vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 1
FORÅR 2012
103. ÅRGANG



Vegetaren Lars Muhl

- helt ærligt om alt mellem himmel og jord



Anmeldelse:
SOL PÅ TALLERKNEN



Filosof Steve Best
OM FRIHED FOR ALLE



Gærflager
- ET VEGANSK »MUST HAVE«

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 ressourcer – 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: 1800
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

DEADLINE NÆSTE NR. 01.05.12
Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

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

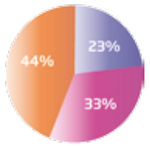
Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med de enkelte skribenter, som er ansvarlige for egne bidrag. DVF anbefaler ikke nødvendigvis de annoncerede produkter.

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
Vegetarer har som regel kødspisende forældre



s. 16-17
Green'n'teen



s. 24
"Aber får ikke hovedpine"

04 **Lars Muhl - uden filter**
- musiker, sanger, vegetar og meget andet

07 **Nye medlemsfordele på vej**

07 **Hjælp DVF med skattegodkendelse**
- giv en 50'er

08 **Vegetarer har som regel kødspisende forældre**
- resultater fra vores store online-undersøgelse

11 **Kort og grønt**
- små nyheder fra ind- og udland

12 **"Jeg er jo typen, der kæmper"**
- interview med den kontroversielle filosof Steve Best

16 **Green'n'teen**
- om forståelse og tolerance

18 **Kogebog med kulinariske udfordringer**
- anmeldelse af Nicola Graimes' Nyt Vegetarisk Køkken

20 **Mias veganersider: Gærflager**
- et "must have" i det veganske køkken

22 **Solskinsmad - for krop og klode**
- boganmeldelse

24 **"Aber får ikke hovedpine"**
- om vegetaren og beatlen George Harrison

27 **Når vegetarisme og udvikling går hånd i hånd**
- om vegetariske fadderskaber

28 **Kinesisk nytår fejret med vegetarmad**
- en lille reportage

29 **Regnskab 2011**
- inkl. budgetforslag for 2012

30 **Opslagstavlen**
- med indkaldelse til generalforsamling

LEDER



Kære læser...
I frivillighedens tegn

Det sker af og til stadig, at man støder på stereotype ideer om, at alle vegetarer er på én eller anden bestemt måde: at alle vegetarer er energiske helsefreaks, er grå og kedelige, hulbrystede og anæmiske, har travlt med moralske pegefingre, sætter dyr højere end mennesker, er halvreligiøse new age-hippier, vælter sig i mælkeprodukter og kikærter for at få protein nok eller hvad det nu kan være. Intet er naturligvis mere forkert.

Faktisk slår det mig ofte, hvor utroligt forskellige, de vegetarer, jeg kender, egentlig er. Nogle er veganere og nogle er ikke. Nogle har en spirituel vinkel på deres spisevaner og andre er ateister. Nogle tænker mest på sundhed og velvære, andre mest på ikke at slå dyr ihjel, og andre igen mest på miljøproblemer eller social retfærdighed. Nogle er meget aktive og forsøger at udbrede det grønne budskab, mens andre har det fint med bare at leve, som de gør, og ikke føler et behov for at snakke om det. Der findes vegetarer af stort set alle religiøse og politiske overbevisninger, i alle aldre og i stort set alle dele af samfundet. Vi er, kort sagt, lige så forskellige som befolkningen er som helhed. Vi har blot med sikkerhed dette ene til fælles: vi spiser ikke kød, fjerkræ, fisk, skaldyr osv.

Selvfølgelig er der nogle grupper, der springer mere i øjnene, når man færdes blandt vegetarer (der er ofte op mod 75 % kvinder, for eksempel, og der er typisk flere vegetarer blandt bymennesker end man finder på landet), men vi spænder bredt og generalisere kan man ikke.

Ikke desto mindre er vi dog stadig en meget lille bevægelse – især i Danmark. Det gælder både målt på, hvor mange procent af befolkningen, vi udgør, og på, hvor mange ressourcer en organisation som Dansk Vegetarforening har. Vi har ikke det omfang, man for eksempel ser blandt økologer og miljøforkæmpere, hvor flere organisationer i dag har adskillige fuldtidsansatte og derfor også kan levere den ene storslåede kampagne efter den anden. Vi er stadig dybt afhængige af frivillig arbejdskraft til selv de mest centrale opgaver, og selvfølgelig betyder det også, at vi ikke altid har ressourcerne til at holde niveauet lige højt eller til hurtigt at rette op på fejl, når de sker.

For eksempel vil vi fra redaktionen gerne benytte lejligheden her til at beklage, at det seneste nummer af Vegetaren, der indeholdt en del tips og opskrifter til julen, først nåede ud til størstedelen af læserne efter juleaften. Men det er samtidig bare en af den slags ting, der ikke kan undgå at ske engang imellem, når man er forholdsvist få frivillige, der sidder med mange opgaver.

Hvis først et par artikler kommer lidt sent i hus, skal der ikke nødvendigvis meget mere end en forkølelse hos redaktøren og redaktionssekretærens børn (for jo, vegetarer bliver også forkølede af og til, og nej, det er ikke, fordi vi får for få næringsstoffer gennem en vegetarkost) og måske en mindre forsinkelse fra Post Danmarks side til, for at hele bladet ender med at udkomme en eller to uger senere end planlagt. For det er jo en væsentlig forskel på en kommunikationsafdeling i en større organisation og så et lille, frivilligt udvalg, at der ikke altid lige er nogen, man kan fordele den pågældendes akutte opgaver rundt til, hvis en frivillig bliver syg eller af andre grunde må sige fra.

Det sker, at vi i redaktionsudvalget får klager over forsinkelser eller fejl i bladet. Vi modtager altid gerne både ris og ros, og selv en klage er på en måde noget positivt, fordi det forhåbentlig viser, at læserne normalvis finder kvaliteten af bladet så høj, at det springer i øjnene, når de ser fejl og mangler. Det er vi glade for, ligesom vi er glade for de mails med ros eller konstruktive forslag, der også kommer ind imellem.
Men det er svært ikke samtidig at læse nogle klager som tegn på, at man som læser godt kan glemme, at bladet altid afspejler det bedste, vi kan få ud af den frivillige arbejdskraft, der er til rådighed på det givne tidspunkt. Hverken mere eller mindre.

Så derfor, kære læser: Husk, at Dansk Vegetarforening er medlemmernes forening og at det er helt almindelige medlemmer, der frivilligt lægger arbejde og timer i alt, hvad der kommer fra foreningen. I øvrigt betyder det også, at netop Vegetaren er læsernes blad, og at vi altid med kyshånd modtager indlæg, artikler, læserbreve eller andre indskud fra vores medlemmer og andre læsere, som har lyst til at bidrage med lidt af deres tid, entusiasme og skrivekraft.

Med ønsket om et godt, grønt forår,

Sune Borkfelt

OBS! Indkaldelse til ordinær generalforsamling, s. 31



LARS MUHL

– MUSIKER, SANGER, VEGETAR OG MEGET ANDET MELLEM HIMMEL OG JORD

Det begyndte med et besøg på et slagteri, der fik kødet ud af musikerens kostplan. Men vegetarismen har for Lars Muhl dybe rødder i både sundhed, etik, miljø og religion, og i år har han sammen med Githa Ben-David lavet sangen Save The World, som opfordrer til ikke at spise kød. »Vegetaren« sendte ham en liste med spørgsmål, hvorefter han fik lov til at skrive frit fra leveren. Dette er Lars Muhl - uden filter

Hvorfor blev du vegetar?
Det skete, da jeg var i begyndelsen af tyverne. Pludselig smagte kødspise mig ikke mere. Måske hang det også sammen med et besøg på et slagteri, hvor jeg simpelthen blev syg af det jeg så. Jeg husker, at jeg stod og bad for grisene, der blev drevet frem med elektriske stød, fordi de ikke ville ind i den fold, der førte direkte til slagtestedet. Det var tydeligt, at de simpelthen var i stand til at lugte blodet fra de artsfæller, der var gået forud for dem. Det slagteribesøg er nok noget af det værste, jeg har oplevet. Bare lugten. Jeg mener, at alle, der er i tvivl, om de skal blive vegetarer eller ej, blot skal tage på slagteribesøg, så er de ikke i tvivl mere. Og den lugt forfulgte mig siden hen. Når jeg gik forbi en pølsevogn eller en slagter, var jeg ved at brække mig over den sødlige og kvamle lugt af urinsyre og blod. Og sådan har jeg det i øvrigt fortsat. Det var også i de år, jeg begyndte at få indsigt i de globale forhold, og hvordan industrierne påvirkede miljøet. Også konsekvenserne af kødopdræt. Så der var sådan set flere forskellige faktorer, der spillede ind samtidigt.

Hvad har været svært undervejs?
Da jeg på det tidspunkt var turnerende musiker i 70'erne og 80'erne, var det nærmest umuligt at få noget egnet føde, når man rejste rundt. Dengang var der stort set ikke noget, der hed vegetarmenu. Altid blev man spist af med en gang selvdød garniture/gemüse, hvor der ofte hang lidt brun flæskestegssovs ved. En anden ting var, når man blev inviteret til familiefester og dér proklamerede at man var vegetar, ja, så var det ikke småting, man måtte lægge ører til. Havde det ikke været for Grethe Smiths Grønne opskriftsbog, så ved jeg ikke, hvordan jeg var kommet igennem de år. Det bekymrede mig ofte, om jeg nu fik de vitaminer og proteiner, jeg havde behov for. Personligt har det således ikke været svært. Det, som gjorde det svært, var alle de ydre omstændigheder, samt andre menneskers meninger og fordomme.

Hvordan var reaktionen fra dine omgivelser?
Det var ikke altid let at være den eneste vegetar til en familiekomsammen. Jeg har hørt alle de flade vittigheder, der overhovedet kan opdrives på området. Kaninføde etc. etc.

Hvordan med restauranter og indkøbsmuligheder der, hvor du bor?
I dag er det ikke noget problem at være vegetar. Man skal meget langt ud på landet, før man møder en kro eller restauration, der ikke kan sammensætte et eller andet brugbart. På et tidspunkt spiste jeg fisk, og det gjorde det selvfølgelig utroligt meget lettere.

I dag er det sværeste egentlig, hvis det skulle hænde at man bliver sulten under en togrejse med DSB. Det er simpelthen for dårligt, at man ikke kan få bare en flad sandwich med ost og salat, uden også at skulle have et stykke død gris med i købet. Men det kan man ikke. Og det forstår jeg simpelthen ikke. På mange tankstationer kan du heller ikke købe en sandwich uden skinke eller kød. Det er virkelig træls.

Er du vegetar på grund af sundhed, etik eller miljø?
Som nævnt ovenfor spiller alle disse ting ind i mit valg. Jeg kunne overhovedet ikke forestille mig at begynde at spise kød igen. Tanken er så fremmed at den nærmest er surrealistisk. Og sådan som det industrielle landbrug, fjerkræavl og fiskeri fungerer i dag, så mener jeg at endnu flere burde overveje, om man stadig kan forsvare at fortære dyr på de betingelser. Landbrugets fortsatte miljøsvineri, dyremishandling og enorme gældsætning kan ikke fortsætte. Hvis ikke der bliver gjort noget ved problemet, er jeg bange for, at det får alvorlige menneskelige og globale konsekvenser. Sundhedsmæssigt vil konsekvenserne blive uoverskuelige, når der opstår endnu mere resistens overfor antibiotika. Og medicinalindustrien har meldt klart ud, at de ikke ønsker at udvikle nye antibiotika, da de ikke mener, der er penge nok i noget sådant.
Hvad angår vores drikkevand, ser situationen lige nu ret så alvorlig ud. Problemet er blot, at der kun bliver mumlet lidt om det i krogene, men absolut intet gjort. Et stort problem er i det hele taget, at offentligheden ikke bliver oplyst om disse ting. Hvad sker der for eksempel, nå landbruget går konkurs? 14.000 landmænd skylder til sammen mere end 350 milliarder kroner væk, en gæld, som vokser dagligt. Til sammenligning kan nævnes efterlønsordningen, som man brugte enormt megen energi på, men den drejede sig kun om sølle 40 milliarder kroner, mens den berørte en stor del af landets befolkning.
Når landbruget går konkurs, er det ikke kun én lille lokalbank, der ryger, så er det hele det finansielle Danmark, der går på røven. Derfor holder man kunstigt liv i en urentabel og på alle måder uetisk, miljøskadende forretning. Og dyrene? Ja, alene i Danmark dør dagligt 25.000 pattegrise, fordi de ikke kan komme til soens patter. Man kan så selv gange dette antal med 365.

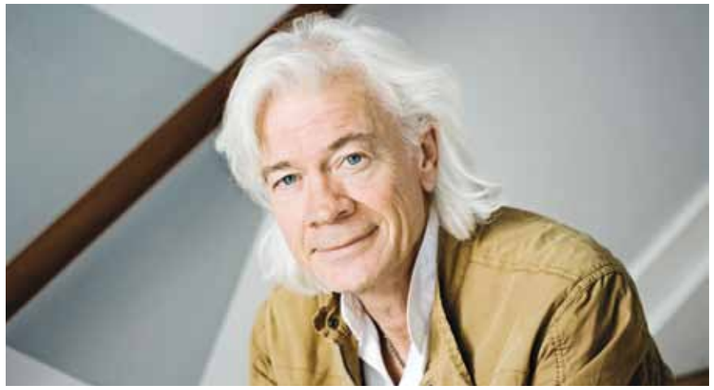
Til sidst vil jeg tilføje, at jeg ikke er ude på at hænge landmændene eller landbruget ud. Deres problem er alles problem. Det er os som forbrugere, der kræver disse fødevarer til uholdbare priser. Så det er op til os at ændre vores vaner. Al den snik snak om miljøbevidsthed er totalt useriøs og uvederhæftig, såfremt man ikke samtidig taler afvikling og omlægning af de industrielle landbrug. Jeg er sikker på, at de fleste politikere er ordentlige mennesker, der har gode intentioner, men det undrer mig, at ingen af dem tilsyneladende har tilstrækkeligt mod og indsigt til at tage fat på de virkelige problemer. Og

hvis et af problemerne er, at vores landbrugspolitik er bundet af aftaler med EU, så må man selvfølgelig sætte alle kræfter ind der, så vi kan få løst den nuværende uholdbare situation. Undlader man, er alt det andet, man foretager sig politisk, fuldstændig ligegyldigt.

