som en gave, der kan trækkes fra i skat, hvis Dansk Vegetarforening bliver paragraf 8a-godkendt af Skat fra og med 2012, hvilket vi arbejder på. Kontingenter kan ikke trækkes fra i skat, men de ekstra 125 kr vil være en gave, som godt kan trækkes fra. Hvis du er interesseret i denne mulighed – forudsat at DVF paragraf 8a-godkendes i løbet af 2012 – så husk at oplyse dit cpr-nummer, når du kontakter os.

KONTAKTPERSON I AKTION BØRNEHJÆLP:

Den nye medlemspakke administreres alene af Dansk Vegetarforening. Men hvis du har spørgsmål vedrørende børnehjemmet og Aktion Børnehjælps arbejde i øvrigt, er du velkommen til at kontakte Aktion Børnehjælps næstformand, Rune-Christoffer Dragsdahl, på **aktionb@runechristoffer.dk**.

Mini Juletema

Grøn er julens farve ...



af Kirsten Skaarup

... eller den burde være det. I al fald når det handler om mad. I december fylder mad rigtig meget i vores bevidsthed. Der er masser af julefrokoster, og det helt store spørgsmål er: hvad skal vi spise juleaften?

I december handler det om nagelfaste traditioner, der nærmest er mejslet i sten. Ikke mindst når det drejer sig om mad.

Som de fleste andre synes jeg juleaften er en smuk tradition, og jeg synes det er oplagt at servere en lille festmenu på denne årets helt specielle aften. Maden skal være både lækker og smuk, men for min skyld kan det være sushi, en thaimiddag eller andre eksotiske retter.

Andre vil gerne spise noget, der ligner almindelig dansk julemad. Derfor har jeg i år lavet julens grønne retter, så de ligner en dansk julemiddag en lille smule.

December er også de gode viljers måned. Vi vil gerne gøre noget godt for andre i julemåneden, også når det gælder dyrene. Mange fodrer fugle og andre af naturens frie væsener, og for den der rigtig gerne vil hjælpe rigtig mange dyr, vil jeg foreslå denne middag. Den gør en stor forskel, såvel for dyrene og klimaet som for vores eget helbred.

Glædelig grøn jul og et forhåbentlig endnu grønnere nyt år!

Se flere opskrifter på kodfrifredag.dk

Rødbeder med skalotteløg og rosiner i rygeost

4 runde rødbeder (godt 200 g) – her er brugt de stribede
150 g rygeost
(eller blød gedeost)
lidt sojafløde eller anden fløde,
evt. grøntsagsbouillon
50 g skalotteløg
50 g rosiner
(gerne de store gule)
2 spsk olivenolie
1 spsk citronsaft
en håndfuld små lilla og grønne salatblade
½ agurk

· Skær rødbederne i papirtynde skiver. · Brug gerne et mandolinjern. Læg skiverne i kogende vand 1 minut og afdryp og afkøl dem.

· Rør rygeosten med lidt fløde og/eller bouillon. Osten skal have konsistens som en sovs. Smag til med salt og peber.

· Skær løget i ringe og svits dem i olien sammen med rosinerne, til løgene er gyldne.

· Skær ca. 16 små kugler ud af agurken. · Hvis du ikke har det lille redskab til at lave kugler med, så skær agurken i terninger.

· Rør olie og citronsaft sammen og smag til med salt og peber. Vend salatbladene i dressingen.

· Fordel sovsen i fire tallerkener. Lav en lille stabel i midten af skiftevis rødbeder og salatblade. Læg løg og rosiner på og drys med lidt friskkværnet peber.

Svampepaté med små »juletræer«

10 g tørrede svampe
(gerne Karl Johan)
100 g løg
4 fed hvidløg
½ kg champignon
100 g kartofler
2 spsk olivenolie
2 spsk citronsaft
50 g hasselnødder
(eller mandler)
3 tsk tørret salvie
2 tsk tørret oregano
100 g rasp
4 æg
evt. 2-3 spsk sojafløde
(eller anden fløde)
små buketter af broccoli

· Læg de tørrede svampe i blød i vand, der dækker, en times tid. Gem vandet.

· Hak løg og hvidløg. Hak både de friske og udblødte svampe fint. Riv kartoflerne på rivejernet.

· Varm olien op på en stor pande og svits løg og hvidløg, til løgene er klare.

· Tilsæt svampene og svits et par minutter. Kom citronsaften ved og drys med salt og peber.

· Hæld svampene i en stor skål. Hak hasselnødderne og rør dem i sammen med krydderurterne og raspen. Tilsæt ½-1 dl af svampevandet. Smag godt til.

· Pisk æggene sammen og rør dem i farsen. Lad farsen hvile en halv times tid.

· Vurdér om der skal lidt mere væde i farsen og tilsæt evt. lidt fløde.

· Kom halvdelen af farsen i en bageform. · Sæt små buketter af broccoli ned i farsen og dæk med resten af farsen. Pres farsen lidt sammen med en ske.

· Bag pateen i en 190 grader varm ovn 50-60 minutter.

· Lad gerne pateen stå til næste dag.

· Den kan serveres varm eller kold, fx med lidt indkogt balsamico – eller du kan lave en helt almindelig brun sovs (på en grøntsagsbouillon, selvfølgelig).

INDKOGT BALSAMICO

1 dl balsamico
½ dl råsukker
evt. lidt hindbærsirup

· Lad balsamico og sukker simre på svag varme, indtil balsamicoen tykner lidt. Smag evt. til med lidt hindbærsirup.

· Balsamicoen kan tilberedes flere dage før, den skal bruges.



Svampepaté med små »juletræer«

Fyldte løg

8-12 løg afhængig af størrelsen (ca. 800 g)

Fyld

2 dl couscous eller quinoa
1 spsk spidskommenfrø
1 spsk olivenolie
1 dl rosiner
2 tsk kanel
lidt finthakket chili eller chilipulver
1 spsk reven citronskal
en håndfuld mynte

· Sæt løgene med skræl i kogende vand og lad dem simre ca. 8 minutter. Pil dem og skær toppen af. Udhul forsigtigt løgene og hak indmaden.

· Bring 3 dl vand i kog med et drys salt, couscous, spidskommen, olivenolie og rosiner. Lad det simre for svag varme 5 minutter og afkøl det lidt. Hvis du bruger quinoa skal den koge i 4 dl vand ca. 10 minutter.

· Rør kanel og chili efter smag i din couscous/quinoa sammen med citronskal og hakket mynte. Smag til med salt.

· Du kan tilberede retten hertil dagen i forvejen.

· Fyld de udhulede løg med din couscous/quinoa-blanding og sæt "lågene" på. Giv det overskydende til som tilbehør.

· Sæt løgene i en bageform og hæld lidt kogende bouillon ved. Bag løgene i en 200 grader varm ovn ca. 20 minutter.

Rødkålssalat

1/2 dl tørrede tranebær
1/2 lille rødkålshoved
3 pigeonæbler
3 klementiner
3 spsk græskarkerner

DRESSING

4 spsk olivenolie
2 spsk balsamico
1 fed hvidløg
1 tsk kanel
1 tsk knuste nelliker
1-2 tsk knust spidskommen

· Læg tranebærrene i blød en times tid. · Snit rødkålen papirtyndt. Skær æblerne i små terninger. Skær klementinbådene i mindre stykker og bland det hele med de afdryppede tranebær.

· Rør en dressing af olie, balsamico, presset hvidløg og krydderier. Smag godt til med salt, peber og evt. et nip sukker – og måske lidt flere krydderier.

· Hæld dressingen over salaten og vend godt rundt. Lav gerne salaten et par timer før den skal spises – og sæt den i køleskabet. Drys med græskarkerner inden serveringen.

VARIATION:

Hvis du foretrækker varm rødkål så lad fintsnittet kål og tern af æbler simre i balsamico 15-20 minutter. Tilsæt krydderier som ovenfor – og tilsæt evt. også et par laurbærblade og knust allehånde – samt en sjat rødvin. Smag til med salt og sukker.

Grillede figner med chokolade og is

8 friske figner
50 g mørk chokolade
evt. 4 spsk cognac eller likør
evt. 8 spsk is, gerne tofuis



· Skær et kryds øverst i fignerne og åbn dem lidt. Bræk chokoladen i stykker og drys det ned i fignerne.

· Sæt fignerne under grillen lige inden de skal serveres.

· Grill fignerne til kanterne er lidt mørke.

· Dryp evt. med lidt cognac eller likør, og sæt evt. en skefuld is i hver frugt.

· Servér desserten portionsvis med to figner til hver.



Rødkålssalat



Mias Veganersider

v/ Mia Skøtt Møbjerg



Kom på kursus i Sund Vegetarmad med Mia Skøtt Møbjerg fra februar 2012 - se mere på opslagstavlen.

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

Den grønne juletid

Madtraditioner er en sjov ting. Det, at man ved, hvad man år efter år skal have at spise til juleaften - det samme som stort set resten af Danmarks befolkning også skal have - er noget de færreste sætter spørgsmålstegn ved. Kartoflerne, sovsen, rødkålen og flæskestegen (eller anden) er et absolut must på de fleste spiseborde, når klokken bliver hen ad 19.00 den 24. december. Selv desserten er på plads. Her har flertallet endda også sørget for mandelgave, for sådan plejer man jo at gøre. Forventningens glæde, hvis man da er en af dem der elsker traditionel julemad, er en stor del af den tryghed og lykkefølelse, som jeg tror mange forbinder forskellige højtiders mad med. Det ville ikke være det samme, hvis vi ikke havde den velkendte mad at samles om. Jeg tror også, at madtraditioner er noget af det, der binder os sammen som mennesker: noget af det der giver os en følelse af at høre til - i en kultur, i en familie eller i et land. Og hvem vil ikke gerne høre til et sted eller sammen med nogen?

Som veganer behøver man langt fra at føle sig udenfor, når højtiderne nærmer sig. Mange af de traditionelle retter kan nemt veganiseres ved, at man udskifter mælkeprodukterne med plantebaserede alternativer eller kødet med tofu-, bønne-, nødde- eller linsebaserede retter. Risengrøden kan koges på ris-, soja- eller havredrik, eller måske endda kokosmælk. Det sidste giver en dejlig cremet og sødlig grød og egner sig specielt godt, hvis man gerne vil bruge fuldkornsgrødris. Fuldkorn mætter, smager bedre og indeholder flere næringsstoffer end raffinerede madvarer. Min mor kommer nogle gange lidt sojafløde i risengrøden, for "nu det er jul", som hun siger. Det kan kun anbefales! Selv en vegansk erstatning for flødeskum kan man få nu til dags, hvilket gør det enormt nemt at lave en nærmest tro kopi af ris á la mande. Bare prøv at se min opskrift her:





Vegansk risengrød

(laves den 23. december)

150 gram brune grødris eller runde ris
½ liter vand
Knivspids salt
1 dåse kokosmælk (ikke light)
Lidt mere end ½ brik sojafløde

· Kom ris, vand og salt i en gryde og bring det i kog. Lad det simre indtil risene har opsuget alt vandet, det tager cirka 15 minutter. Husk at røre rundt ind imellem.
· Kom så kokosmælken i, rør rundt og skru op for varmen så det næsten koger, men alligevel ikke. Nu skal grøden simre i en times tid. Husk igen at røre rundt engang imellem!
· Tilsæt til sidst sojafløden, rør rundt, sluk for varmen og lad grøden stå og trække i en halv til en hel time. Spis eventuelt en portion nu og gem resten i køleskabet og til dagen efter.

Ris á la Mande

laves senest om eftermiddagen d. 24. dec.

4 dl risengrød
1 spsk rørsukker
En lille halv tsk vanillepulver
1,5 dl piskbar sojafløde
Stor håndfuld smuttede mandler

· Hak mandlerne - gem eventuelt en hel til mandelgaven - og rør resten sammen med risengrød, sukker og vanillepulver.
· Pisk så sojafløden i en skål for sig, i 2-3 minutter. Så bliver den dejligt luftig og cremet. Sådan en slags sojafløde kan købes i de fleste helsekostbutikker og på internettet.
· Nu skal det hele vendes forsigtigt sammen så sojaflødeskummen ikke mister sin volumen. Smag til. Mangler der lidt rørsukker eller vanillepulver? Stil så ris a'la manden i køleskabet, så den kan nå at trække i mindst 1-2 timer før servering.
· Ris á la mande serveres traditionelt med lun kirsebærsovs. Jeg er endnu ikke stødt på en ikke-vegansk version af kirsebærsovs.
· Portionen her rækker cirka til 2 personer, som elsker desserten.



Hvis man gerne vil lave noget til hovedretten, som ligner de andres, er det oplagt at gå på opdagelse på internettet efter opskrifter på nøddepostej. Der findes enormt mange af dem derude. "Danmarks Bedste Madblogger", Månebarnet, har en meget populær version på sin blog. Hun kalder den "Verdens Bedste Nøddepostej"! Den er bagt lagvis med æbler og svesker, hvilket er enormt lækkert og meget julet.

Det vil klæde postejen (og de kartofler som helt sikkert er blevet kogt) med en god sovs. Den kan man nemt lave på en velsmagende grønsagsbouillon, enten som opbagt eller meljævnet sovs.

For at fuldende menuen skal der jo en eller anden form for rødkål til. Her vil jeg anbefale en salat hvor rødkål bruges i rå tilstand, sammen med kogte rødbeder, ristede hasselnødder, optøede brombær, dadler og andre lækkerier. Jeg kan ikke døje den søde, bløde rødkål som langt de fleste køber på glas, men salaten her er bare lige i øjet. Den er altid et hit når jeg afholder madlavningskurser. Så er man sikret en luksusmiddag, som man helt sikkert ikke får lov til at have i fred.



Rødkålssalat med frugter

SALATEN:
1 rødbede i store tern
En lille håndfuld hasselnøddekerner
1/8 rødkål, fint hakket
1 dansk æble, i tynde både
½ rødløg, finthakket
2 dadler og 2 figner, i skiver
50 g frosne, optøede brombær

DRESSINGEN:
2 spsk rødvinseddike
1 spsk olie
1 tsk honning
Lidt salt og peber

Kog rødbeden i cirka 10 minutter, eller længere, indtil den er mør. Skyl hasselnødderne grundigt under rindende vand og rist dem så i ovn ved 200° C i cirka 5 minutter. Hold godt øje med dem, de brænder hurtigt på! Lad dem køle af og gnid eventuelt noget af den tynde brune hinde af dem. Bland alle grønsager og frugter sammen. Ryst eller pisk dressingen sammen og bland den godt med salaten. Kværn eventuelt



lidt salt og peber i salaten og rør rundt endnu engang. Pynt med hasselnøddekernerne.
Lad gerne salaten stå og trække før servering. Den kan godt laves dagen før servering.

Portionen her rækker cirka til 2 personer.

Vegansk julemad behøver ikke at være en forsøgt kopi af kødspisernes. Men der er nu et eller andet ved at dele et måltid med andre, om det så bare er et måltid, der minder om de andres.



Mini Juletema

Green'n'Teen

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!

Glædelig jul på den grønne måde

Åh ja, så er det blevet december igen. Jeg hører til dem, som synes at julenisser, nissehuer, pebernødder, chokoladejulemænd, juletræspynt i lange baner og radioer, der spiller de samme gamle julesange på repeat, er en herlig ting. Det er for mig hyggelige traditioner, der spreder glæde og smil. Gruppen for dem, der har det som beskrevet ovenover, kan jeg med et smil og med min nissehue på melde mig ind i.

Desværre er julen også meget andet. Julen er jo i sandhed en tid man spiser. Og netop dér kan man som vegetar støde på problemer, for desværre er det ikke nøddesteg, tofudeller og bulgur, der er de traditionelle og mest eftertragtede retter ved bordet juleaften eller til julefrokosten. Så hvordan tackler man lige det?

Internettet er heldigvis spækket med vegetariske opskrifter på lækker julemad. Man kan finde alt fra opskrifter på lækker champignonpaté, nøddesteg (som jeg personligt selv skal have igen i år), vegansk konfekt, samosaer med et twist af jul, vegansk risalamande og masser af andre forslag til hvad du kan sætte på julebordet eller i slikskålene (som jo er must haves i december!).

Er man hjemmeboende vegetar hos forældre, der værdsætter "traditionel dansk julemiddag" med flæsksteg, and og hvad der ellers hører til, så kan juleaften hurtigt udvikle sig til en aften med dårlig stemning ved bordet, fordi den besværlige teenager nu igen ikke vil spise, hvad der serveres. Jeg anbefaler, at man tager problemerne på forskud og allerede i starten af december kommer med opskrifter på en vegetarisk ret til bordet. Fremfør det ikke som et alternativ, men blot som en ret, så der også er noget til dig. Du kan jo foreslå selv at lave den, og her er fordelen ved f.eks. nøddesteg, at den kan laves dagen i forvejen, hvor kokken ikke har travlt i køkkenet, og så hurtigt opvarmes inden middagen serveres.