Kan du li' at lave mad og hvilken stil kører du?
Jeg elsker at lave mad og tilbereder alle former for vegetarkost. Lige fra salater til varme retter. Jeg elsker at tilberede mad, som inkarnerede kødspisere ikke opdager, er rent vegetarisk. Det er altid et godt udgangspunkt for en snak om netop vegetarkost i forhold til kødspise. Jeg er så heldig at vi i vores familie stort set er vegetarer alle sammen. Kun den lille på 6 vil stadig gerne have et stykke spegepølse. Så må vi finde et kompromis. Den store på 14 vil end ikke se på nogen former for kødspise.

Er der for dig nogen religiøse grunde til at være vegetar?
Nogle vælger at opfatte en som selvretfærdig og hellig, når man er vegetar. Men det tror jeg mere skyldes, at disse mennesker måske føler sig ramt på deres egen samvittighed, og fordi de måske ikke har været i stand til at overholde en aftale med sig selv. Det er i hvert fald for længst bevist, at det i længden er sundere at spise rent vegetarisk. Kød er og bliver død føde, som er svært at fordøje og derfor går i forrådnelse allerede i tarmsystemet. Dette påvirker ikke blot kroppen, men også vores psyke og ånd.

Vi ved at Yeshua (Jesus) for eksempel var vegetar. Han voksede op i Essæernes samfund, og hans mor Maria og hans far Joseph var begge Essæere. Essæerne var en sekt bestående af troende jøder, der eksisterede fra 200 år før Jesus til cirka 100 år efter. De havde deres hovedsæde på Karmel-bjerget og ved Qumran ved Det Døde Hav, samt i Damaskus. De levede strengt vegetarisk, foretog terapeutiske bade, og gennemførte i det hele taget en enkel og sund livsførelse. Det var i forlængelse af den opdragelse, Yeshua havde fået hos dem, at han fordømte dyreofringer i Templet. I det hele taget talte han dyrenes sag, og dette kan man læse mere om i nogle af de apokryfe evangelier, som desværre ikke fandt vej til kanon, da den Kristne Kirke blev indstiftet i år 325.



For mig personligt har det at blive vegetar betydet, at jeg er blevet lettere til sinds, hvis man kan sige det på den måde. Og jeg er slet ikke i tvivl om, at det har haft betydning i mit spirituelle arbejde, både med mig selv og andre mennesker. Jeg er i stand til at fornemme de tunge energier, der tit omgiver kødspisere, og ofte er de problemer, som disse mennesker slås med, direkte betinget af det faktum, at de er kødspisere. En lettere og levende kost, der er sammensat sådan, at man får de vitaminer og mineraler, man har brug for, kan virke direkte helbredende på mange lidelser. Ja, jeg vil sige, at mange problemer slet ikke ville være opstået, hvis man havde været mere opmærksom på, hvad det var, man indtog.

Det er temmelig paradoksalt, at kogebøger og bøger om mad, er nogle af de bøger, der sælger bedst, ligesom det vrimler med mad-programmer i tv, samtidig med at vi oplever, at befolkningerne i den vestlige verden i højere og højere grad slås med overvægt og fedme-relaterede sygdomme. Man skulle tro, at vi har mad på hjernen.

Ser du vegetarmad som en form for medicin?
Urter og planter er også mad. Og på den måde er mad også medicin. Det er en videnskab, man har kendt til i tusindvis af år. Derfor er det helt og holdent både dumt og uetisk, at kræfter indenfor medicinalindustrien forsøger at begrænse brugen af naturens medicinale skatkammer. Jeg mener, at det er fuldstændig uetisk, at det er lovligt at kunne tjene penge på menneskers sygdom. Man kunne jo godt få den tanke, at medicinalindustrien ikke sådan for alvor er rigtigt interesseret i at mennesker skal blive raske. At det er mere rentabelt for aktionærerne at folk blot er raske nok til at kunne gå på arbejde, så de kan tjene penge til at indtage den medicin, man gerne vil have dem til at tage.

Og hvis så bare den medicin, der bliver fremstillet, var skabt til at helbrede og ikke blot dæmpe sygdommenes symptomer, så kunne man måske leve med, at naturens egne midler blev sat i baggrunden. Men sandheden er, at menneskeheden har brug for naturens midler, og at der i langt højere grad, end det er tilfældet nu, burde forskes i disse midler. I Danmark har vi en gammel klostertradition, hvor man kendte alt til de lægende urter, barker og mosarter.

Ved at gennemføre en varieret grøn vegetarkost, vil mange lidelser kunne undgås. Og så er der selvfølgelig den evige kamp mod sukkeret. Jeg lider selv af en sød tand, men kan mærke, at det bestemt ikke er godt for mig, når jeg kaster mig over for megen chokolade etc.

Alt i alt, er der så stort et erfaringsmateriale gemt i de forskellige gamle beskrivelser af planters helbredende egenskaber, at vi ikke har nogen legitim undskyldning for at forske videre i denne gamle videnskab. Den daglige kost kan sagtens både være enkel og varieret på samme tid. Det er udelukkende et spørgsmål om, hvorvidt vi er i stand til at gøre op med gamle, dårlige vaner.

NYE MEDLEMS-FORDELE PÅ VEJ

– HUSK DIT MEDLEMSKORT

Vi arbejder på at introducere en række nye fordele for alle medlemmer af Dansk Vegetarforening. Husk derfor at klippe dit nye medlemskort, gyldigt indtil marts 2013, ud af bladets sidste side og opbevare det i din pung. De første rabat-aftaler med nogle vegetarrestauranter er allerede på plads, og vi håber på at få flere former for rabatter på plads snarest.

Læs mere om medlemsfordelene i næste nummer af e-nyhedsbrevet. Hvis du ikke allerede modtager det, kan du tilmelde dig det på vegetarforening.dk/nyhedsbrev.

Hvis du er selvstændig eller repræsenterer en virksomhed, og du eller virksomheden gerne vil tilbyde Dansk Vegetarforenings medlemmer en særlig medlemsrabat (f.eks. 5 %, 10 % eller 20 % rabat), så er du meget velkommen til at kontakte os og høre nærmere om en eventuel mulighed for et sådant samarbejde

HJÆLP OS MED AT BLIVE GODKENDT AF SKAT

- GIV EN 50'ER

Vi arbejder på at blive godkendt af Skat, således at man fremover kan trække gaver til Dansk Vegetarforening fra i skat. I den forbindelse er det et krav fra Skat, for at de vil påbegynde deres vurdering af vores ansøgning, at så mange mennesker som muligt giver en gave på mindst 50 kroner.

- OG STØT VORES NYE PJECE OM VEGETARISK ERNÆRING FOR GRAVIDE OG SMÅ BØRN

Den støtte, vi modtager i denne forbindelse, ønsker vi at bruge på trykningen af en helt ny pjece om vegetarisk ernæring for gravide og små børn, som vi er ved at udarbejde. I dag er vejledningen til vegetar-forældre i Danmark yderst mangelfuld, og forståelsen i sundhedsvæsenet ofte begrænset. Det er vores håb, at den nye pjece fremover vil være at finde både på fødeafdelinger og hos sundhedsplejersker m.fl. steder, foruden at man naturligvis vil kunne finde den på vores hjemmeside og få et eksemplar tilsendt.

NYE REGLER FOR SKATTEFRADRAG FRA 2012

Fra og med 2012 er bundgrænserne for skattefradrag for gaver til foreninger fjernet. Så cirka halvdelen af din gave får du i sidste ende refunderet af Skat – hvis vi, som forventet, bliver godkendt. Husk at oplyse dit cpr-nummer, når du giver din gave, da vi skal oplyse det til Skat. F.eks. via netbank under »besked til modtager«. Vi behandler naturligvis dine oplysninger fortroligt.

Vores nye kontonummer til gaver er i **Merkur, reg.nr. 8401, kontonr. 176 0307.**

VI HÅBER PÅ, AT SÅ MANGE SOM MULIGT HAR LYST TIL OG MULIGHED FOR AT HJÆLPE MED DETTE – PÅ FORHÅND TUSIND TAK!



Vegefood

Stedet hvor private handler vegetarisk.
Frost – Køl – Tørvarer

www.vegefood.dk

RESULTATER FRA VORES STORE FAMILIE-UNDERSØ-GELSE

VEGETA-RER HAR *SOM REGEL* KØD-SPISENDE FORÆLDRE

Næsten alle vegetarer i Danmark har forældre, der spiser kød. Det viser Dansk Vegetarforenings store online-undersøgelse. Det antyder, at vegetarisk levevis er i fremmarch og for mange her i landet er et nyere fænomen.



Vi kan nu præsentere resultaterne af Dansk Vegetarforenings store online-undersøgelse om familieforhold mellem vegetarer og kødspisere. Tusind tak til de 1.387, som valgte at deltage. Vi fik cirka lige mange svar fra de fleste aldersgrupper imellem 18 og 65 år, foruden et mindretal af unge under 18 samt seniorer over 65, så det giver et ganske godt grundlag for en undersøgelse, der handler om forskelle på, hvad de forskellige generationer spiser.

Besvarelserne for vegetarer og veganere må formodes at være nogenlunde repræsentative på grund af det begrænsede antal vegetarer og veganere i Danmark. De øvrige svar er derimod ikke så repræsentative, da mange af kødspiserne tidligere har været vegetarer (op mod halvdelen af de deltagende kødspisere) eller er interesserede i vegetarisme, eller har fået sendt et link til undersøgelsen fra venner, som er vegetarer. Det betyder med andre ord, at alle tal vedrørende kødspiseres familieforhold må tages med et gran salt, hvorimod tal vedrørende vegetarers og veganeres familieforhold formentlig er meget troværdige.

I de tilfælde, hvor vi ikke nævner veganere direkte, er deres besvarelser af tekniske årsager lagt sammen med vegetarernes.

FORANDRING MELLEM GENERATIONERNE

Blandt de deltagende kødspisere har 98 % haft kødspisende forældre. Blandt de deltagende vegetarer har 95 % haft kødspisende forældre. Dette er umiddelbart lidt overraskende. Men det er vist med til at bekræfte, at vegetarisme vitterlig er et fænomen, hvis fremmarch i Danmark er af nyere dato. Ellers burde der have været flere vegetarer med vegetarforældre.

Blandt de deltagende kødspisere har halvdelen i en periode af deres liv været vegetarer, men er det ikke længere. Dette siger naturligvis ikke noget om alle landets kødspisere, men det fortæller, at blandt de kødspisere, som vi kommer i kontakt med i forbindelse sådan en undersøgelse, har halvdelen på et tidspunkt været vegetarer.

Blandt kødspisernes bedsteforældre (mormor, morfar, farmor og farfar lagt sammen) var kun 0,3 % vegetarer. Blandt vegetarers bedsteforældre (mormor, morfar, farmor og farfar lagt sammen) var 0,6 % vegetarer. Disse tal er så lave, at de er statistisk meget usikre. De kan derfor kun bruges til at konkludere, at der i bedsteforældrenes generation groft sagt ikke er nogen vegetarer. Dette er med til at bekræfte, at vegetarismens udbredelse er et nyere fænomen.

FLERE KVINDELIGE VEGETARER

Også denne gang var der en massiv overvægt af kvindelige besvarelser – 81 % og 19 % mænd. Det bekræfter, at der – også i Danmark – er klart flere kvinder end mænd, som er vegetarer. Denne markante forskel på kønnene bekræftes dog også af nogle andre tal:

- Blandt kødspisernes brødre er ca. 4 % vegetarer, blandt kødspisernes søstre er ca. 8 % vegetarer.
- Blandt vegetarernes brødre er ca. 8 % vegetarer, blandt vegetarernes søstre er ca. 13 % vegetarer.
- Blandt kødspisernes sønner er ca. 7 % vegetarer, blandt kødspisernes døtre er ca. 20 % vegetarer.
- Blandt vegetarernes sønner er ca. 25 % vegetarer, blandt vegetarernes døtre er ca. 45 % vegetarer.

Det gennemgående i alle disse tal er, at cirka dobbelt så mange kvinder som mænd er vegetarer.

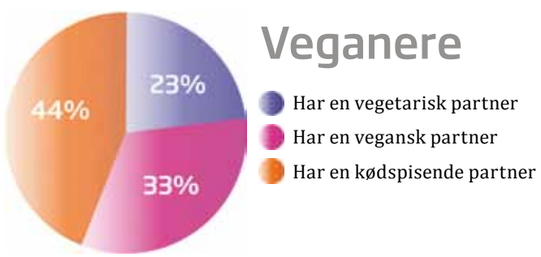
... OG FLERE VEGETARER I DEN KOMMENDE GENERATION

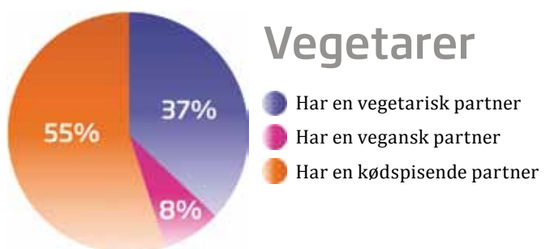
De samme tal viser også en alders- og generationsmæssig forskel. Bemærk at der blandt de adspurgtes søskende (det vil sige ens egen generation/aldersgruppe) er henholdsvis 4 %, 8 %, 8 % og 13 % vegetarer, hvorimod der blandt de adspurgtes børn (den næste generation/aldersgruppe) er henholdsvis 7 %, 20 %, 20 % og 45 % vegetarer. Det er en meget iøjnefaldende forskel.