Sværere kan det desværre være med julefrokoster. Personligt oplevede jeg mange gange sidste år at tage til julefrokoster, hvor det eneste vegetariske, der var at spise, var kartofler, hvis de da ikke lå i en ret sammen med kødet. Er det en julefrokost af typen, hvor man selv medbringer mad er det heldigvis ikke svært. Så tager man bare 2-3 retter af mellemstørrelse med i stedet, så man selv har lidt at vælge mellem og de andre stadig føler man har budt ind med noget. Er det julefrokost med betalt kok, har jeg selv haft held med at ringe i forvejen til arrangøren og forhøre om det mon var muligt, at kokken kunne lave lidt vegetarisk.

Jeg håber i alle får en skøn jul i fantastisk selskab med masser af god (vegetarisk!) mad!

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 · **September 2011:** Tøj uden dyr

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**

OBS:
Green'n'Teen holder desværre pause for fællesspisninger vinteren over. Vi regner dog med at genoptage fællesspisningerne til foråret.

At være ung vegetar også som fyr



Interview. Nikolaj er 18 år, bor i Kokkedal med sin familie, går i 3. G på Rysensteen Gymnasium og har været vegetar siden foråret 2011. Sin fritid bruger han på at hænge ud med vennerne, og han dyrker, som han selv siger, "forholdsvist meget sport". Særligt styrke- og konditionstræning interesserer ham. Desuden har han en passion for mad.

Hvad var årsagen til, at du besluttede dig for at droppe kødet?
Jeg kan se flere fordele end ulemper ved at udelade kød og fisk fra min kost af både rationel og etisk overbevisning. Og så udfordrede min klassekammerat Christoffer mig til at spise vegetarisk kost i en uge.

Hvordan håndterede din familie dit pludselige valg om at blive vegetar?
Min familie støttede op om mit valg. Og jeg gav mig til at spørge andre vegetarer til råds om deres kostvaner og deres overgang fra kødspiser til vegetar. Så søgte jeg ellers bare rundt på nettet efter opskrifter, fordi mine forældre gik med til at lave vegetarisk mad til mig, hvis jeg selv fandt opskrifterne og var med til madlavning.

Hvad med dine venner? Er du stødt på nogen fordomme eller har du oplevet nogen særlige episoder?
Jeg har ikke oplevet nogen særlige hverken positive eller negative fordomme, men er i stedet blevet mødt med den indstilling, at det miljømæssigt er et ansvarligt valg at vælge en vegetarisk kost. Der har selvfølgelig været folk, der har givet udtryk for deres holdninger omkring mine vegetariske spisevaner, og jeg blev mistænkt for at være homoseksuel, selvom det dog nok var sarkastisk antydet. Så er der mange der har påstået, at en vegetarisk kost ikke opfylder min krops næringsbehov, men det har ikke været relevant for mig, da jeg har sørget for at tilpasse min kost sundt og varieret, hvilket nogle vegetarer desværre glemmer.

Hvad gør du, når du spiser ude hos venner, til fester eller på studieture?
Hvis jeg er på besøg hos venner eller andre bekendte, gør jeg selvfølgelig opmærksom på, at jeg er vegetar. Jeg er endnu ikke stødt på nogen problemer i forhold til min kost i forbindelse med studieture eller fester. Det værste jeg har oplevet i den forbindelse var til en Heavy Metal fest, hvor arrangørerne havde bestilt helstegt pattegris, pølser og en masse andet kød. Der var dog heldigvis også kartofler og grøntsagsstænger med dip.

Har du som afslutning et godt råd til de unge vegetarer, eller de som ønsker at gå over til en vegetarisk kost? Særligt til fyrene.
Hvis man ønsker at skifte til en vegetarisk kost, så synes jeg, at man bør overveje en gradvis overgang fra kødspiser til vegetar. Til fyrene vil jeg bare anbefale min egen metode, nemlig at se om man kan få en vegetarisk kost til at fungere i en uge og så tage det derfra.

Vegefood

Stedet hvor private handler vegetarisk.
Frost – Køl – Tørvarer

www.vegefood.dk

ANMELDELSE

V FOR VEGETAR

Forfatter: Kirsten Ahlburg og Morten Ahlburg
Udgivet: 2011
Pris online: 46,-
Målgruppe: 12-15-årige



Bogen "V" er skrevet i et sprog der rammer målgruppen (12-15 årige) perfekt. Sproget er varieret og spændende, men uden brug af vanskelige vendinger og ord. Bogen er desuden bygget op med kapitler i en længde, der passer perfekt til lidt læsning inden natlampen skal slukkes.

I bogen følger vi teenagedrengen Anton, der som de fleste andre teenagere inderligt ønsker at være en del af et fællesskab – et sammenhold. En eftermiddag går han hjem fra biblioteket, stopper op for at spise sin tunsandwich og ser på de unge, der rundt omkring står i mindre grupper, griner, snakker og har dét som Anton så inderligt ønsker at være en del af – fællesskab. Bogen igennem følger vi, hvordan Anton i sin iver efter at være en del af et fællesskab og imponere den flotte pige Sofie, pludselig ser sig selv deltage i ting, han aldrig havde troet, han ville gøre. Du kan blandt andet læse om, hvordan han får brændemærket et "V", kører i en stjålet bil til en minkfarm og bryder ind i et supermarked. Bogen kommer ind på de mange problematikker ved at være teenager, og man får som læser både indsigt i Antons tanker om smukke Sofie, skænderierne han har derhjemme, som både omhandler det at gå ud med vennerne og hans nye koststil, og ikke mindst alle de tanker han gør sig om de andre vegetarer, og det de går ud og gør.

Selve idéen om at skrive en bog med fokus på, hvordan stræben efter sammenhold kan føre en ud i ekstremistiske grupper, synes jeg er rigtig god, og det er med til at give bogen et lidt anderledes præg. Det er en reel problematik, og ekstremistiske grupper er jo netop startet pga. nogen ensomme med mangel på noget at give sig til. Undervejs i bogen blev jeg nok en anelse stødt over, hvordan unge vegetarer fremstod som ekstremister, der ikke går af vejen for kriminalitet. Det, der dog glædede mig meget, var hvordan forfatterne fik den vigtige morale frem – sammenhold er vigtigt, men man skal ikke overskride sine egne grænser eller gå ud i ekstremisme for at opnå medlemsskab.

★★★☆☆

/ Andrea M. Dragsdahl



Kirsten Ahlburg og Morten Ahlburg



v. Malene Lærke Thorsen

BOG OM EN VEJ TIL VEGETARISME

Mor og søn skriver bøger sammen

Kirsten Ahlburg er en rutineret forfatter med 240 børne-, ungdoms- og voksenbøger på samvittigheden – blandt vegetarer er hun måske bedst kendt som forfatter til billedbogen »Grisen der ikke ville slagtes« for de 3-7-årige. I 2007 gik hun i kompagniskab med sin søn på dengang 17 år, som siden han var fire år har villet bøger i en sådan grad, at han som 11-årig kom med i Børnenes rekordbog, fordi han var den i Danmark, der havde skrevet flest håndskrevne bøger. Han var nået op på 134. Han skriver i dag om de ting, han oplever i hverdagen.

"På et tidspunkt spurgte Special-pædagogisk forlag, om jeg ville skrive ungdomsbøger. Jeg skrev nogle bøger til de unge og mærkede, at jeg savnede indsigt i, hvordan unge taler sammen, og så var det oplagt at skrive sammen med Morten. Han skriver plottet, og så skriver jeg videre ud fra det, og så sender vi manuskriptet frem og tilbage," fortæller Kirsten Ahlburg, der har været vegetar siden 1994, men nu er begyndt at spise fisk en gang imellem.

Den seneste bog i stakken fra Kirsten Ahlburg og Morten Ahlburg, der slet og ret hedder V, handler om teenageren Anton. Hans mor er død, og han er ked af, at hans far hellere vil være sammen med sin nye kæreste end at være sammen med ham. Ved et tilfælde møder han den søde og rebelske Sofie i Mølleparken i Århus. Hun er medlem af en gruppe, der hedder V – V for vegetar – som tager yderligtgående midler i brug for dyrenes sag. Han bliver hvirvlet ind i gruppens aktiviteter, forblændet af sin forelskelse i Sofie, indtil han en dag stopper op og ser på, hvad han egentlig har gang i. Handlingen er fiktion, men pigen er inspireret af en person, som Morten Ahlburg har mødt.

"I efteråret 2009 mødte jeg en pige, der var vegetar. Hun var meget charmerende og nærmest hjernevaskede mig. Men jeg fandt ud af, at det er rigtigt at være vegetar, og at man ikke skal slå dyr ihjel. Vi er nogle egoistiske svin," siger Morten Ahlburg, der dog må erkende, at han aldrig bliver fuldblodsvegetar.