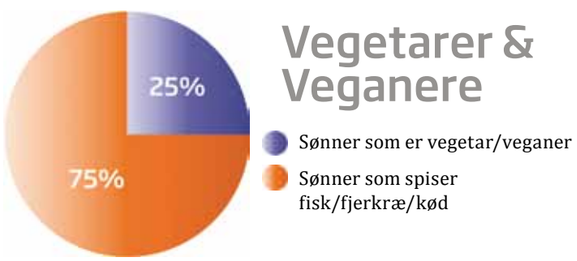
HVER FJERDE VEGETAR-SØN BLIVER SELV VEGETAR

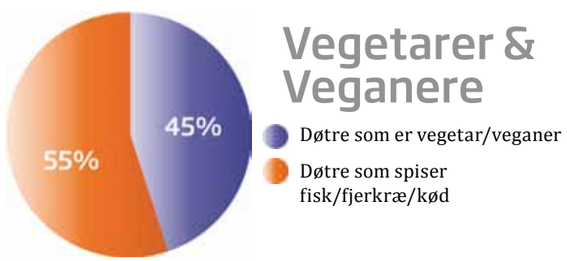
Som nævnt ovenfor fremgår det af undersøgelsen, at 25 % af vegetarernes sønner er vegetarer, mens 45 % af vegetarernes døtre er vegetarer. Denne for mange vegetarer lidt nedslående konstatering skal have et par ord ekstra med på vejen:

- Hvis du selv har oplevet dette og måske er lidt skuffet over det, så ved du nu, at du langt fra er alene, men at det faktisk er lidt mere reglen end undtagelsen, at vegetarers børn en dag begynder at spise kød (i hvert fald indtil nu, måske det vil ske sjældnere i fremtiden).
- De fleste af undersøgelsens deltagere var kvinder. Chancen for at en datter forbliver vegetar er som det ses markant større (næsten 50/50). Dette resultat kan måske skyldes, at døtre følger deres mødres kostvaner, mens sønner følger deres fædres vaner. Med andre ord: Chancen for at sønnen forbliver vegetar, hvis faderen er vegetar, er muligvis højere.
- Selvom tre ud af fire sønner begynder at spise kød, er det nok ret sandsynligt, at de i en eller anden grad stadig får grønne vaner med hjemmefra, så de spiser kød sjæld-









RESULTATER FRA VORES STORE FAMILIE-UNDERSØ-GELSE

nere og i mindre mængder end gennemsnitsdanskeren. Medmindre der er tale om et direkte oprør mod forældrenes vegetarisme.

- Tallene viser den overordnede sandsynlighed for at dit barn lever vegetarisk, hvis du selv er vegetar. De tager, med andre ord, ikke højde for forskellen på, om begge forældre lever vegetarisk. Eftersom 45 % af vegetarerne i undersøgelsen har en vegetarisk kæreste eller ægtefælle, betyder det, at barnets madvaner i 55% af tilfældene bliver et kompromis mellem forældrene. For de 45 % af vegetarforældrene, hvor partneren også er vegetar, er der muligvis en høj grad af videreførsel af vegetarisme til næste generation. I hvor høj grad dette er tilfældet, og hvor langt ind i voksenlivet den vegetariske levevis vil række, vil kræve yderligere undersøgelser. Det kan f.eks. også tænkes, at nogle begynder at spise kød, hvorpå de så en dag vælger at blive vegetarer igen – denne form for omskifteligt kostvalg er i hvert fald relativt almindelig blandt kødspisere.

- Endelig er der det at sige, at fremtidens børn i vegetarfamilier formentlig vil opleve mindre modstand og mere opbakning i samfundet. Så hvad der er sket tilbage i tiden med de generationer, der allerede er vokset op, behøver ikke at gentage sig for de fremtidige generationer.

- Under alle omstændigheder er trafikken fra kødspisende familier til vegetarbørn i disse år utvivlsomt større end trafikken den modsatte vej – der bliver i hvert fald flere og flere vegetarer.

HALVDELEN AF VEGETARERNE HAR EN VEGETARISK PARTNER

Her er svaret på et spørgsmål, som rigtig mange utvivlsomt har stillet sig selv: Hvor stor er sandsynligheden for, at man som vegetar finder sig en vegetarisk partner? Svaret er: 50-50. Således har 45 % af vegetarerne en kæreste eller ægtefælle, som er vegetar, fordelt på 33 % vegansk og 23 % vegetarisk. Eftersom vegetarer er en minoritet i samfundet, viser dette, at en forholdsmæssigt stor del af vegetarerne i Danmark finder ligesindede partnere.

VEGETARER MERE TILBØJELIGE TIL AT ACCEPTERE KØDSPISENDE PARTNERE

Blandt de, der ikke er i et forhold, er der en ret interessant forskel på veganeres og vegetarers accept af en kødspisende kæreste: 62 % af vegetarerne siger ja, og 20 % måske – hvorimod kun 36 % af veganerne siger ja, og 21 % måske. Veganere er altså klart mere skeptiske end vegetarer overfor tanken om at få en kødspisende kæreste.

Omvendt er kødspiserne meget åbne overfor både vegetarer og – i lidt mindre grad – veganere: 96 % af kødspiserne siger "ja, naturligvis" eller "ja, det tror jeg" til at få en vegetarisk kæreste, hvorimod 76 % svarer det samme, når talen falder på en vegansk kæreste. Det er dog vigtigt at huske på, at disse tal om kødspisernes holdning til vegetariske og veganske partnere næppe er repræsentative for kødspisere som helhed, da de kødspisere, som har deltaget i undersøgelsen, formentlig er væsentligt mere vegetar- og veganer-positive end gennemsnittet af danskerne.

VEGETARER OG VEGANERE ELSKER HINANDEN LIGE MEGET

Til gengæld holder vegetarer og veganere lige meget af hinanden: 95 % af vegetarerne siger ja til at få en vegansk kæreste, og det er gensidigt: 93 % af veganerne siger ja til en vegetarisk kæreste.

Vi takker endnu en gang for, at så mange valgte at deltage i undersøgelsen. Vi håber på fremover at kunne gennemføre nye undersøgelser, der kan være med til at kortlægge vegetarisme i Danmark. Vi vil så vidt muligt forsøge at annoncere det i tide her i Vegetaren, men hvis du vil være sikker på at få besked om nye undersøgelser, så gå ind på vores hjemmeside og tilmeld dig vores elektroniske nyhedsbrev.

FAKTA OM UNDERSØGELSEN

- 1.387 deltagere
- Foretaget online i perioden 14. oktober - 20. december 2011
- Heraf 41 % vegetarer, 15 % veganere og 44 % som spiser fisk, fjerkræ eller/og rødt kød
- Alder: 51 % under 35 år, 49 % over 35 år
- Køn: 81 % kvinder, 19 % mænd
- Vinder af en kasse økologiske varer til kr. 1.000,- fra Solhjulet: Laura Sander fra Brønshøj

Red.

Kort og grønt

FORÅR 2012



DÅRLIG OVERSÆTTELSE ER SKYLD I MADSPILD

Danskerne smider rigtig meget mad ud, selvom det ikke fejler noget. Det skyldes blandt andet, at vi stoler på mærkningen »Mindst holdbar til«, uden nødvendigvis at smage og lugte til varen. Men det er en fejl. Fødevarer, der ikke er letfordærvelige, kan ofte holde sig længere end den dato, der står på emballagen. »Mindst holdbar til« blev indført for over 30 år siden i alle EU-lande (dengang EF), som en slags retningslinje til forbrugeren. I Sverige er det samme udtryk oversat til »Bedst før«, som det også hedder i England, og det signalerer i højere grad, at maden godt kan være udmærket, også efter den famøse dato. »Hvis forbrugeren ikke selv vurderer fødevaren, men ukritisk smider den ud, bare fordi den har overskredet »mindst holdbar til«-datoen, så er det klart, at mærkningen medvirker til unødvendig spild af mad,« siger jurist i Fødevarestyrelsen, Nina Læssø Jakobsen, til Samvirke. */Samvirke januar 2012 og lg*

KANNIBAL RÅDES TIL AT BLIVE VEGETAR

En 35-årig amerikansk mand er sigtet og mistænkt for at have begået mord på en hjemløs, og efterfølgende at have spist offerets øje og dele af hjernen. Det har fået dyrerettighedsorganisationen PETA til at foreslå, at den sigtede og hans medindsatte udelukkende får serveret vegetarisk mad.

Undersøgelser viser, at vegetariske måltider kan reducere vold blandt kriminelle – og hvis nogen har brug for at blive ansporet til en mindre voldelig adfærd, er det én der (formodentlig) har dræbt og spist et andet menneske, siger PETAs formand Ingrid E. Newkirk.

/CT Bulletin og lg



Venus Williams på vegansk diæt

Den hårdtslående tennisspiller Venus Williams er gået på en intensiv vegansk diæt. Hun blev i 2011 diagnosticeret med Sjögrens syndrom, som er en kronisk gigtlidelse, der påvirker kroppens kirtelfunktioner, især tåre- og spytkirtler. Sjögrens syndrom kan blandt andet resultere i stærke muskelsmerter og træthed. Flere undersøgelser peger dog på, at en vegetarisk diæt uden animalsk fedt kan afhjælpe nogle af symptomerne. Venus Williams har senest trukket sig fra Australian Open på grund af diagnosen, men håber at vende tilbage til de internationale tennisbaner. */lg*

FLERE VEGANERE END VEGETARER I USA

En ny undersøgelse af Vegetarian Research Group (VRG) viser overraskende, at der i USA i dag er flere, der lever vegansk end lakto-ovo-vegetarisk. VRG har interviewet et udsnit af den amerikanske befolkning om deres madvaner, og her viser svarene, at 2 % betragter sig som vegetarer, mens 3 % ser sig selv som veganere. Det kommer også bag på VRG, at over halvdelen af veganerne ifølge undersøgelsen er mænd. */Vegsource og lg*

KLIMAVENLIGE KØDERSTATNINGER

Produktionen af køderstatninger såsom soja-kød, seitan og tofu, udleder 95 % færre skadelige gasser end produktionen af hakket kød. Det viser en undersøgelse fra klimatænketanken SERI (Sustainable Europe an Research Institute). Det "koster" cirka 350 gram Co2 at producere 1 kg tofu-produkt, mens 1 kg hakket kød udleder 7200 gram Co2 i atmosfæren.

/vegsoc.org og lg

KØBENHAVNSK VEGETARRESTAURANT ANSÆTTER MICHELIN-KOK

Den nye veganske restaurant Firefly (se omtale og anmeldelse i sidste nummer af Vegetaren) har gjort en ny og lidt ekstraordinær tilføjelse i køkkenet. Den nyansatte kok Justo Barcenilla er, som navnet antyder, fra Spanien, men kommer til Firefly med kokkeerfaring fra restauranter i 8 lande. Justo Ð der udover kokkearbejdet også ser sig selv som bl.a. gøgler og musiker Ð har endog arbejdet på hele tre forskellige restauranter belønnet med de prestigefyldte Michelin-stjerner, i henholdsvis Spanien, Schweiz og England.

For Firefly er Justos ansættelse en satsning, som har givet anledning til spændende ændringer i restaurantens udbud, ligesom prisniveauet er blevet justeret for nogle dele af menuen. Se selv den nye menu på go-firefly.com */sb*



»JEG ER JO TYPEN, DER KÆMPER«

DEN AMERIKANSKE FILOSOF OG DYREFORKÆMPER STEVE BEST BÅDE CHOKERER OG BEGEJSTRER, NÅR HAN I FOREDRAG OVER HELE VERDEN LEVERER SINE BUDSKABER OM TOTAL FRIGØRELSE FOR MENNESKER, DYR OG MILJØ

Af Sune Borkfelt

Forestil dig følgende dilemma:
Du er i besiddelse af en lille beholder med en væske, som på kort tid vil kunne gøre alle verdens mennesker sterile uden at de føler nogen fysisk smerte og uden, at det skader nogen andre arter. Alt, hvad der skal til er, at du tilsætter væsken til vandforsyningen et eller andet sted i verden.

Hvis du gør det, uddør mennesket i løbet af et par århundreder. Naturen vil så kunne genopbygge sig selv og alle andre arter vil igen kunne begynde at trives, fordi vi ikke længere er her til at drive rovdrift på andre arter og på naturens ressourcer. Det vil med andre ord være klart bedst for alle andre arter, at mennesket som art forsvinder fra planeten.

Hvis du undlader at tilsætte væsken til vandforsyningen, fortsætter menneskets udnyttelse af naturressourcer og af andre arter. Dyrearter vil fortsætte med at uddø i et alarmerende tempo, klimaforandringerne vil tage til og endnu flere dyr vil blive opdrættet under kummerlige forhold og slagtet i industrilandbruget, efterhånden som en større og større befolkning spiser mere og mere kød.

Hælder du væsken i vandforsyningen?

Det er maj 2011 og jeg er på en konference om dyrerettigheder i Luxembourg, hvor den kontroversielle filosof Steve Best netop er ved at afslutte konferencens sidste foredrag og giver tilskuerne ovenstående dilemma at tænke over.

"Ser man samlet på alle arter, vil der ubetinget være mindst lidelse, hvis I vælger at tilsætte væsken til vandforsyningen. Det er det bedst mulige resultat for flest mulige individer. Peter Singer ville være stolt", siger han med et skælmsk smil på læben og med reference til den kendte dyreretsfilosof, som typisk går frem efter netop princippet om, at det, der er bedst for flest og giver mindst lidelse, er det rigtige. Best tilføjer:

"Jeg er ikke helt sikker på, hvad jeg selv ville gøre. Det kommer an på mit humør".

Best har under konferencen holdt to foredrag med høj underholdningsværdi for fulde sale, hvor han har talt åbent om sine radikale ideer og blandt andet har nævnt sin teoretiske støtte til eksempelvis sabotage mod kødindustrien og befrielse af dyr fra laboratorier. Hans kernebudskab er dog, at en total frigørelse fra undertrykkelse og udnyttelse bør gælde alle – både mennesker, dyr og planeten som sådan. Og det er et budskab, som finder stor genklang i et publikum, som hovedsageligt består af veganere og dyreretsaktivister fra forskellige europæiske organisationer.

Så er det til gengæld en noget mere afdæmpet Steve Best, der fire måneder senere møder et lille publikum på 20-30 mennesker i et lokale på Syddansk Universitet (SDU) i Odense. Jeans og metalkæder er skiftet ud med et jakkesæt og tonen er tilpasset et publikum, der ikke umiddelbart køber budskaber om dyrerettigheder og vegansk levevis. Dertil kommer, som Best fortæller, at han ikke må snakke om dyr, for det er der ikke vilje til at skyde penge i fra SDU's side.

Foredraget tager derfor udgangspunkt i mennesket og hvordan vi gennem en egoistisk og hierarkisk tankegang hele vejen gennem historien har set os selv som det ypperste på planeten og udnytter alt andet til egen fordel. Resultatet er en situation, hvor klimaforandringer og industrilandbrug er løbet løbsk og truer med at udslette ikke bare naturen, men også vores egen art. Derfor har vi brug for at tænke i nye baner og se os selv som en del af en samhørighed, der omfatter både mennesker, dyr og natur, som alle er indbyrdes afhængige af hinanden. Og det vil ifølge Best kræve et opgør med kapitalismen og med alle industrier, der udnytter naturen – ikke mindst kødindustrien.

Uanset om publikum er veganere og tilhængere af dyreret, eller en gruppe skeptiske, danske filosofistuderende, er konklusionen fra Best altså den samme: Menneskehedens nuværende vej er destruktiv, undertrykkende og i sidste ende altødelæggende, og der er brug for helt grundlæggende at revolutionere den måde, vi tænker og lever på, hvis vi skal vende udviklingen og undgå den totale katastrofe. Umiddelbart et enormt dystert og pessimistisk budskab.

Da jeg nogle dage senere efter aftale laver et videointerview med Steve Best over internettet, spørger jeg derfor, hvad der driver ham, når han rejser rundt og holder foredrag med et budskab om, at vi alle sammen sandsynligvis er på vej mod at ødelægge planeten i en grad, så vi uddør som art på grund af vores egen artsegoisme og grådighed.

"Jeg er jo typen, der kæmper. Så når kampen bliver hårdere, kæmper jeg hårdere. Jeg giver ikke bare op", svarer han og giver en række eksempler på, at han med sin foredragsvirksomhed har fået forskellige aktivister til at se deres kamp i et bredere perspektiv og gå nye veje.

"Men det er da ikke nok, jeg er ikke tilfreds med det. Det, der i sidste ende holder mig i gang, er, at vi kan nå at redde, hvad vi kan. Vi kan kæmpe for at forbedre livet for mennesker og dyr, og vi kan måske redde noget af biodiversiteten, alt imens vi som art ødelægger planeten. Vi kan stoppe noget af destruktionen og redde nogle frø, der kan spire, så evolutionen har noget at bygge videre på, når vi er væk," forklarer han.

For Best indeholder veganismen overordnet de værdier, der skal til for at få det hele på rette spor igen. På den måde er kampen for veganisme faktisk en "krig, vi ikke kan tabe", forklarer han:

"De værdier, der ligger i veganismen, er ikke-vold, respekt for liv, en sammenhæng mellem alt levende. Det er værdier, der er unikke for vores bevægelse og er utroligt vigtige for fremtiden; der bliver ikke nogen levedygtig fremtid uden veganisme," lyder det fra Best, med slet skjult henvisning til, at det eneste, vi kan vælge er, om der i denne fremtid skal være mennesker på Jorden eller ej.

"Men jeg prøver da at lade være med at tage modet fra folk. Jeg vil bare heller ikke stikke dem blår i øjnene, og jeg er træt af den falske optimisme."

Best prøver derfor at finde en balance:

"Vi skal ikke give os selv illusioner, men vi skal heller ikke være desillusionerede. Vi må erkende virkeligheden, som den er, men prøve at undgå, at al negativiteten lammer eller bremser os."

Best har sit udgangspunkt på venstrefløjen, som han begræder ikke kan se vigtigheden af at kæmpe for dyrene, og for ham at se er udfordringen – "fjenden", som han siger – enorm. Det er den globale kapitalisme, regeringers undertrykkelse af mennesker samt industriens udnyttelse og undertrykkelse af både mennesker, dyr og natur, og det går den forkerte vej. Det ses tydeligt ved, at den globale efterspørgsel på kød stiger og at flere arter uddør i et stadigt hastigere tempo.

Derfor er det nødvendigt, at de forskellige bevægelser, der arbejder for en bedre verden, begynder at se mere på, hvad de har til fælles end hvad der skiller dem.

"Vi veganere er jo undertrykte indenfor frihedsbevægelsen. Humanisterne siger til os, at vi da gerne må være med i kampen, hvis vi laver mad, men de tager ikke vores budskab alvorligt. Nøjagtigt ligesom man gjorde med kvinderne, da de ville være med i frihedsbevægelsen i 1960erne," observerer han og konstaterer:

"De vil gerne marginalisere os, de forstår os ikke og de respekterer os ikke. Så vi er nødt til at vise dem, hvordan industrilandbruget ødelægger regnskovene og miljøet, fordriver oprindelige folk, ødelægger livet for småbønder og ødelægger vores helbred. Det er bare en kæmpe, destruktiv kraft."

Derfor ser Best kritikken af det industrielle landbrug som noget helt centralt, der kan bruges til at bringe de forskellige frihedsbevægelser sammen: "Venstrefløjen, sygdomsbekæmpende organisationer, miljøforkæmpere, bønder, oprindelige folk og dyreforkæmpere burde alle kunne stå sammen om det her. Det er i alles fælles interesse."

Ifølge Best er det dog ikke kun, fordi andre bevægelser marginaliserer det veganske budskab, at der ikke findes mere samarbejde. Han oplever også, at mange veganere er tilfredse med bare at være veganere selv og ikke er villige til at gå i dialog og arbejde sammen med andre progressive bevægelser. Der er en fjendtlighed fra begge sider, men som han ser det har kampen for sociale fremskridt virkelig brug for det veganske budskab, og veganerne har hårdt brug for at få de andre bevægelser med ind i kampen mod det industrielle landbrug. Og det er en kamp, der skal kæmpes på alle fronter, forklarer Best:

"Helt kort sagt, så er det ikke nok at uddanne og give folk information. Selv hvis vi var bedre til det, end vi er, så er det ikke nok. Vi har brug for civil ulydighed med forbilleder som Gandhi og Martin Luther King, og store demonstrationer i stil med dem vi ser fra Occupy-bevægelsen lige nu. Vi er alt for stille og pacifistiske i vores tilgang. De, der gerne vil dele brochurer ud og informere folk skal gøre det, for det er også vigtigt. Men i sidste ende mener jeg, at vi bør bruge mere radikale midler. Der er jo folk i undergrundsbevægelserne, som redder dyr i direkte aktioner og angriber industrien direkte, og det mener jeg, at vi bør støtte op om. Eller i det mindste lade være med at kritisere," siger Best. "Vi har brug for alle midler. Det er det, jeg er fortaler for: at vi ikke skal nøjes med bare én taktik, men bruge alt, hvad vi har til rådighed."

Netop det kompromisløse forsvar for de ulovlige aktioner, som radikale dyreforkæmpere udfører, er en af de ting, der adskiller Steve Best fra de fleste andre filosoffer, som taler om dyrs rettigheder. Det er en tilgang, som ifølge ham selv har haft store omkostninger for hans karriere, og det har blandt andet betydet, at han er blevet forment adgang til Storbritannien på livstid, uden dog selv at have gjort noget direkte ulovligt. Jeg spørger ham derfor, om ikke hans andre kommentatorer har ret, når de siger, at flere dyr dør i længden, fordi en bevægelse med den slags metoder mister sympatien i befolkningen og oplever flere forhindringer.

"Den brede opinion har jo en tendens til at være bagud i forhold til historien," siger han, og peger på, at de mennesker, der arbejdede mod slaveriet i sin tid var lagt for had og i dag ses som helte og foregangsmænd. Så lad opinionen indhente os senere. Lad os skabe noget historie ved at angribe denne type industrier. Lad os gøre det på intelligent vis og sætte det i så godt et lys, som vi kan, og så vil folk forhåbentlig med tiden indse, at det var det rigtige at gøre," siger han, og fortæller samtidig, at han ved, at mange aktioner i USA slet ikke kommer i medierne og dermed redder dyr uden at få negativ omtale.

Mens Best altså holder fast i sin støtte til grupper, som bruger radikale metoder, giver han ikke meget for de dyrebeskyttelsesorganisationer, der går i dialog med industrien og promoverer såkaldt "humant" kød: "Dét er jo et kæmpe skridt baglæns! Deres hensigt er at mindske lidelsen, fordi forholdene er så dårlige, at de tænker ethvert lille skridt fremad er et stort fremskridt. Men det er jeg ikke så sikker på, for det betyder jo, at flere mennesker har det godt med at spise kød, fordi det kaldes humant. Men vi avler stadig dyr som varer, ikke som levende væsener. Det er jo ikke en taktik, man ville bruge, hvis det var menneskers frihed, der var på spil, så det sender et forkert signal. Så jeg tror i sidste ende det betyder mere lidelse, fordi det fremmer mere kødspisning, og det er der også statistik, der tyder på," forklarer han.

Trods det overordnede ønske om samarbejde mellem alle grupper, står det i det hele taget klart, at Best kan levere en kritik af stort set enhver type organisation eller aktivistisk tilgang, når det drejer sig om at frigøre dyr og miljø fra udnyttelse. Samtidig giver han gerne filosofiske kolleger som Peter Singer eller Tom Regan en bredside med på vejen, fordi deres fokus er for snævert og de favoriserer nogle arter frem for andre ud fra hvor komplekst, dyrene tænker eller hvor meget, de ligner mennesker. Hans egen etik er, mener han, bredere funderet:

"Min etik bygger ikke på, hvor meget personlighed, du har, eller hvor kompleks en tankegang du kan præstere, men på bevidsthed og følelse, fordi jeg mener at smerte er smerte. Og min etik omfatter miljøet og en idé om samhørighed mellem alt levende. Vi har brug for at beskytte miljøet, fordi det er basis for alt levende," slår han fast og slutter af:

"Jeg tror på total frigørelse. Jeg kan ikke se, at det er muligt for mennesker, dyr eller planeten at være fri for udnyttelse og undertrykkelse, uden at alle er frie."







STEVE BEST er filosof, forfatter, foredragsholder og aktivist. Han er ansat som professor på University of Texas i El Paso.

Du kan læse mere om ham på hans hjemmeside, **www.drstevebest.org**, og hans blog : **drstevebest.wordpress.com.**



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!

I TIDLIGERE NUMRE:
SEP. 2010: Når vennerne tager på grillen, og hvad gør man når man spiser hos vennerne. **DEC. 2010:** Hvad gør man med de der forældre..**MAR. 2011:** Madpakker **JUN. 2011:** At rejse og det der med grillfester **SEP. 2011:** Tøj uden lig D**EC. 2011:** Glædelig jul - på den grønne måde! Og interview med 18-årige Nikolaj.

OBS:
Green'N'Teen holder desværre pause med fællesspisninger. Vi giver naturligvis besked når de genoptages!

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**

FORSTÅELSE OG TOLERANCE - MEN HVORFOR?



Medborgerskab, tolerance, medfølelse, tålmodighed og forståelse er ord de fleste af os kender og ønsker at kunne bryste os med, når vi beskriver os selv. Det er den slags tillægsord der kan gøre udslaget for, at vi får jobbet, legatet eller pladsen på drømmestudiet, vi ønsker. Men hvad er egentlig definitionen af ordene, og er der mon en grænse for hvor tolerant du skal være for at kunne bruge ordet i en beskrivelse af dig selv? Tolerance er vigtigt i dagligdagen, for besad vi ikke den egenskab, ville hele vores dagligdag synes langt mere stressende og uoverskuelig. Tolerancen og tålmodigheden skal findes frem, når du bliver skubbet i bussen eller toget, når du bliver sprunget over i køen i Netto, og når du allermest har lyst til at bruge hele dit forråd af bandeord mod bilisten, der kører råddent. Men hvad med når veninden begynder at tilberede kød i dit køkken, når du har inviteret familien til middag og de medbringer en stor steg, eller bare når kæresten smager af kød.

Som vegetar synes jeg ofte, man bliver bedt om at acceptere og have forståelse for andres kostvalg. Det meste af min egen familie har ikke fravalgt kødet, ligesom en stor del af min omgangskreds består af kødspisere. Jeg elsker og respekterer mine kødspisende familiemedlemmer og venner, men jeg respekterer dem som personer – ikke for deres kostvalg.

Når jeg fortæller andre unge, at jeg er vegetar, er der tre klassiske reaktioner:

1. "Lever du så bare af salat og pasta, eller hvad?"
2. "Iih, det ville jeg ønske jeg også kunne, men jeg kan bare ikke overleve uden kød!"
3. "Det er fint folk er vegetarer, og det skal man respektere, men så skal vegetarerne altså også respektere kødspiserne.

De første to har vi fået vendt i tidligere numre, så i stedet vil jeg denne gang komme med min helt og aldeles ucensurerede holdning til udtalelse nummer tre. Det tredje eksempel har jeg nemlig svært ved at finde forståelse for. Jeg forstår tanken bag, som man jo kan antage oprinder fra den generelle indstilling til tolerance og forståelse for hinanden, men jeg lader mig provokere af en sådan sætning. Hvorfra kommer tanken dog at alle ens ideologier, værdier og sager, man kæmper for, ikke er større end at man kan respektere andres valg.

Denne holdning falder naturligvis sjældent i god jord hos folk med andre holdninger end mine, men som regel kommer vi til enighed i diskussioner, hvis jeg sammenligner med homofobi eller racisme. Det er sager, der findes masser af mennesker rundt omkring i verden der kæmper for at opretholde og ligefrem legalisere. Og langt de fleste har venner, de kan diskutere og være uenige med. Det er for eksempel ganske almindeligt at have venner med et andet politiske standpunkt end en selv, men jeg vil vove at påstå, at de fleste også har en bekendt de holder meget af, men med hvem de altid undgår at diskutere for eksempel homoseksualitet eller racisme. Disse venner elsker og respekterer man for dem de er, men man undgår at diskutere sådanne emner fordi man netop ved, at man vil være så uenige, at det vil kunne ødelægge venskabet. Begge parter accepterer altså, at de har forskellige holdninger, og ingen af parterne respekterer den andens indstilling til racisme eller seksualitet, men det forhindrer dem ikke i at have et stærkt og vedvarende venskab.