"Det er lysten til kød, jeg ikke kan slippe af med. Jeg er egoistisk, men jeg har den holdning, at alle er egoistiske, og når man har accepteret det, så kan man udvikle sig. Jeg levede vegetarisk, mens vi skrev bogen. Vi så mange klip fra Anima, og det påvirkede mig og satte mange tanker i gang," fortæller han.

Et af formålene med bogen er at få unge, som ellers ikke læser så meget, til at læse mere og samtidig sætte gang i debatten og informere om vegetarisme. "Det, der er godt ved denne bog, er, at de unge på denne måde kan forholde sig til vegetarisme. Meningen er, at det er de 13-15 årige, som skal læse den, og forhåbentlig kan den være med til at skabe debat i klassen," siger Kirsten Ahlburg og Morten Ahlburg supplerer:

"Alle unge kender til, at når de prøver noget nyt, så kan det blive ekstremt. Samtidig viser bogen også, at det er svært, når man har en anden holdning end forældrenes. Og blandt ens venner kan man blive udstødt, fordi man skiller sig ud. Men bare man har argumenterne i orden, kan man få folk til at forstå," siger han.

Bogen udkom 20. oktober 2011 på Special-pædagogisk forlag, spf-herning.dk, og prisen er 46 kr.

Se mere om Kirsten Ahlburgs forfatterskab på **kahlburg.dk**

KIRSTEN AHLBURG OG MORTEN AHLBURGS FÆLLES UDGIVELSER:

Super Sofie og søstertyven, **forlaget Turbine**, børnebog for 4-8 årige
Rap for dig, **forlaget Spf**, rapteksster med illustrationer og cd
Team Alfa, **forlaget Spf**, cafe serien, for unge
BZ, **forlaget Spf**, cafe serien, for unge
Talent, **forlaget Spf**, cafe serien, for unge
V, **forlaget Spf**, cafe serien for unge

Kort og grønt

redigeret af
Louise Godt



LOV GØR KØDMÅLTIDER OBLIGATORISKE I ALLE FRANSKE SKOLER

Den franske regering har netop vedtaget en bestemmelse for, hvordan samtlige skoler skal sammensætte et måltid mad i skolens kantine. Her har man vurderet, at alle måltider skal indeholde animalsk protein under henvisning til, at det er ernæringsmæssigt bedst for mennesker at indtage kød og fisk dagligt. Vegetariske børn må derfor selv tage mad med, eller spise det eventuelle tilbehør til kød og fisk. Lignende bestemmelser for mad til institutioner som hospitaler og fængsler forventes at blive vedtaget i de kommende måneder. Vegetarforeninger i Frankrig kæmper i samarbejde med European Vegetarian Union for at få den franske regering til at trække kød-kravet tilbage.

euroveg.eu **/ lg**

KØDFRI MANDAG PÅ SVENSK HOTEL

Som det første hotel i verden er Nordic Light Hotel i Stockholm kødfrit hver mandag. Både morgenmad, frokost og aftensmad byder på grønne retter – selv roomservice nægter at bringe gæsterne kødretter om mandagen. »At mindske kødforbruget er godt for klimaet og vores sundhed. Vi beder ikke folk om at blive vegetarer, men en dag om ugen vil vi vise fantastiske kødløse menuer, der er mere holdbare for både jorden og vores gæster,« siger initiativtageren Gunhild A. Stordalen, der er bestyrelsesmedlem i Nordic Choice Hotels. Det svenske hotel serverer dog stadig fisk og skaldyr på kødfrie mandage. *check-in.dk* **/ lg**





100-ÅRIG VEGETAR LØBER MARATON FOR 8. GANG

Den indisk-britiske Fauja Singh, sikh og vegetar, gennemførte i oktober i år sit ottende maraton, hvilket i sig selv er en præstation. Endnu mere fantastisk bliver det, når Singh bringer sin alder på banen: han startede med at løbe maraton som 89-årig, og har nu, i en alder af 100 år, gennemført endnu et, nemlig hans ottende. Hemmeligheden bag sin udholdenhed tilskriver Singh fire ting, der alle kan findes i vegetariske køkkener: ingefær, karry, te og godt humør. *politiken.dk* **/ lg**

FEM GODE GRUNDE TIL AT SPISE (MEGET MERE) GRØNKÅL:

1. Jern: Grønkål indeholder mere jern per kalorie end oksekød.
2. Calcium: På trods af myter om, at mejeriprodukter er den bedste vej til calcium, er kroppen faktisk bedre til at optage kalk fra grønkål, end fra mælk og ost.
3. Fibre: Som andre grove grøntsager er grønkål rig på fibre, og er derfor rigtig god for fordøjelsen.
4. Omega-3: Grønkål indeholder gode fedtsyrer som omega-3 og omega-6.
5. Immunforsvar: Grønkål er proppet med gode antioxidanter, som hjælper med at bekæmpe virus- og bakterieangreb. *huffingtonpost.com* **/ lg**

ER DU OGSÅ VILD MED GRØNNE APPS?

Så prøv VeganYumYum, en gratis applikation med masser af lækre veganske opskrifter. App'en tager udgangspunkt i den populære blog af samme navn, og giver god inspiration til aftensmaden med masser af flotte fotos og gode søgemuligheder.



KONTROVERSIEL FILOSOF I DANMARK

Den amerikanske filosof og dyreretsforkæmper Steve Best besøgte i september Danmark for at holde et foredrag på Syddansk Universitet i Odense. Her gav han udtryk for, at alle – udover selv at leve vegansk – bør kæmpe aktivt imod de institutioner og firmaer, som ødelægger miljøet og udnytter dyr. Ifølge Best er dette den eneste, spinkle chance for at undgå en miljømæssig krise, som i sidste ende kan betyde udryddelsen af vores egen art. Bests filosofiske tilgang, som omfatter hvad han kalder "total frigørelse" for alle mennesker, dyr og planeten, er så kontroversiel, at han blandt andet er blevet permanent udelukket fra indrejse i Storbritannien. Du kan læse et interview med Steve Best i næste nummer af Vegetaren. /sb



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.

KENDISPAR ÅBNER VEGANSK RESTAURANT

Komikeren, talkshowværten og skuespilleren Ellen DeGeneres åbner sammen med sin kone Portia de Rossi (kendt fra tv-serien Ally McBeal) en vegansk restaurant i Californien. Ansvaret for menukortet tilfalder den veganske gourmet-kok Tal Ronnen, der også lavede maden til kendis-parrets bryllup og derudover overbeviste Oprah om, at grøn mad kan være interessant og mættende. Ellen spreder desuden det veganske budskab på en ny webside, "Going Vegan with Ellen", hvor man kan finde veganske opskrifter, nyttig information om veganisme og blogs. **/lg**

OCCUPY-BEVÆGELSEN SÆTTER FOKUS PÅ KØD



Mens demonstranter fra den såkaldte Occupy-bevægelse har indtaget pladser og gader i en lang række af verdens storbyer, har bevægelsen i New York, hvor det hele startede, sat ord på en række af de problematikker, som bevægelsen vil gøre op med. Og her er også landbruget og dyrenes forhold nævnt. I en officiel, kollektiv erklæring fra bevægelsen hedder det blandt andet, at man protesterer mod de, som "har forgiftet madforsyningen gennem skødesløshed og underminerede landbrugsforholdene gennem monopolisering" og "har profiteret på tortur, indespærring og mishandling af talløse dyr, og aktivt skjuler disse forhold." **/sb**

WWF: DANSK SOJAIMPORT RYDDER REGNSKOV

Verdensnaturfonden, WWF, kritiserer i en ny rapport importen af sydamerikansk soja til dansk dyrefoder. I rapporten peger WWF blandt andet på, at virksomheder som Danish Crown og DLG har et medansvar for, at brasiliansk og argentinsk regnskov ryddes til fordel for sojadyrkning, hvilket går ud over en række truede dyrearter. Rapporten påpeger også, at netop de danske virksomheder er langt bagud i forhold til fødevaresektoren i for eksempel Holland og Storbritannien, når det gælder omlægning til import af mere bæredygtig soja. Der importeres årligt 1,7 millioner ton soja til Danmark fra Sydamerika, hvilket svarer til, at dyrkningen lægger beslag på et område på tre gange Sjællands størrelse. **/sb**



Peter Kenworthy

VORES MADVANER SKABER DYREMISHANDLING, MILJØSVINERI OG SULT I VERDEN





Af Peter Kenworthy, Afrika Kontakt

En glad ko, der græsser frit på marken. En gris der boltrer sig i mudderet. Et barn der leger med et kæledyr. Babyværelser, børnehaver, og skoler er fyldt med idealiserede billeder af, og bøger om, dyrenes liv, der slet ikke står mål med hvordan vi egentlig behandler 99 % af vores landbrugsdyr, eller fortæller historien om hvordan vores landbrugs produktionsform skader miljøet og er en medvirkende årsag til den vedvarende sultkatastrofe i verden.