Når sådanne venskaber kan eksistere, så undres jeg regelmæssigt over ofte at høre fra kødspisere, at de ikke vil være venner med vegetarer, hvis vedkommende ikke kan respektere deres valg om at spise kød. Her står jeg helt af. Jeg ved, der findes mange vegetarer for hvem vegetarisme er en livsstil og ikke et kostvalg, og vegetarer der dagligt demonstrerer og udnytter enhver mulighed for at diskutere kost. Men ligeså mange af ovenstående der findes, ligeså mange vegetarer findes der, som blot ser det som et kostvalg og ikke derudover føler det har indflydelse på deres hverdag. Jeg synes, det er vigtigt at finde en god balancegang, og selv hører jeg nok mest til den anden type. Jeg tager med glæde en diskussion om kostvalg, men kun med dem, der er indstillede på at afslutte diskussionen og holde debatten i en saglig tone.

Vi er jo alle forskellige, og har derfor også forskellige grænser for, hvad vi vil acceptere. Nogen vegetarer vil slet ikke spise med kødspisere, og nogen ser stadig sig selv som vegetarer, hvis de piller kødet af en pizza for at spise den. Det er ting, jeg synes, er vigtige at acceptere, på trods af jeg ikke forstår nogen af valgene. Respekt og accept bør holdes adskilt, og at man træffer valg andre er uenige i eller ikke respekterer en for, bør hverken være den afgørende faktor i en mulig start af venskab eller ensbetydende med at ens valg ikke er accepteret.

I det daglige ønsker jeg ikke at skille mig ud på grund af vegetarismen, da jeg mener, jeg er så meget andet end vegetar. Det kan man jo sige netop er hvad ungdomssektionen her i bladet handler om – hvordan du får en almindelig dagligdag til at hænge sammen som vegetar. For husk: det er slet ikke så svært, når man først vænner sig til det, og det er præcis, hvad du selv gør det til.



KOGEBOG MED KULINARISKE UDFORDRINGER

Af Malene Lærke Thorsen

Det ser rigtig lækkert ud, når jeg bladrer i Nicola Graimes nyeste kogebog *Nyt Vegetarisk Køkken.* Retter som *Grillede champignoner med kikærtemos og aubergineschnitzel, Karryret med vandmelon og sorte linsebøffer eller Vintergryde med kaffe og osteboller* får mine smagsløg til at sitre af spænding over, hvordan det mon smager.

Hvorvidt bogen bliver en klassiker på hylderne med kogebøger her i huset, ved jeg ikke, men den bliver i hvert fald en sjov udfordring. Det er både i forhold til at lave maden, men også i forhold til at finde ingredienserne i diverse supermarkeder og etniske købmænd og lære at bruge dem. Jeg ved i hvert fald, at jeg skal ud og lede efter udonnudler for at lave dem sammen med slikærter i sichuandressing. Hvis missionen mod al forventning ikke lykkes, er der heldigvis oplistet alternativer.

Det er et stort plus i min karakterbog, at jeg bliver udfordret ved gryderne. De ingredienser, som kan være ukendte for læseren, er godt forklaret, og jeg synes personligt, det er skønt med nyt i køkkenskabene til fremtidig inspiration. Der er måske nogen, der kan se madopskrifter med ukendte madvarer som en hindring, men her tager jeg detektivhatten på og ser det som en udfordring.

Et andet positivt aspekt ved bogen er, at den er inddelt i forskellige kategorier nemlig raw, grillet, stegt, dampet, simret og bagt og under hver menu er der forslag til forretter, hovedretter og desserter. Det synes jeg er et plus i forhold til, hvad jeg lige har lyst til den pågældende dag.

Nyt Vegetarisk Køkken
af Nicola Graimes.
Forlaget Hovedland.
Vejl. pris kr. 229,-.



GRILLEDE CHAMPIGNONER MED KIKÆRTEMOS OG AUBERGINESCHNITZEL

Grillstegning er med til at bevare saften i champignonerne, mens kombinationen af parmesanost og matzo-mel giver en sprød, knasende skorpe til de grillede aubergineskiver.

TIL 4 PERSONER
4 spsk olivenolie
2 spsk balsamisk eddike
4 store portobellosvampe, uden stilke
1 aubergine, skåret i skiver på langs, yderste skiver kasseres
50 g fintrevet parmesan
6 spsk fint matzo-mel
salt og friskkværnet sort peber

SALSA VERDE
15 g frisk basilikum plus 4 ekstra blade
1 stort fed knust hvidløg
4 spsk olivenolie
1 spsk citronsaft

KIKÆRTEMOS
1 spsk olivenolie
2 fed knust hvidløg
400 g kogte kikærter
1 dl mælk

1 Begynd med at lave salsaen: Basilikum, hvidløg, olivenolie og citronsaft blendes, krydres med salt og peber og sættes til side.
2 Grillen varmes til høj temperatur og grillpanden dækkes med folie. Olivenolie og balsamisk eddike røres sammen i en skål og bruges til at pensle svampenes lameller. Grilles med undersiden (lamellerne) opad i 5 minutter, vendes, pensles på oversiden med lidt mere olie/eddike og grilles 5 minutter mere til de er bløde. Svampene pakkes ind i folie for at holde dem varme og sættes til side.
3 Imens laves kikærtemosen: Olien varmes i en pande ved lavt blus, og hvidløget svitses i 1 minut. Kikærterne tilsættes, derefter mælken, varmes igennem og tages af blusset. Moses let og smages til med salt og peber. Dækkes med låg for at holdes varmt og sættes til side.
4 Den ene side af aubergineskiverne pensles med olie/eddiken. Parmesan og matzo-mel blandes til rasp på en tallerken og krydres med salt og peber. Aubergineskiverne presses ned i raspen, grilles med raspsiden opad i 5 minutter til de er gyldne og sprøde. Derefter pensles den anden side, dyppes i parmesan-matzo-raspen, og denne side grilles nu i 5 minutter.
5 Svampene lægges på en tallerken, hver med lamel-siden opad, og fyldes med kikærtemos. Aubergineskiverne foldes sammen på midten, lægges oven på mosen og pyntes med et basilikumblad. Salsa verde dryppes rundt om svampene. Serveres straks.





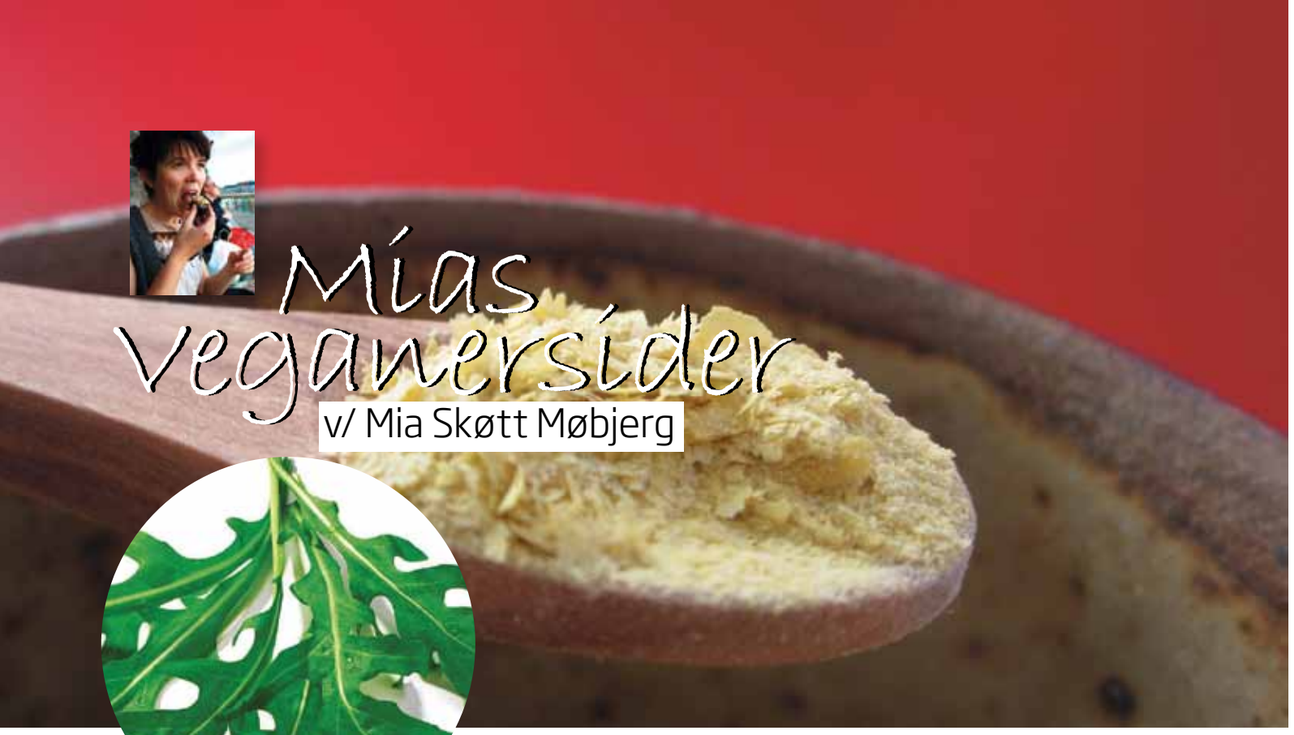
KARRYRET MED VANDMELON OG SORTE LINSEBØFFER

Vandmelon giver denne karryret en vidunderligt klar, frisk smag. Krydderierne ristes hele på en tør pande, inden de tilsættes og derved intensiverer saucens smag.

TIL 4 PERSONER
4 cm frisk ingefær, skrællet
2 store fed hvidløg, hakkede
1 spsk solsikkeolie
2 tsk hel spidskommen
1 tsk bukkehornsfrø
1 lang rød chilipeber, kerner fjernet, og finthakket
2 ¼ kg vandmelon uden skal og kerner, skåret i mundrette bidder
2 tsk gurkemeje
2 tsk stødt koriander
2 spsk limesaft
2 spsk mynteblade i strimler
salt og friskkværnet sort peber

SORTE LINSEBØFFER
225 g hele sorte linser
1 spsk solsikkeolie plus ekstra til stegning
1 stort løg, finthakket
2 store fed hvidløg, hakkede
2 tsk hel spidskommen
2 tsk garam masala
2 tsk stødt koriander
1 tsk stærk chilipulver
1 æg, letpisket
3 spsk hvedemel plus ekstra til panering

1 Først laves de sorte linsekager. Linserne hældes i en gryde, dækkes med vand og bringes i kog. Simrer ved lavt blus delvist med låg i 40 minutter, eller til linserne er meget møre. Vandet hældes fra, og linserne hældes i en røreskål, moses og sættes til afkøling.
2 I mellemtiden varmes solsikkeolien til linsekagerne i en pande ved ret lavt blus, og løget svitses i 8 minutter under jævnlig omrøring, til det er blødt. Hvidløg og spidskommen tilsættes og svitses med i 1 minut. Garam masala, koriander og chilipulver røres i, og det hele kommes over i skålen med linserne. Æg og mel røres i sammen med rigeligt salt og peber.
3 Med mel på hænderne deles linsefarsen i fire lige store portioner, som hver formes til en bøf og vendes let i melet. Farsen er ret løs, så bøffen skal presses fast sammen, til den bevarer sin form – melet hjælper. Bøfferne lægges på en tallerken og sættes på køl, til de skal steges.
4 Til karryretten pureres ingefær og hvidløg i en blender. Solsikkeolien varmes i en pande, og puréen svitses ved middel varme under jævnlig omrøring. Spidskommen og bukkehornsfrø tilsættes og svitses med i 1 minut, derefter tilsættes chilipulveret.
5 Halvdelen af vandmelonen blendes og tilsættes sammen med gurkemeje og stødt koriander. Bringes i kog og simrer i 10 minutter eller til reduceret til det halve og jævnet.
6 Imens steges linsebøfferne i rigeligt olie, som varmes ved middel temperatur i en slip-let stegepande. Bøfferne trykkes flade med en paletkniv og steges sprøde i 2-3 minutter på hver side.
7 Limesaft og resten af vandmelonen tilsættes karryretten, og der smages til med salt og peber. Varmes igennem i 5-8 minutter mere.
8 De fire linsebøffer lægges på hver sin tallerken, anrettes med karryretten ovenpå. Pyntes med mynte og serveres.



Mias veganersider

v/ Mia Skøtt Møbjerg



Gærflager er lidt af et fund, synes jeg. Hvis man skulle klassificere dem, ville jeg sige, at de hører til krydderi-klassen. For det er først og fremmest på grund af deres smag, at de er så geniale. Rent indholdsmæssigt er det inaktivt gær. Det vil sige, at gæren ikke kan bruges til at lave gærhævet brød med, og at den heller ikke begynder at gære i fordøjelsessystemet. Dette ville også være uhensigtsmæssigt og usundt. Den inaktive gær har dog været aktiv engang og i den gæringsproces, der da fandt sted, blev der dannet nogle B-vitaminer. Natur Drogeriet, som fremstiller de gærflager, man kan købe i Danmark, har da også tidligere kaldet dem B-gærflager og har også stadig B-gær tabletter i deres sortiment. Dem skal man dog tage 12 stk. af om dagen for at få 31 % af en voksens daglige behov for B1-vitamin, så det er ikke ligefrem det mest effektive B-vitamin kosttilskud i handlen. Men tabletterne er altså lavet af gærflager, tilsat nogle hjælpestoffer så de hænger sammen. Så lidt næring er der også i dem, men det er smagen, de giver til maden, der gør dem til et fund i det veganske køkken.

Smagen af gærflager kan beskrives som "ostet" og de tilfører retter en mild røget smag. Gærflager bidrager med smagen umami, som er en af de fem grundsmage – salt, sødt, surt/syrligt, bittert og umami. Jeg bruger dem ofte, når jeg marinerer tofu, men også når jeg laver tærter. Hér blender jeg en spsk. af dem med 200-250 gram fast tofu, 1 dl. usødet sojadrik, omkring ½ dl. vand, 1 spsk. sojasovs, saften af en ½ stor citron og lidt friskkværnet peber. Det bruger jeg så som en form for "æggefyld-erstatning". Derudover passer det også glimrende i pestoer, hvor det sammen med en masse friske basilikumblade, ristede nødder eller mandler, salt, citronsaft og eventuelt lidt citronskal giver en meget tilfredsstillende smagsoplevelse. Engang imellem tilsætter jeg det også til pastaretter, gerne hvis jeg har lavet en tomatsovs på friske tomater med god olivenolie, hvidløg, løg og frisk basilikum. Det kan faktisk også bare drysses over retter, hvor man gerne vil have en ostesmag. Laver man lasagne kan det piskes i den veganske hvide sovs. Hvis man rister en håndfuld valnødder i ovnen ved 175 grader i omkring 5-10 minutter (hold øje med dem, de brænder MEGET nemt på), lader dem køle af i fem minutter og så blender dem med lidt salt og nogle spiseskeer gærflager har man pludselig en vegansk parmesanost! Den er jeg sikker på også vil gøre sig godt i en risotto.





Gærflager kan købes i helsekostbutikker – alle de online jeg kender til af slagsen har dem. MATAS fører også produkter fra Natur Drogeriet, så de kan nemt bestille dem hjem til dig. Prisen kan virke lidt høj, men de kan holde i flere år, og de er ret drøje i brug så lad dig ikke afskrække af den. De er det så meget værd!

Skulle du have fået lyst til at lege lidt mere med gærflager kommer der her en nem og hurtig opskrift på en sund, velsmagende og proteinrig snack.

RISTEDE KIKÆRTER:
1 dåse kikærter
2 spsk. olivenolie
1 stor spsk. sojasovs
1 stor spsk. gærflager

Forvarm ovnen til 175 grader, varmluft – 200 grader, almindelig ovn.

Hæld kikærterne i en sigte og skyl dem. Lad dem dryppe af mens olie, sojasovs og gærflager røres grundigt sammen i en stor skål. Kom så kikærterne i og rør grundigt, men forsigtigt rundt. Kom dem på en bageplade beklædt med bagepapir, og fordel dem jævnt på den. Bag dem i 30-40 minutter, måske kortere eller længere alt efter din ovn, til de er dejligt sprøde. Alt væsken skal så at sige fordampe, og nogle af kikærterne vil åbne sig og blive knasende sprøde.

Server dem som drys på salat, som snacks til film-hygge eller tag dem med i madpakken som et hurtigt mellemmåltid.



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







Har du grøn virkelyst og skrivekløe?

Vi søger frivillige skribenter til Vegetaren
Skriv til:
redaktion@vegetarforening.dk



SOLSKINSMAD – FOR KROP OG KLODE

Af Karen Bisgaard

Lyset er vendt, fuglene er begyndt at synge om forår, og hist og her pibler grønne skud af hårdføre urter op af jorden. Måske har du overvejet en forårskur for at peppe immunforsvaret op. Måske har du af den ene eller den anden årsag fået besked på at lægge din kost om. Måske har du bare fået lyst til mere grønt i din hverdag.

Har du mod på noget lidt anderledes, kunne du overveje at investere i Birthe Straarups bog *Solskinsmad*. Det er ikke en opskriftsbog, eller jo, der er faktisk lidt opskrifter i. Men det er primært en håndbog om et madprincip. En håndbog i at opbygge personlige måltider, så de nærer krop og sanser og stimulerer et sundt og stærkt helbred. Det er praktisk viden om helt basal og helt enkel sundhed, der fungerer i hverdagen.

Bogen er en syntese af Birthe Straarups mangeårige erfaringer som terapeut og ernæringsrådgiver og som sådan er der egentlig ikke så meget ny viden at finde, hvis man som jeg er (mere end) lidt nørdet med sin mad. Men i *Solskinsmad* er denne viden samlet og præsenteret på en både omhyggelig, inspirerende og lettilgængelig måde, så enhver med interesse for … hm, skal vi kalde det helsekost, selvom det måske er et lidt slidt udtryk? … kan være med.

INSPIRATION I EN CIRKEL

I starten vil det nok virke alt andet end enkelt, især hvis man som jeg slugte bogen i én stor mundfuld. Men så er det, at man slår op på den af de to madcirkler, der svarer til den årstid, man befinder sig i – og starter fra midten: vand. Ok, det er til at finde ud af.

Næste ring: grønkål, gulerod, peberfrugt, salat, agurk og hvidkål. Det er også til at finde ud af – og skaffe. Men kan man blive mæt af det? Tilsæt lidt kogte ris og udblødte solsikkefrø. Lyder det kedeligt? Smag til med salt, olivenolie og hvidløg. Æble. Så har du pludselig ingredienserne til et helt måltid, der mætter både øjne, gane, mave og celler, og som du kan variere og spise til morgen, middag og aften i flere dage uden at blive træt af det.

Når du er klar til flere udfordringer og mere variation, hopper du en ring længere ud og stifter bekendtskab med flere lækre råvarer og smagsgivere som fennikel, linser, kokos, oliven, tang, tamari og avocado.

Selvom *Solskinsmad* primært er en håndbog, er der også et afsnit med 'serveringer' og eksempler på, hvordan solskinsmad kan tage sig ud på forskellige årstider, til hverdag og til fest. Her serverer Birthe Straarup ideer til morgenmad, rå og varm, til frokosttallerkner og serveringer til gæster.

Det er overvejende rå mad, men ikke 'raw food', som vi har set det præsenteret de seneste år. Måltiderne er enklere, med de enkelte komponenter mere klart fremtrædende. Du behøver ikke at eje en blender, en foodprocessor, en juicer, en dehydrator og alskens grej for at lave lækker mad. En god kniv og et skærebræt er rigeligt. Et rivejern er også godt.

TYGNINGENS KUNST

En central plads i solskinsmadens principper handler om det, vi jo godt ved: at mad skal tygges. Grundigt. Og ikke skylles ned med diverse drikkevarer, heller ikke vand. Men tygningen handler ikke bare om at findele og blande med fordøjelsesenzymer fra spyttet. Det handler også om at opleve maden på en anden måde. Give sig tid til at lade smagen udvikle sig. Lære grønsagerne at kende på ny. Og det er ikke spor let.

Birthe Straarup foreslår, at man i starten kun kommer ganske små mængder mad i munden af gangen. En teskefuld er passende. Ja, faktisk kan du med fordel prøve at spise nogle af dine måltider med teske. Og så skal der tygges, gerne til maden er blevet helt findelt og vandig. Følg smagens udvikling undervejs. Sans maden, inden du synker den. Ja, det tager tid. Går du hele vejen, kan det tage op til en time at spise frokost. Det er jo nok de færreste af os, der har mulighed for at bruge så lang tid på det i hverdagen, men mindre kan nu også gøre det.

OVERRASKENDE MÆT

Jeg har prøvet Birthe Straarups model et par gange. Pakket en boks med en stak salatblade, gulerodstænger, strimler af rød peberfrugt, lidt udblødte mandler, en god håndfuld friske bønnespirer, lidt grønkål, nogle oliven. Og så blot foldet salatbladene sammen til en rulle og bidt af dem, en bid gulerod, en mandel, en bid peberfrugt. Eller foldet lidt bønnespirer, peberfrugt og lidt oliven ind i salatbladet og spist det på den måde. Og først og fremmest taget små bidder og tygget grundigt.

Det kan godt lade sig gøre, og jeg blev overraskende mæt af det. Der er dog ikke tid til at snakke med kollegerne henover frokostbordet, og de havde vist også lidt ondt af mig for min simple madpakke. Men det kan godt fungere, og der er ingen tvivl om, at det giver god energi til langt ud på eftermiddagen og en behagelig lethed i kroppen.

ANBEFALINGER

Jeg synes, at *Solskinsmad* er en meget, meget dejlig bog, der også taler til sjælen. Men jeg kan nok ikke anbefale den til nybegyndere ud i vegetarisk mad. I hvert fald ikke, hvis man gerne vil have opskrifter at holde sig til, og mad, der mere eller mindre ligner det, andre spiser. Og heller ikke, hvis man er typen, der elsker at bruge timer på at bikse gourmetmåltider sammen og imponere vennerne.

Til gengæld vil jeg klart anbefale den til enhver, der holder af det helt enkle, det friske og – nå ja, det nørdede. Og til enhver, der gerne vil gøre noget fantastisk for sit helbred, hvad enten det handler om genopbygning eller vedligeholdelse. Bogen er en opdagelsesrejse ind i grønsagernes og urternes forunderlige verden, men du skal være parat til at give det en chance og tage af sted. Ellers kommer bogen nok mest til at stå og blomstre i din bogreol.

Men det vil den i øvrigt så også gøre på smukkeste vis: en kæmpestor, fantastisk smuk solgul mælkebøtteblomst er nu ikke det værste at have til at stå og blomstre i reolen … bare husk at vende forsiden udad!



Solskinsmad af Birthe Straarup, **ill., kr. 249,-**

SOLSKINSMAD ER::

- **Planteføde** - først og fremmest (overvejende rå) grønsager, men også korn, nødder og enkelte frugter.
- **Økologiske**/biodynamiske og overvejende lokalt dyrkede råvarer
- **Enkelte** færdigkøbte råvarer, f.eks. surkål og oliven
- **Uopvarmede** fedtstoffer
- **Enkelhed** og improvisation frem for opskrifter



Birthe Straarup har studeret ernæring og kostprincipper siden hun var barn. Hun har praktiseret som zoneterapeut og kinesiologi, givet personlig terapeutisk vejledning og holdt foredrag, kurser og workshops. I 2003 skabte hun vandreturen Fod på Livet, som er baseret på solskinsmad.

WWW.SOLSKINSMAD.DK

Tip: Det smager bedst og går nemmest, når man spiser med fingrene – men det kan da lade sig gøre at bruge kniv og gaffel.



SOLSKINS-FONDUE

En særlig måde at servere solskinsmad på er solskinsfondue.

Skær råvarerne i stykker på størrelse med en halv, middelstor gulerod. Nogle af emnerne kan være hele, f.eks. radiser, jordskokker, ærter.

Arranger dem på et eller flere store fade afhængigt af, hvor mange I skal deltage i måltidet.

Tag alle de tørrede krydderurter du har i dit skab – eller vælg en 5-6 stykker – og stil dem på bordet: tørret dild, oregano, basilikum, timian, knust spidskommen, almindelig kommen, knust eller hel anis, fennikel, koriander, bukkehornsfrø, gurkemeje, karry, kardemomme, peber … !

Stil også surkål, olivenolie, måske citronsaft, samt en lødig og økologisk gæret sojasauce som tamari på bordet.

Hver deltager har brug for en stor flad tallerken og en mindre sidetallerken. Hæld olivenolie på midten af den flade tallerken, og læg en teskefuld af hver af de tørrede krydderurter og krydderier, som du har lyst til, i en cirkel rundt om olien, så de stråler ud fra "solen" i midten.

Bed deltagerne forsyne sig fra det store fad og lægge dem på deres lille sidetallerken. Herefter dypper man de mundrette grønsagsstykker et ad gangen i olien på sin store tallerken og derefter i et eller flere af krydderierne. *Velbekomme!*

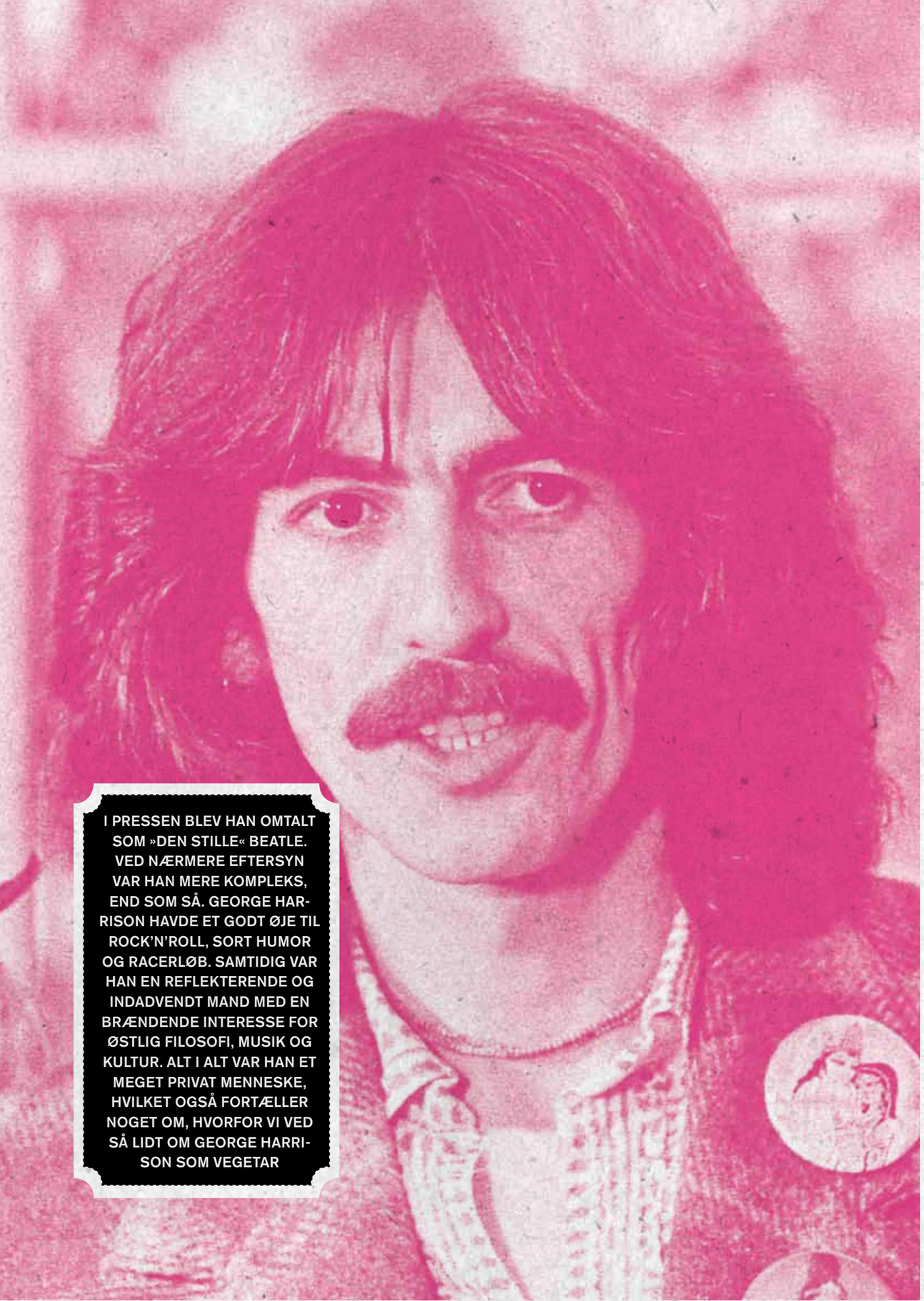


APRILTALLERKEN

Solris: hel boghvede + linser
Agurk
Revet rødbede
Revet gulerod
Porreringe
Rød peberfrugt i tern
Spæde mælkebøtteblade
Spæde skvalderkål
Purløg
Løvstikkeskud
Surkål
Græskarkerner
Dressing