Det er mærkeligt, at vores forestilling om dyr kan ændre sig så markant fra barndommen til vores voksne liv, samt fra den ene kategori af dyr – kæledyr, til den anden – de dyr vi spiser. Børn – og voksne for den sags skyld – har to indbyrdes uforenelige syn på dyr der henholdsvis kan, og ikke kan, spises.

DYR ER MASKINER

Vores syn på dyr stammer både fra nutidens nytteværdimæssige industrialisering af synet på dyr, og helt tilbage fra Biblen, selvom det faktum at Adam og Eva tilsyneladende var vegetarer i uskyldsstadiet i Edens Have, og først efter de blev fordrevet derfra fik lov til at spise kød, synes at modsige senere fortolkninger af mennesket som dyrenes herre.

Ikke mindst den moderne filosofis "fader", Rene Descartes, er skyld i det "moderne" syn på dyr. Han betragtede dyr som sjælløse, uden bevidsthed, og som maskiner, der hverken kunne føle smerte eller nydelse. Herfra går der en lige linje til vore dages landbrugsproduktion.

Andre filosoffer var dog uenige med Descartes' syn på dyr. Jeremy Bentham – en engelsk filosof der levede i atten- og nittenhundredetallet, og som af nogle betragtes som en af de tidligste dyrerettighedsforkæmpere – valgte eksempelvis at fokusere mindre på dyrs evne til at ræsonnere, og mere på om de havde evnen til at lide. Havde de det, mente han, burde de også i så vid udstrækning som muligt fritages for lidelse.

Men det er Descartes, og ikke Benthams, syn på dyr, der er fremherskende på Danmarks slagterier og hos danske fiskere.

DANMARK: ET LAND AF KØDSPISERE

Danmark er det land i verden, der forbruger mest kød per indbygger ifølge den amerikanske miljøtænketank, World Resources Institute. Godt 146 kg kød spiser hver dansker i gennemsnit om året, hvilket er mere end dobbelt så meget som i Sverige og Norge, og en fordobling af danskernes forbrug af kød i forhold til for 50 år siden.

Desuden er Danmark det land i Europa, der er mest intensivt opdyrket. Landbrugsjorden udgør ifølge Eurostat 63 % af Danmarks samlede areal, og 81 % af denne jord bruges til produktion af foder til husdyr, imod 9 % til menneskeføde. Der bliver desuden færre og færre, men større og større, bedrifter i Danmark – fra 100.000 i 1982 til under 50.000 i dag.

Det store behov for billigt produceret kød til det danske marked og til eksportfører til stadigt mere intensivt drevne landbrug, der udgøres af stadigt færre landbrug med større og større lån i deres drift. Det tilskynder ikke ligefrem landmændene til at prioritere dyrevelfærd eller miljø i deres daglige arbejde.

DYREMISHANDLING ER DAGLIGDAG

Mange af de dyr, der "produceres" i det danske landbrug og fiskeri udsættes derfor reelt for mishandling. "Danske slagtesvin lever under forhold, der kan sammenlignes med dyremishandling", skrev Dyrenes Beskyttelse således i en rapport fra 2010.

Dyrene står tætpakket, lider at et væld af sygdomme eller sår, og pumpes med antibiotika og medicin. Desuden slagtes over halvdelen af danske landbrugsdyr, ifølge kontrolbesøg foretaget af Fødevarestyrelsens rejsehold, ikke forsvarligt eller efter loven.

Mange dyr dør desuden af de miserable forhold de udsættes for i danske landbrug, før de kan nå at blive slagtet eller aflivet. For eksempel dør ni millioner smågrise årligt før de kan nå at blive slagtet i danske landbrug, ifølge tal fra Videncenter for Svineproduktion – en markant forøgelse inden for de sidste 20 år.

Den samme tendens gælder for andre landbrugsdyr og i fiskeriindustrien, hvor praktisk taget alle de fisk, der lander på danskernes middagsborde, mases i hele og halve timer i fiskerbådenes trawl, og dør en pinefuld død.

Konventionelle danske kyllinger får eksempelvis trimmet deres næb uden bedøvelse, hvilket er en meget smertefuld proces. De fleste bliver desuden fodret med vækstfremmere, der gør at deres knogler ikke kan følge med væksten, og at mange af hønsene ikke engang kan rejse sig op. Skrabehøns, der modsat burhøns lever tusinder af individer "frit" i en hal, ender desuden med at hakke hinanden ihjel, i deres kamp for at opretholde deres naturligt bestemte hakkeorden i et unaturligt miljø.

Og vi får i hvert fald ikke bedre dyrevelfærd af at overlade det meste af kontrollen til landmændene selv, som vi gør det nu.

"Jeg er ærgerlig over, at tallene er så høje. Det er dårlig management ikke at behandle sine dyr ordentligt, og det giver dårlig økonomi", sagde Lindhart B. Nielsen, formand for Landbrug & Fødevarer Svineproduktion, således i en pressemeddelelse i juli i år, efter at Fødevarestyrelsens rejsehold igen havde afsløret omfattende dyremishandling i danske landbrug. Ikke just en udtalelse, der tyder på at han har dyrenes ve og vel højt på dagsordenen.

KØDSPISNING SKADER VORES PLANET

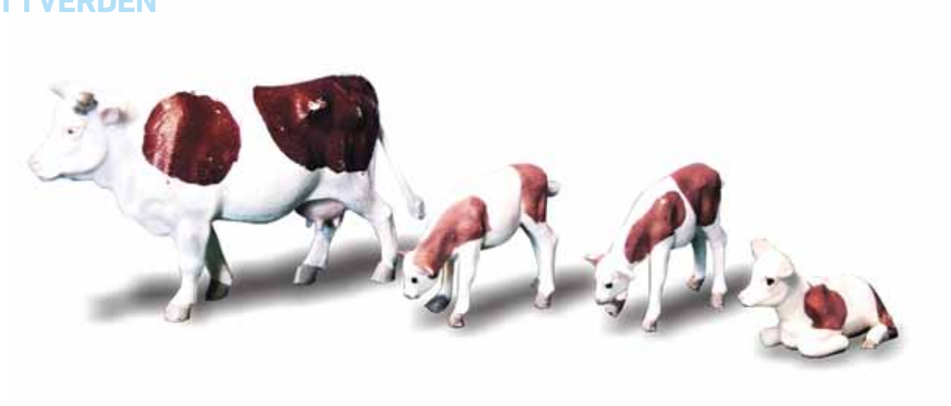
At andelen af kød i befolkningens mad er steget markant over de seneste hundrede år, skyldes måske især samspillet mellem vores krav til stadigt billigere kødvarer og det industrielle landbrugs tilsvarende billigere produktionsformer. Denne stadigt nedadgående spiral mod laveste fællesnævner tilsidesætter hensynet til dyrene, sultende mennesker i fattige lande, miljøet og vores planet som helhed.

Ud fra en strengt etisk synsvinkel, burde vi derfor helt undlade at spise dyr, udelukkende spise økologiske dyr, eller spise markant mindre kød.

Dette er der mange forskellige grunde til:
- Uden industriel kødproduktion kunne vi sandsynligvis løse sult-problemet, der blandt andet afstedkommer at 20.000 årligt dør af sultrelaterede årsager, da store arealer af brugbar landbrugsjord bruges til at dyrke mad til landbrugsdyr.

På verdensplan optager kødbranchen en tredjedel af jordens landarealer – jord som i stigende grad bliver opkøbt af store firmaer fra regeringerne i fattige lande, der gør de

» VORES MADVANER SKABER DYREMISHANDLING, MILJØSVINERI OG SULT I VERDEN



småbønder, som tidligere dyrkede jorden, jordløse. Også i Danmark bruges, som tidligere nævnt, langt størsteparten af det samlede jordareal til at dyrke mad til landbrugsdyr.

Desuden er der et kæmpe energispild ved at bruge landbrugsjord på at dyrke føde, som dyr skal spise, da mindre end 1 % af energien i det, de spiser, bliver omdannet til kød.

- Industriel kødproduktion forurener, og er sundhedsskadelig. Dette kan i Danmark blandt andet ses ved, at landbruget står for 85 % af brugen af sprøjtegifte, at 23 % af drikkevandsboringer indeholder sprøjtegift, at halvdelen af alle danske vandløb ifølge Naturstyrelsen er under EU's standard for "god økologisk stand". Desuden koster landbrugets luftforurening, ifølge Center for Energi, Miljø og Sundhed, samfundet 28 milliarder kroner om året, for ikke at tale om en forværret helbredstilstand for mange danskere.
- Kødproduktion er ansvarlig for udledning af klimagasser, og dermed for global opvarmning, i højere grad end selv transportsektoren på verdensplan, ifølge en rapport fra FN's Fødevare- og Landbrugsorganisation, FAO. I Danmark står landbruget for 16 % af den samlede udledning af klimagasser som CO2, hvilket kun overgås af transportsektoren.