I PRESSEN BLEV HAN OMTALT SOM »DEN STILLE« BEATLE. VED NÆRMERE EFTERSYN VAR HAN MERE KOMPLEKS, END SOM SÅ. GEORGE HARRISON HAVDE ET GODT ØJE TIL ROCK'N'ROLL, SORT HUMOR OG RACERLØB. SAMTIDIG VAR HAN EN REFLEKTERENDE OG INDADVENDT MAND MED EN BRÆNDENDE INTERESSE FOR ØSTLIG FILOSOFI, MUSIK OG KULTUR. ALT I ALT VAR HAN ET MEGET PRIVAT MENNESKE, HVILKET OGSÅ FORTÆLLER NOGET OM, HVORFOR VI VED SÅ LIDT OM GEORGE HARRISON SOM VEGETAR



»ABER FÅR IKKE HOVEDPINE«

Af René Staun Hansen

Det har længe været en gængs opfattelse, at George Harrison blev vegetar ved mødet med Østen. Det stemmer dog ikke overens med selvbiografien *Wonderful Tonight* (2007) af ex-konen Pattie Boyd. Her skriver hun, at de stoppede med at spise kød efter at have fået en bog om den umenneskelige behandling indenfor kalveindustrien. Der er dog stadig tale om, at ændringen skete i midten af tresserne. Formentlig er de nye spisevaner blevet kraftigt understøttet af den spirende interesse for Østens religion, musik og kultur. Ligesom alle de andre beatler blev George Harrison nemlig introduceret til Østen under filmoptagelserne til *HELP!* (1965). Alle modtager de et eksemplar af *The Illustrated Book of Yoga* af forfatteren Swami Vishnudevananda, men det er dog først senere, at George får bogen læst. Det sker i forbindelse med en af hans mange rejser til Østen, hvor han studerer meditation, møder den indiske kultur samt lærer det lokale strengeinstrument sitar. Om læsningen af bogen udtaler George Harrison:

"Jeg læste hans bog efter jeg var blevet vegetar. Det som frastødte mig ved at spise kød, var idéen om at dræbe dyr. Men hovedsagen er, at kødspisning ikke er sundt og det ikke er naturligt. I bogen siger han ting som: aber får ikke hovedpine, al menneskelig lidelse og sygdomme kommer fra unaturlig kost.«

Af samme årsag tager han afstand fra omslaget til det berygtede album *Yesterday & Today* (også kendt som "the butcher cover"), som viser beatlerne iført kitler poserende med lemlæstede dukker og råt kød. Modsat de andre beatler, som betragter det som en kommentar til krigen i Vietnam, udtaler George Harrison i stedet, at det *»var ulækkert, og jeg fandt det også dumt. Vi har alle sammen nogle gange gjort dumme ting, idet vi troede det var fedt og hipt, men det var naivt og åndssvagt; og dét var en af dem."* Så selvom George Harrison muligvis ikke var den første af beatlerne, der gjorde sig tanker om vegetarisme, var han absolut den første af dem som hengav sig helhjertet. Og dette blev ikke mindre svækket af hans fascination af østlig filosofi og spiritualitet. George Harrison var den første vesterlænding, som anvendte sitar på en popudgivelse, nemlig på sangen "Norwegian Wood (This Bird Has Flown)" fra albummet *Rubber Soul* (1965).

The Beatles generelle søgen indad og væk fra turnélivet kan desuden ses som en reaktion mod de voksende forventninger, krævende turnéer, konstante pladeudgivelser og sågar dødstrusler. Det betød for George Harrison, at han blev bevidst om, at det i hvert fald ikke var materialisme, han længtes efter. Faktisk producerede han i 1969 albummet *The Radha Krishna Temple* for Hare Krishna-bevægelsens engelske afdeling, hvilket var et udtryk for hans hengivenhed og ønske om at udbrede spiritualitet. Interessen for Østens filosofi og vegetarisme, var for George altså ikke bare et flip. I dag bliver nummeret »Govinda« stadig spillet hver morgen i alle bevægelsens templer verden over.

MENS MIN GUITAR GRÆDER BLIDT

George Harrison blev født d. 25. februar 1943 i den engelske by Liverpool, som søn af et arbejderhjem med irske rødder. Han er den yngste af fire søskende, og havde et meget nært forhold til sin mor. Hun støtter ham, da han bliver ramt af den amerikanske rock'n'roll-feber i begyndelsen af sine teenageår. Fra da af er han nemlig fast besluttet på at følge i forbilledernes fodspor, deriblandt Carl Perkins.

Få år senere bliver han guitarist i et lokalt band, som senere skal blive til det legendariske band The Beatles. De opnår hurtigt at erobre folks hjerter, hvad der undertiden kaldtes Beatlemania, og udgiver 12 træfsikre og skelsættende studiealbums samt et hav af singler fra 1962 til 1970. Som tekstforfatter ligger George Harrison særligt i begyndelsen altid i skyggen af John Lennon og Paul

McCartney, men efterhånden modnes han. Fra midten af tresserne tager det således fart med sange som "Taxman", "Something" og "While My Guitar Gently Weeps". Da bandet til hans store lettelse opløses i foråret 1970, udgiver han det solide tredobbelte album *All Things Must Pass*, som vidner om en fyldt skrivebordsskuffe.

Trods succesen foretrækker han et liv tilbagetrukket fra mediernes søgelys. Han holder sig dog ikke tilbage fra at organisere den første store velgørenhedskoncert *The Concert for Bangladesh* i 1971. Koncerten byder på optrædener af Ravi Shankar, Eric Clapton og Bob Dylan m.fl.

De næste år bruger han på flere forskellige mindre projekter, deriblandt Monty Python og The Traveling Wilburys, samt havearbejde hjemme i Friar Park i Henley-on-Thames. I 1997 bliver han diagnosticeret med kræft, som han døjer med de sidste år af sit liv. Han bliver under sygdomsforløbet i slutningen af 1999 overfaldet i sit engelske hjem af en sindslidende mand. Selvom han jokede med episoden:*"han søgte helt sikkert ikke optagelse i The Traveling Wilburys*(...)", tog det hårdt på ham. Han trækker sig yderligere fra offentligheden, og fokuserer i stedet for på familie, nære venner og indspilningen af sit sidste album *Brainwashed*. Men han får ikke pladen gjort færdig, da han dør af sin kræftsygdom 58 år gammel. Pladen udkommer dog posthumt i 2002, og får rimelig stor opmærksomhed. I 2011 udkom desuden den kritikerroste dokumentar *George Harrison: Living in a Material World* af Martin Scorsese, som fint skildrer Harrison via diverse interviews og arkivklip.

DEN BERØMTE LINSESUPPE

Egentlig er George Harrison tilsyneladende ikke den mest oplagte vegetar at sætte fokus på, da han i modsætning til eksempelvis modellen Brigitte Bardot eller sangeren Morrissey ikke tiltrak opmærksomhed om emnet på samme måde. Han skrev ikke vegetariske slagsange, åbne breve om modbydeligheder mod dyr eller deltog i diverse kampagner for den vegetariske sag. Det gør ham dog på ingen måde mindre relevant, måske sågar tværtimod.

Han havde en mere privat tilgang til vegetarisme, som formentlig var understøttet af hans dyrkelse af hinduisme. Dog fortæller han, da han i slutningen af firserne bliver spurgt om han har vanskeligheder ved at opretholde sin vegetariske levemåde: *Nej, faktisk tog jeg mig sammen og sørgede for at jeg fik Dal Bean-suppe eller lignende, hver dag. Linser er faktisk en af de billigste ting, du kan få, men de giver dig A-1 protein. Folk jokker simpelthen i den, når de går ud og køber en bøf, som dræber dem med kræft og hjerteproblemer. Skidtet koster jo også en formue. Du kunne brødføde tusindvis af mennesker med linsesuppe for samme pris som et halvt dusin fileter. Giver det mening?*

Og således er det jo meget passende at slutte af med mandens helt egen "Dark Horse Lentil Soup", en opskrift på linsesuppe, som indgår i den nu for længst udgåede kogebog *Mary Frampton's Rock & Roll Recipes* (1980), hvor kendte musikere fra halvfjerdserne giver sine besyv med. Bogen består dog eftersigende både af kød- og vegetarretter.

DARK HORSE LENTIL SOUP

1 rød chili, fint hakket
1 tsk. kommen
2 store løg, hakkede
2 fed hvidløg
1 kop linser
(du kan bruge en eller flere forskellige slags)
2 store tomater, hakkede
2 grønne peberfrugter, hakkede
1 laurbærblad
Smages til med salt og peber

Varm lidt olie i en stegepande. Når olien er varm tilsættes chili og kommen. Når frøene holder op med at sprutte, brunes løg og hvidløg i den krydrede olie. Tag en separat stegepande, vask linserne i rigeligt vand. Når de er rene, lægges de i panden og dækkes af rigeligt med vand. Når løgene er brunede tilføjes de til panden med linserne. Nu tilsættes tomaterne, peberfrugterne, laurbærblad, salt og peber. Hvis man ønsker en mere fyldig ret, kan man her tilsætte kartofler og gulerødder. Bring i kog, læg et låg på og skru ned på meget lav varme. Suppen er klar til at blive serveret efter en time, og smager endnu bedre dagen efter.

UDVALGTE ALBUMS
A Hard Day's Night (1964)
Revolver (1966)
The Beatles (1968)
The Radna Temple (1969)
Abbey Road (1969)
All Things Must Pass (1970)
Cloud Nine (1987)
Brainwashed (2002)
Let it Roll: Songs By George Harrison (2009)

FILMOPTAGELSER
Concert for Bangladesh (1971)
Concert for George (2002)
Living in a Material World (2011)

BØGER & NETTET
I Me Mine (1980)
www.georgeharrison.com

Når vegetarisme og udvikling kan gå hånd i hånd



Af Jacob Møller

I sidste blad af vegetaren, vinter 2011/12, blev der åbnet for en ny medlemspakke – "børnehjems-medlemspakke". Vi er, i Aktion Børnehjælp meget glade for den flotte feedback, der allerede har været og vil gerne takke for den håndsrækning Dansk Vegetarforening og mange af foreningens medlemmer dermed rækker vores indiske partner, Sri Kanyakumari Gurukula Ashram, der driver børnehjem, grønsagsfarm og skole på Indiens sydspids.

Flere medlemmer har i forbindelse med den nye medlemspakke forhørt sig om muligheden for at støtte udover støttemedlemskabet. Det er vi utroligt taknemmelige for og har anbefalet fadderskaber af børn på vegetariske børnehjem.

Hovedstøtten til vores partnere modtages fra private i Danmark gennem længerevarende fadderskaber samt projektdonationer. Et fadderskab dækker et barns skolegang, kost, logi, tøj og lægetjek. Vi har en tæt kontakt til vores partnere og de besøges jævnligt af faddere og af vores frivillige bestyrelsesmedlemmer og administratorer. Hvert halve år modtager fadderen et brev fra børnehjemmet og barnet, vedlagt foto og en personlig hilsen. Flere af vores faddere vælger også at sende hilsener tilbage. Mange har i årenes løb også valgt at besøge "deres" barn og er blevet mødt med en stor gæstfrihed og taknemmelighed fra barnet og børnehjemmets side.

I Aktion Børnehjælp har vi siden 1965 hjulpet med at give en værdig barndom og en ny fremtid til fattige og forældreløse børn i Indien, hvor mange stadig lever i ekstrem fattigdom. Hjælpen gives med et afsæt i ønsket om at hjælpe de svageste grupper først, og med et klart fokus på børnene.

Vi har ikke vegetarisme med i vores vedtægter, men flere af vores partnere fungerer som vegetariske børnehjem. Ofte med baggrund i deres kultur og religion, hvor vegetarisme er et vigtigt grundelement.

Én af disse er Sri Kanyakumari Gurukula Ashram, som vi har haft et tæt samarbejde med siden 1969. Igennem mange år har de desuden modtaget en årlig støtte fra Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, typisk på omkring 10.000 kr. hvert år.

En støtte, de ofte udtrykker deres dybe taknemmelighed for, som vi hermed gerne vil bringe videre. Fonden administreres af Bestyrelsen for Dansk Vegetarforening og dermed indirekte af Dansk Vegetarforenings medlemmer.

På børnehjemmets jord dyrker de primært mangotræer og kokospalmer samt ris og grøntsager til eget brug, men de har også de seneste år mærket de stigende fødevarepriser. På skolen undervises ca. 350 børn, dels fra børnehjemmet, men også fra oplandet, hvor de samles op i skolebus. Skolen ønsker nu at opnå en højere grad af selvforsyning og den nye medlemsstøtte er derfor et kærkomment skub i denne retning.

InfoBoks: Ønsker du at oprette et fadderskab til et barn på et vegetarisk børnehjem? Vi er i øjeblikket ved at starte et nyt fadderskabsprogram op med en af vores mangeårige partnere, Bala Mandir, der driver et vegetarisk børnehjem i Sydindien. For 150 kr./md sikres børn, der er forældreløse eller fra meget fattige familier, en god barndom og daglig skolegang. Skriv en mail til aktionb@mail.dk med dine kontaktdetaljer og at du ønsker at vide mere om vegetariske fadderskaber. Mere info om fadderskaber og Aktion Børnehjælps arbejde generelt kan også findes på: www.aktionb.dk

Jacob Møller er formand i Aktion Børnehjælp.