Denne historie, om konsekvenserne af vores valg af diæt, fortælles ikke ofte i medierne, der, hvis de endelig fokuserer på dyrevelfærd, oftest fokuserer på mishandlingen af "søde" og "bløde" kæledyr eller heste. Og hvis medierne endelig fokuserer på de millioner af svin, kyllinger og køer, der mishandles i vores landbrug, taler de sjældent om de mere vidtrækkende konsekvenser, det industrielle landbrug har for miljøet, sundheden og fødevaresikkerheden i verden.

DYREVELFÆRDSLOVGIVNING

Men er der så politisk grobund i vores nye regering for en forbedring af lovgivningen, kontrollen, og praksis i det danske landbrug, på en sådan måde at det virkeligt batter for landbrugsdyrene, klimaet eller miljøet?

Ifølge dyreværnslovens § 1 og 2, skal dyr "behandles forsvarligt og beskyttes bedst muligt mod smerte, lidelse, angst, varigt men og væsentlig ulempe" og "enhver, der holder dyr, skal sørge for, at de behandles omsorgsfuldt, herunder at de huses, fodres, vandes og passes under hensyntagen til deres fysiologiske, adfærdsmæssige og sundhedsmæssige behov i overensstemmelse med anerkendte praktiske og videnskabelige erfaringer".

Men ifølge den nye Landbrugslov, som et snævert flertal vedtog i 2010, kan landmændene nu eje et ubegrænset antal dyr og et ubegrænset antal hektar. Denne lov vil blot skabe flere og større, intensive (og dermed forurenende) landbrug, hvor dyrene i endnu højere grad bliver set som produkter, og ikke levende væsener.

Regeringspartierne forsikrer os om, at "lovgivningen ikke er god nok", som Socialdemokraterne udtrykker det – og dyreværnsloven er da tydeligvis også vag nok til, at industrilandbruget kan blive ved med at mishandle deres dyr. For hvad betyder det, at dyr skal behandles "forsvarligt", "omsorgsfuldt" eller "under hensyntagen til deres fysiologiske, adfærdsmæssige og sundhedsmæssige behov"?

Men når løsningsforslagene til en ny lovgivning på området primært er fokuseret på konkrete og specifikke tiltag, såsom at "have belægningsgraden sænket fra de nuværende 40 kg/m2 i Danmark til maksimalt 33 kg/m2", som Socialdemokraterne skriver på deres hjemmeside, løser det altså hverken problemerne for mishandlede dyr i det danske landbrug i tilstrækkelig grad eller de miljø- og sultproblemer, som landbruget afstedkommer. Desuden bliver selv den nuværende lovgivning ikke overholdt, når Fødevarestyrelsens rejsehold kan melde om et stadigt stigende antal landbrugsbesætninger der bryder loven – 1695 ud af 2300 besætninger i 2005.

Det kan dog være, at Danmark langsomt bliver overhalet indenom på dyrevelfærdsområdet. I EU er man nemlig langsomt ved at få øjnene op for den omfattende dyremishandling i Unionens medlemslande.

Det er blevet forbudt at holde kalve i små, individuelle båse tidligere i år og fra næste år vil det være ulovligt i alle EU-lande at spærre høns inde i små bure. Fra januar 2013 vil det desuden være forbudt at holde grise i små, individuelle båse. Ikke en dyrevelfærdsmæssig revolution, men dog et par skridt i den rigtige retning.

SKOLENS ROLLE I VORES DYRESYN

Men ret beset burde ethvert forsøg på at skabe en bedre dyrevelfærd i Danmark starte med os selv og vores børn. Her har blandt andet folkeskolen en vigtig rolle i undervisningen, så danskerne fra starten og på sigt kan få et mere realistisk syn på industrilandbrugets konsekvenser, end der er belæg for i børneværelsernes og bøgernes idealiserede forestillinger om danske landbrugsdyrs levevilkår. Før indgroede syn på dyr og spisevaner blokerer for klarsyn på området.

Men om vores skoler så er med til at fortælle eleverne om hvilke konsekvenser det industrielle landbrug rent faktisk har, og dermed med til at uddanne vores børn til at have "forståelse for menneskets samspil med naturen", eller til at lære "medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre", som folkeskoleloven foreskriver, er svært at vurdere.

Skolernes Fælles Mål i biologi og andre fag i forhold til undervisning om dyr og dyrevelfærd, er i hvert fald noget vage i forhold til spørgsmål om dyreetik og dyrevelfærd. Fælles mål i Biologi kræver kun, at undervisningen skal gøre eleverne i stand til at "redegøre for menneskets syn på og brug af produktionsdyr, kæledyr, og dyr i fangenskab" – ikke analysere eller vurdere.

Og Fælles Mål for Hjemkundskab kræver blot at "eleverne skal opnå praktiske færdigheder, æstetiske erfaringer og forståelse af egen og andres madkultur, af madens, husholdningens og forbrugets samspil med samfundsfaktorer samt af områdets betydning for ressource- og miljøproblemer og for sundhed og livskvalitet for den enkelte og andre".

VORES ANSVAR

Men for at disse mål skal omsættes i noget, der bare tilnærmelsesvis vil kunne befordre refleksion om den måde vi behandler danske landbrugsdyr på, og de konsekvenser landbruget har for miljøet og sult i verden, kræver det altså at lærere, medier, forældre og enkeltpersoner generelt overhovedet kender til de problemstillinger, jeg har opridset i denne artikel.

Dette har vi alle et ansvar for at sætte os ind i, at udbrede viden om til andre, og at kræve handling i forhold til. Ved at bliver vegetarer, kræve ordentlig lovgivning og kontrol af vores politikere eller lære vores børn i skolerne og derhjemme om, hvordan dansk kød bliver produceret.

For som i alle andre forhold i livet, er det kun gennem ordentlig oplysning og refleksion, at vi kan træffe fornuftige og ordentlige valg. Det skylder vi de mange millioner landbrugsdyr, der lever under kummerlige forhold i danske landbrug for at vi kan få billigt kød på bordet.

Og det skylder vi de millioner, der hver dag går sultne i seng eller de, der dør af sult, blandt andet fordi vi bruger deres landbrugsjord til at dyrke mad til vores landbrugsdyr. Og det skylder vi miljøet, og i sidste ende Jorden og alle skabninger, der lever på den som helhed, fordi industrilandbruget måske er den største kilde til CO2–forurening og dermed til global opvarmning.

Peter Kenworthy er cand.scient.soc. og har været vegetar siden 1989.



TRIFALLA
Balance til Mave og Tarm
Modvirker mave - og fordøjelsesbesvær, luft i mave og tarm, oppustethed samt både løs og træg mave.

TRIFALLA SPECIAL
Kontinuitet og Regelmæssighed
Modvirker vedvarende hård og træg mave.

Forhandles af Matas og helsekost samt netbutik www.human-balance.dk



Vegetarfest i Aarhus















Fotos: Luna Krause

”Hvad er der så i, når der ikke er kød?« Spørgsmålet kommer fra en ældre dame, som får en smagsprøve på vegetariske frikadeller. Svaret er langt, for der er både kartofler, bønner, grøntsager og forskellige krydderier i. Men Per, som står og deler maden ud, giver hurtigt et kort resumé af indholdet, mens han fortsætter med at lave nye portioner til alle de andre i køen.

Datoen er 1. oktober, og vi er til fejringen af den internationale vegetardag på Store Torv i Aarhus, hvor det unægtelig føles, som om alt går op i en højere enhed til fordel for vegetarerne. Vejret er varmt og solrigt, så ikke bare er det behageligt at stå ude for de mange frivillige, der er også masser af mennesker på gaden, som er i godt humør og tager sig tid til at spørge og kigge interesseret på den række af boder, som er stillet op i dagens anledning.

Mens nogle med deres børn finder hen til boderne med ansigtsmaling eller bliver tegnet som en grøntsag, finder andre hen til pavillonen i den anden ende, hvor et par frivillige musikanter er i gang med deres sidste numre inden næste programpunkt. Andre igen smager på smagsprøverne eller får en snak om miljø og dyrevelfærd, mens enkelte blot benytter tilbuddet om gratis at kramme en vegetar og ellers skynder sig videre. Der er liv og glæde hele vejen rundt.

I en af boderne kigger en af de mange tilkomne i DVF's pjece Kød og Klima og spørger, om der forresten ikke skulle være et kagebord også? Jo, det skulle der, men først fra klokken 14, får han at vide. De frivillige bag arrangementet har nemlig lagt et stramt og detaljeret program, så der er plads til det hele og både underholdning og smagsprøver nok til – næsten – hele dagen.

Andetsteds på pladsen render en ung pige rundt i et knaldgult kyllingekostume. Hun forsøger med succes at dele små foldere fra Anima ud, men får samtidig tiltrukket masser af opmærksomhed til hele arrangementet – for hvad er nu det for en kylling og hvorfor nu det? En ung mand i et blåt delfinkostume giver et hint om svaret ved hjælp af et stort skilt, hvor der står "Spis vegetarisk 1. oktober", men både kyllingen og delfinen må også lade skilte og foldere ligge engang imellem, når et af de mange børn lige vil have et knus.

Da kagebordet står klar, bliver der for alvor trængsel. "Krydderkage! Jamen altså – dén skal mit barnebarn også smage", udbryder en af de tilkomne og får et lille stykke til, som hun kan tage med hen til barnet, der deltager i tegnekonkurrencen længere henne. I knap to timer fortsætter kagebordet med at trække folk til, også da der kommer konkurrence fra en vegansk chokolademousse tre borde længere henne. Også bordene ved siden af, hvor der blandt andet sælges medlemskaber til Dansk Vegetarforening, nyder godt af opmærksomheden fra de mange kageglade århusianere.

I det hele taget flyder boderne over med smagsprøver, informationsmateriale, konkurrencer og aktiviteter, ikke mindst takket været sponsorer og samarbejdspartnere som Aarstiderne, Solhjulet og Naturli', der alle har doneret varer, lavet mad eller stillet præmier på højkant. Kreativiteten og initiativet fra de mange frivillige er ikke til at tage fejl af, og særligt kreativt bliver det også, da dagen lakker mod enden og der som sidste punkt på dagsordenen gennemføres et ildshow med tilhørende musik, mens den glade gule kylling danser omkring og såvel børn og voksne forbipasserende stopper op og kigger forbløffede på showet. **/sb**

Fejringen af den internationale vegetardag i Aarhus blev til i et samarbejde mellem Anima, Cafe Gaya, Dansk Vegetarforening, Dyrenes Alliance, Ganefryd, Himmelhaven, Naturli' Foods, Ren Kost, Vegetarkontakt.dk, Solhjulet, Aarstiderne, Månebarnet, Buddhas Brownies og en masse andre entusiastiske og idérige frivillige. Tak til alle, som bidrog.

Vegetardag på Nørrebro

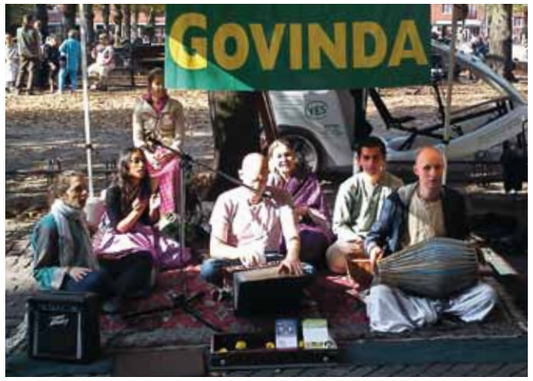




Fejringen af den internationale vegetardag i København foregik i år i Blågardssgade. Der var et stort fremmøde af frivillige og mange spændende boder, hvor blandt andre den nyåbnede veganske restaurant Firefly, Ambrosias Have, Aarstiderne og Harre Krishna deltog med smagsprøver og højt humør.

Hälsen Kök og Naturli Foods havde doneret madvarer og et større antal frivillige havde medbragt mad. Der blev snakket med de lokale og uddelt masser af materiale om vegetarisk livsstil. Desuden var der mulighed for at vinde en middag for to på Firefly, hvis man lod sig skrive op som abonnement på DVF's gratis, elektroniske nyhedsbrev.

Vejrguderne tilsmilede vegetardagen med varmt, solrigt og i det hele taget aldeles sommerligt vejr, og det var i det hele taget svært ikke at være i godt humør. Efter en lang dags arbejde med uddeling af smagsprøver og information, sluttede de frivillige om aftenen dagen af med en velfortjent gourmet middag på Firefly.







Fotos: Jens Drejer, jensdrejer.wordpress.com

MAD



FOODCAMP

Dansk Vegetarforening og Kirsten Skaarup var med på MAD Foodcamp på Refshaleøen i weekenden 27. og 28. august i år.

Det var to dage, der bød på et meget blandet vejr, der skiftede fra styrtregn, lyn og torden med festivalmudder op af lårene, til bagende sol med dejlig økologisk softice uden gris i. Temaet var "Planteriget" og festivalpladsen bestod af en markedsplads, der bød på bazaragtige tilbud af oplevelser, aktiviteter og handlemuligheder. Og det var her, i et af de fem køkkener, at DVF stod og lavede mad begge dage fra klokken 8.30 til 18.00.

Salater og vintergryder, fortrinsvis lavet på rodfrugter og friske krydderurter. Der blev langet smagsprøver, bøger og regnvåde blade ud over disken i en uendelighed. Vi var heldige at dele køkken med kål-dronningen Maria Vedel og køkkenchefen for den Amerikanske ambassades Deputy Chief of Mission, Birgitte Voss Dailey. Søde og glade madkvinder, men skuffelsen over at powerjuice-manden Umahro Cadogan (der skulle ha' stået lige der imellem os.) havde lagt sig syg, var stor i kvindeteltet.

Da vi havde travlt med at lave mad, gik vi glip af DM i hø, samt muligheden for at hilse på nogle af Danmarks mest ambitiøse bagere, brygmestre, destillatører og melspecialister. For ikke at tale om indslag fra RUNDBALLERNE, hvor toneangivende producenter og madpersonligheder i bedste Hyde Park speakers corner-stil tog ordet.

Lørdag aften dannede MAD Foodcamp ramme om MAD Charity Dinner, til fordel for afghanske flygtninge-kvinder i Teheran.

En glad, grøn festival, som vi ser frem til at deltage i igen fremover. *Kirsten, Erik, Lis, Leanne, Lone og Asta Pernille.*

Vi kan feje for egen dør



Af Kjeld John Ledet

Der debatteres ofte livligt om dyrevelfærd. Svineproducenter, kvægavlere, minkavlere og andre bliver ofte beskyldt for at have deres dyr under nogle vilkår, som ikke-bønder har svært ved at acceptere.

Eksempelvis kan forargelsen være stor, når lemlæstede mink toner frem på TV skærmen. Ikke desto mindre har den danske pelsindustri i 2010 haft den hidtil største omsætning. Når der vises billeder af, hvordan halerne på smågrise kuperes, harmes man indædt. I en sådan grad at man er ved at få dagens frikadeller galt i halsen.

Da jeg var en lille dreng, boede jeg sammen med mine forældre og min bror i et lille hus ude på landet. Vores naboer var bønder. Især holdt jeg af at komme hos en husmandfamilie, som havde 14 tønder land. Her avlede mand og kone det, som den lille familie med børn havde behov for. Dels til deres egen forsyning og dels til at sælge. De havde et par heste, nogle få grise, otte køer og nogle høns, der løb frit omkring. Det kunne familien leve af, og der var tid til at behandle dyrene ordentligt. Heste og køer kunne blive striglet engang imellem, grisene fik frisk halm hver dag at ligge i og at rode i. Soen blev kløet bag øret. For slet ikke at tale om, at alle dyrene kunne komme ud og få frisk luft. Det var tilbage først i halvtredserne.

Det er mange revolutioners tid siden. Noget af det store, der er sket siden da, er, at Jordens befolkningstal er eksploderet. Til forskel fra dengang, så er vi nu langt mere end dobbelt så mange mennesker her på kloden. I 1950 var der "kun" godt 2,5 milliarder mennesker, nu er vi 7.000.000.000. I Danmark er befolkningstallet steget fra lige godt 3 millioner i 1950 til godt 5,6 i dag. I takt med at velstanden, især i den vestlige verden, er steget, har gennemsnitsforbrugeren forlangt betydeligt mere kød på bordet og langt mere pels på kroppen end for 60 år siden. Og man vil have det billigst muligt.

I samme periode har der været en massiv befolkningsvandring fra land til by. Dengang var Danmark et landbrugsland. I 1950 var godt en fjerdedel direkte beskæftiget ved landbruget. Nu er det kun 2%. Dertil kommer, at dengang var langt flere også beskæftiget ved erhverv tilknyttet landbruget.