KINESISK NYTÅR FEJRET MED VEGETARMAD

Af Henrik Hedegaard

At også andre end DVF fejrer nytår med et stort vegetarisk frokostarrangement, erfarede Lars Jungsberg og undertegnede søndag 29/1. Vi var inviteret af foreningen Buddha's Light International Association (BLIA), der fejrede kinesisk nytår for ca. 150 mennesker i Hvidovre. BLIA er en kinesisk kulturforening, der samtidig støtter en buddhistisk bevægelse med flere klostre i Europa, og frokostens vegetariske linje skyldtes indflydelsen herfra.

Den lækre frokost bestod af mange mindre retter (se boks). Overvejende diverse sojaerstatninger for kød- og fisk, meget fremmedartet men velsmagende. Der var selvfølgelig spisepinde, men dog også ske og gaffel (mens bordkniven tilsyneladende var glemt). Alkohol var bandlyst, så drikkevarerne bestod af vand, te og sodavand.

De fleste deltagere var ikke overraskende kinesere, og underholdningen foregik også på kinesisk, dog med god dansk tolkning af talen. Det begyndte med nytårshilsen fra Helle Thorning Schmidt. Så var der lotteri med mange præmier, der blev udtrukket i løbet af aftenen. Og der var optræden med flere slags dans, musik og sang, samt en nytårstale af kultur- og fritidsborgmester i København, Pia Allerslev. Der var et muntert indslag med den kinesiske gud for velstand, der gik rundt ved bordene og uddelte mønter – af chokolade forstås. Den lange underholdning sluttede med et par sange af et farverigt Buddha-kor.



DEN KINESISKE NYTÅRSMENU

1. Forret: Farverig salat med strimler af gu lerod, agurk, radise, mango samt stegt wonton-dej, glasnudler, sesamfrø og sursød sauce.
2. Vegetar-kyllingesuppe.
3. Vegetar-hummere.
4. Sprødstegt vegetar-andesteg.
5. Braiseret vegetar-søpølse med champignon.
6. Vegetar-fiskebolde i stegte tofuskaller.
7. Vegetar-fisk med jadefarvet stegte ris.
8. Sød lotusfrø-suppe med gluten-risbolde.
9. Kinesiske småkager og frisk frugtplatte (der viste sig at bestå af én clementin).



Biogan har siden 1996 leveret et bredt sortiment af økologiske tørvarer

Vi tilbyder basis produkter som ris, bønner, gryn, nødder og meget. Produkterne fås i poser a 100 g til 1 kg i førende specialbutikker
Vi tilbyder ligeledes produkterne i løsvægt, leveret direkte til kantiner, bofælleskaber og institutioner.
Desuden tilbyder vi et bredt sortiment af frosne bær, grøntsager, vegetar pizzaer, vegetar burgere og meget mere.

Se mere på **www.biogan.dk**
Kontakt os på **tlf. 86 74 07 71** eller send en mail til **biogan@biogan.dk**

Dansk Vegetarforenings årsregnskab 2011

DRIFT	2010	Regnskab 2011	Budget 2011	Budget 2012
Indtægter				
Medlemskontingenter	161.920	170.460	170.000	180.000
Gaver	2.200	500	2.000	2.000
Adm.gebyr fra fond	1.000	1.000	1.000	1.000
Legater og fonde	35.000	0	0	0
Legat, tipsmidler	0	13.857	10.000	10.000
Legat, portotilskud	9.511	12.987	13.000	13.000
Indtægter ialt	**209.631**	**198.804**	**196.000**	**206.000**
Udgifter				
Porto & fragt	27.092	40.308	28.000	32.000
Lager i Århus	0	1.260		4.000
Kontorhold	5.780	3.511	6.000	4.000
Telefon, EDB, Nyhedsbrev	2.506	5.295	2.000	6.000
Bank- & girogebyrer	6.385	1.800	6.000	2.000
Arrangementer, messer mv	2.598	8.884	8.000	6.000
Nytårsfrokost	2.360	5.607		4.000
Generalforsamling og møder	6.999	8.378	7.000	5.000
Medlemsblad	123.887	117.935	125.000	120.000
Porto, blad	54.044	40.201	60.000	52.000
Annoncer	-41.318	-15.470	-40.000	-20.000
Brochurer, bøger	31.657	2.339		
Rejsepenge	4.273	3.462	5.000	4.000
Afskrivninger	1.000	0	1.000	0
Udgifter ialt	**227.263**	**223.510**	**208.000**	**219.000**
Resultat før renter	**-17.632**	**-24.706**	**-12.000**	**-13.000**
Bank- & girorente	-274	914		
Renter af båndlagt kapital	12.838	13.130	13.000	13.000
Køb/salg båndlagt kapital				
Kursregulering af obl.	7	0		
Renteindtægt ialt	**12.571**	**14.044**	**13.000**	**13.000**
Årets resultat	**-5.061**	**-10.662**	**1.000**	**0**

STATUS	2010	2011		2010	2011
Aktiver			**Passiver**		
Kassebeholdning	3.280	2.525	Kreditorer	16.818	20.991
DB Giro 5 02 56 56	22.686	28.268	Nytårsfrokost	1.150	940
Bank Merkur	35.841	35.612	Støtte til Indiens börn		625
Bank Nordea, afkast	-170	3.375	**Fremmedkapital**	**17.968**	**22.556**
Likvide midler	**61.637**	**69.780**			
			Egenkapital primo	89.282	84.221
Debitorer, annoncer	4.940	2.198	Årets resultat	-5.061	-10.662
Debitorer, legat	11.511	1.000	**Egenkapital ultimo**	**84.221**	**73.559**
Obl. kreditfor., nom. kr. 492	291	0			
Kursregulering, obl.	0	0			
Båndlagt obl., nom. kr. 281.040	281.008	337.841	Båndlagt kapital primo	308.645	315.610
Bank Nordea, båndlagt kapital	50.412	0	Køb/salg båndlagt kapital	34.603	6.131
Inventar, bøger/hæfter	8.000	7.037	Kursregulering	-27.638	0
Andre aktiver	**356.162**	**348.076**	**Båndlagt kapital, ultimo**	**315.610**	**321.741**
Aktiver ialt	**417.799**	**417.856**	**Passiver ialt**	**417.799**	**417.856**

opslagstavlen

Spiseklub i Århus

Vi spiser i hyggelig stemning sammen den **12/4**, **3/5** og **7/6**, 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.

NB: I april er spiseklubben rykket til den anden torsdag i måneden grundet påsken. Til gengæld kan vi på denne dag byde på et **Foredrag om ayurvedisk madlavning med Eva Bergmann** umiddelbart efter spiseklubben (se annoncering andetsteds på opslagstavlen).

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!

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 København

4/4 spiser vi på Spiseloppen på Christiania (spiseloppen.dk) der har tilbudt os denne særlige menu:
Grillet auberinebøf garneret med jordskokkechips, hasselback kartoffel med timian, tomatsalsa m.oliven og basilikum, blandede grøntsager, avocadomousse m. papadums, hertil peberfrugtpure provencale. **Pris 145 kr. Tilmelding senest 28/3 på kontakt@vegetarforening.dk eller 70 22 40 01.**

16/5 spiser vi på Hache, Rømersgade 20 (hache.dk) der har tilbudt os denne menu:
1) Zuccini Burger med hvidløg (fås vegansk)
2) Portobello Burger med gedeost og tapernade
3) Rødbede Burger med peberrod og persille (fås vegansk)

Alle burgere serveres i sesambolle med hjertesalat, rødløg, tomat og syltet agurk. **Pris 95 kr for burger, 35 kr for fritter. Tilmelding senest 9/5 på kontakt@vegetarforening.dk eller 70 22 40 01.**

6/6 spiser vi på La Lua, Frederikssundsvej 32 (lalua.dk) der har tilbudt os en særlig treretters vegansk vietnamesisk menu (suppe, hovedret, frugt), som koster **250 kr. kuvert**. Det bliver spicy og noget med nudler siger rygtet. **Tilmelding senest 30/5 på kontakt@vegetarforening.dk eller 70 22 40 01.**

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 20 48 15 36 – så får du samtidigt en vejbeskrivelse.

VEGETARMAD SKABER VELVÆRE – AARHUS-FOREDRAG OM AYURVEDA MED EVA BERGMANN

Torsdag d. 12. april kl. 19.30 i Filosofisk Center, Vestergade 43, 8000 Aarhus C. Entré: 50 kr.
(umiddelbart efter DVF's spiseklub samme sted, se andetsteds på opslagstavlen).

Der er flere vegetarer i Indien end i hele resten af verden tilsammen, og det er herfra at sundhedsfilosofien ayurveda har sin oprindelse og har været brugt som basis for indisk madlavning gennem årtusinder. Ayur betyder viden og Veda betyder liv – altså betyder ayurveda viden om livet, og man bruger her smag til at skabe balance og sundhed i kroppen.

I dette foredrag giver ayurvedisk behandler, underviser m.v. Eva Bergmann tilhørerne viden om dette gamle, vegetariske sundhedssystem, som kan give smagsoplevelser, der inspirerer. Få blandt andet råd til hvordan man får en bedre fordøjelse og lær om de tre aspekter af tilværelsen, eller tre doshaer – Vata, Pitta og Kapha – som ifølge ayurveda er ansvarlige for alle de påvirkninger, vi modtager på sind og krop. Få også viden om, hvordan disse tre doshaer kan reguleres gennem ernæringen, så man som vegetar kan opnå en sundere levevis.

VI BEKLAGER!

I sidste nummer af bladet var navnet på anmelderen af Restaurant Firefly, s. 8, desværre faldet ud. Anmeldelsen var skrevet af Maj Juul Nielsen. Du kan følge hendes blog *En retro veganer hippies skriblerier* på **hverdags-mirakler.blogspot.com.**

Foreningen Vegetarbo inviterer til foredrag:

Kødspisning og vegetarisme – et tværkulturelt perspektiv

28. april 2012 kl. 14.30, i Den Gule Villa, Dirch Passers Alle 2, Frederiksberg
Rune-Christoffer Dragsdahl
– antropolog, foredragsholder og samfundsdebattør

Vi hører ofte om, at det globale forbrug af kød er stigende, men vi hører meget lidt om de kulturelle forskelle bag de globale statistikker. Hvorfor spiser halvdelen af alle indere vegetarisk, og hvad har det at gøre med kastesystemet og hinduismen? Hvorfor er kød et statussymbol i Kina – mens Taiwans lovgivning tager særlige hensyn til vegetarer? Og hvad har det at gøre med Ny Nordisk Mad – og med at kød i Europa og Nordamerika ofte ses som et symbol på evolution, civilisation, modernitet og udvikling? Og hvad har dette igen at gøre med, at latinamerikanere ofte forbinder kød med maskulinitet og grøntsager med det at være feminin?

Dette foredrag vil – gennem både historisk og nutidigt materiale – forsøge at belyse, hvordan mennesker i forskellige lande tænker og taler om vegetarisme og kødspisning. Du vil blandt andet høre om den japanske kejsers forsøg på at få japanerne til at spise oksekød i stedet for fisk. Om Nazi-Tysklands og USAs kulinariske strategier under anden verdenskrig. Og om hvordan mange indere er vegetarer indenfor hjemmets fire vægge, men spiser kød i byen.

Foredraget vil blive illustreret af underholdende og tankevækkende fotografier og tegninger.

Værelse til leje, Kbh K

26 kvm., møbleret, i centralt beliggende vegetarlejlighed. Leje: 3.500 kr. inkl. el og varme. Mere information v. henv. til **awedege@gmail.com.**

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

MEDLEMSKORT 2012
udløber ved udgangen af marts 2013
Dansk Vegetarforening
Vegetarforening.dk

Kun gyldigt med trykt medlemsnummer, navn og adresse på bagsiden

INDKALDELSE TIL
Ordinær generalforsamling i Dansk Vegetarforening 2012

TID: Lørdag d. 21. april kl. 13.30
STED: Biblioteket Danasvej 30 B (2. sal), Frederiksberg

DAGSORDEN:

- Valg af dirigent
- Valg af referent
- Godkendelse af dagsorden
- Bestyrelsens beretning
- Forelæggelse af revideret regnskab til godkendelse
- Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse
- Fastsættelse af kontingent for næste år
- Forslag fra bestyrelsen
- Indkomne forslag
- Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond:
- Årsberetning samt revideret regnskab til godkendelse
- Indkomne forslag og ansøgninger til Børnehjemsfonden

VALG:
3 bestyrelsesmedlemmer
4 suppleanter
1 revisor
1 revisorsuppleant

- *Eventuelt*

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

Medlemmer, der har betalt kontingent for indeværende år og været medlem i mindst 6 måneder, er stemmeberettigede. Medbring gerne dit medlemsnummer (ses over dit navn på bagsiden af bladet), så du nemt og hurtigt kan få udleveret stemmesedler.

Kom med til en hyggelig og nyttig generalforsamling, hvor du kan være med til at præge foreningen.

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

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

MAGASINPOST STANDARD B
POST PP DANMARK







Retreat i Solglimt på Samsø

Et retreat handler om at få kontakt med dig selv igen - at åbne hjertet så du kan lyse indefra og udefter.

Temaet for 2012 er Enkelhed - Simplicity

Simple - Silent
Stilhedsretreat med fokus på den indre stilhed
12. - 15. april / 4. - 7. oktober

Simple - Nature
Retreat med fokus på naturens kraft
11. - 15. juli / 20. - 23. september

Simple - Meditation
Retreat i samarbejde med Svend Trier
17. - 20. maj / 25. - 29. Juli

Simple – Sankt Hans
Retreat for yogalærere i samarbejde med Sussie Jensen
20. – 24. Juni

Ønsker du at forkæle dig selv eller en af dine kære med et retreat på Samsø, er du meget velkommen.
Tel: 2986 0648 – Mail: info@yogamo.dk
Skægsholm 13, Tranebjerg, Samsø

Oplev den unikke fredfyldthed på Samsø og den gode stemning i den smukke 100 år gamle "Solglimt".

100% økologisk og vegetarisk

Underviser: Anette Meldgaard, født 1975. Leder af Solglimt på Samsø. Yogalærer samt lærer på Dansk Yogas læreruddannelse i Århus. På alle retreats undervises der i yoga og meditation. Derudover tilbydes der chanting, naturoplevelser og forskellige former for nærværstræning.

www.yogamo.dk







Få din annonce i Vegetaren

- se vegetarforening.dk/annoncer