I samme periode har vi intensiveret dyrkningen ved at indvinde mere landbrugsjord, gøre brug af pesticider og kunstgødning og af langt større og mere effektive maskiner. I husdyrproduktionen er der sket kolossale forandringer.

Nu skal jeg nok samle op på alt det her. Jeg vil søge at påvise, at den tid er uigenkaldeligt forbi, hvor husdyrproduktion kan være human!!! Og det er ikke udelukkende landmandens skyld. Færre mennesker end nogensinde skal producere langt flere fødevarer til den billigst mulige pris, på en landbrugsjord som globalt set bliver mere og mere forgiftet, hvorfor grundlaget bliver ringere og ringere. Når dertil lægges, at langt flere af disse fødevarer skal være animalske, så kan resultatet aldrig blive humant. Det er en romantisk og nostalgisk drøm. Glem det… så er det sagt.

Som om det ikke er nok, alt det jeg har været inde på, så standser skrækscenariet altså ikke her. Lad os dertil lægge, at husdyrproduktionen er direkte ansvarlig for hovedparten af fældningen af regnskov. Lad os også tænke på, at 1,4 milliarder kinesere og 1,2 milliarder indere, hvis velstand er stærkt stigende, også er godt i gang med at forlange kød på bordet. Og hvad så når 1 milliard afrikanere kommer med, hvilket det i øvrigt er dem vel undt? Regnestykket kan aldrig gå op!

Jamen, hvad pokker skal vi så gøre? Bliv vegetar og køb økologiske fødevarer! Og lad din pels eller læderjakke blive den sidste. Ja, jeg ved det: det er for stor en mundfuld for de fleste. Men så mindre kød da, kan det gå an? Det er den eneste måde, hvorpå vi kan få det her til at hænge sammen. Og det kan ikke gå hurtigt nok. Ja, alt tager tid, men desto flere, der kan spise bare noget mere grønt, jo bedre. Og de fleste kan gøre lidt mere. For hvert gram kød, der ikke skal produceres, nedsætter vi den hastige fart mod afgrundens rand. Skal der kød på bordet, så lad det hellere være fjerkræ, der har en langt hurtigere tilvækst i forhold til indtagelsen af føde, end den okse som skal fortære allermest, inden den lægger et kilo kød på sidebenene.

Der er så umådeligt meget vundet. For hvert dyr, der ikke skal leve et alt for kort og smertefuldt liv i et industrialiseret landbrug, bliver lidelsen lidt mindre her på Jorden. Til glæde for os alle sammen, for vi bliver alle påvirket af al den lidelse, som omgiver os.

I forhold til naturbevarelse og CO2 tales der meget om, hvad vi kan gøre for at nedsætte varmeforbruget og strømforbruget, ligesom nye biler, der ikke forurener så meget, er stærkt på vej på vejene. Glimrende alt sammen. Men der tales stadig alt for lidt om den faktor, som faktisk batter mest, og som alle har fuldstændig indflydelse på. Hvis bare danskerne ville beslutte sig for at indføre én eneste kødfri dag om ugen, så ville det meget hurtigt få mærkbar effekt.

De arabiske lande er godt i gang med at skabe revolution. Godt gået. Men der er ingen grund til at danskerne blot skal se til. Vi har mulighed for at skabe en revolution med lige så stor effekt. Spis grønt! Og giv opfordringen videre.

Når man i materialismens hellige navn bogstaveligt talt kan annoncere med "Too Much is Never Enough", så bliver vi nødt til at indse, at It's Never Too Late to Say Enough!

Forfatteren til artiklen er terapeut, healer, spirituel vejleder og driver Begravelsesforretningen Ledet - en spirituel begravelsesforretning. Se nærmere på **kjledet.dk** eller ring 76 27 33 63.





NYE KONTINGENT-SATSER I 2012

– SE, OM DET GÆLDER DIT MEDLEMSKAB ELLER ABONNEMENT

For at lette både administration og omkostninger og frigive flere ressourcer til foreningens kerneformål, vedtog generalforsamlingen i 2011 en forsimpling af kontingentsatserne fra og med 2012. De nye priser er som følger:

Standardkontingent for alm. medlemskab vil fortsat være kr. 200 pr. år. Har du et almindeligt medlemskab af Dansk Vegetarforening, bliver du altså ikke berørt af ændringen i kontingentsatserne.

Studie- og pensionistmedlemskaber bortfalder. Har du hidtil betalt 150 kr. for et medlemskab som studerende eller pensionist, vil du overgå til almindeligt medlemskab til kr. 200 pr. år. Denne beslutning blev truffet, fordi antallet af medlemmer med disse rabatkontingenter hidtil har været ganske lille set i forhold til de administrative opgaver, de indebærer.

Husstandsmedlemskab og **Medlemskab i udlandet** forbliver uændrede med et kontingent på 300 kr. pr. år.

Har du allerede købt et Livslangt medlemskab fortsætter dette naturligvis uændret. Kontingentet for et livslangt medlemskab forhøjes dog, så det fremover koster kr. 3.500 at blive medlem resten af livet.

OBS! Hvis du abonnerer på Vegetaren uden at være medlem…
Bestyrelsen har samtidig besluttet at hæve satsen for abonnement uden medlemskab til kr. 225 pr. år. Abonnement uden medlemskab har aldrig været tænkt som en rabatordning, men er ment som en mulighed for især biblioteker og andre institutioner, eller for de, der gerne vil se bladet, men ikke bakker op om foreningens formål. Hvis du er abonnent og i stedet ønsker at blive fuldgyldigt medlem (200 kr. pr. år), kan du kontakte foreningen og få lavet denne ændring.

Har du spørgsmål eller ønsker du at foretage ændringer i dit medlemskab/abonnement, er du meget velkommen til at kontakte bestyrelsen om dette på **kontakt@vegetarforening.dk eller tlf. 70 22 40 01.**

BETAL VIA BETALINGS-SERVICE OG UNDGÅ GEBYRER

Det koster Dansk Vegetarforening såvel en ekstra udgift som ekstra administration at opkræve kontingenter ved hjælp af indbetalingskort, sammenlignet med betalinger gennem Betalingsservice.

For at dække denne ekstra udgift har generalforsamlingen besluttet fremover at opkræve et gebyr på 15 kr., som lægges oveni kontingentet ved betaling med indbetalingskort.

Vil du undgå dette gebyr (samt det gebyr, som banken eller posthuset i forvejen tager for betalinger med indbetalingskort), kan du tilmelde betalingen til BetalingsService/PBS. Det kan du gøre i din bank eller på netbank ved hjælp af følgende oplysninger:

PBS nr. 04562909
Debitor gruppenummer: 00001
Dit medlemsnummer/kundenummer
(findes ovenover dit navn på bagsiden af dette blad).

Opslagstavlen

Nytårs-frokost, se s. 7

Spiseklub i Århus

Vi spiser i hyggelig stemning sammen, den første torsdag i måneden (5/1, 2/2, 1/3) kl. 18, på den vegetariske og overvejende økologiske Café Gaya, Vestergade 43, der kan prale med et udvalg af lækker veg. mad til rimelige priser, tilberedt af blandt andre "Månebarnet" Luna Krause, som af FDB er kåret som "Danmarks Bedste Madblogger".
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!

KRYDS I KALENDEREN

DVF's Generalforsamling i 2012 bliver den 21. april.

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.

Spiseklub i København

Vi nyder dejlig gourmetmad på Københavns eneste økologiske og vegetariske restaurant, Firefly, der ligger på Frederiksborggade 26, den første onsdag i måneden for januar, februar og marts måned. På gensyn! Meld gerne interesse til erik@vegetarforening.dk eller 70 22 40 01.

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

SPISEKLUB I SVENDBORG

Vi har så stor succes, at vi nu mødes to gange om måneden. 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 – så får du samtidigt en vejbeskrivelse.

Rækkehus til leje

Dejligt, lille rækkehus (3 vær., delvist møbleret), udlejes snarest til en el. to rolige personer indtil engang i løbet af foråret el. evt. til en længere periode. Huset ligger i et naturskønt område på Nordsjælland, nær sø og skov. Henv. ullasmil@hotmail.com

Der afholdes 2 'Sund Vegetarmad' kurser

(20 lektioner fordelt over 5 gange) ved Mia Skøtt Møbjerg, henholdsvis på Frederiksberg og i København K fra februar 2012. De er velegnede for veganere! Flere detaljer fås fra den 22. december 2011 på **aftenskolen.dk** og **kbh.fof.dk.**

DVF på YouTube

Dansk Vegetarforening har fået sin egen YouTube-kanal. Gå ind på youtube.com, søg på foreningens navn og se vores videospots.

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

Få din annonce i Vegetaren

- se vegetarforening.dk/annoncer