vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 2
SOMMER 2012
103. ÅRGANG



Justo Felix Portero Barcenilla

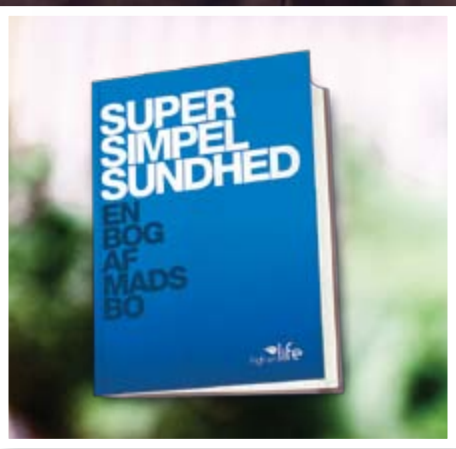
- vegansk restaurant har fået Michelinkok bag gryderne



Lækkert sommergrønt
med Kirsten Skaarup



Skøn, gratis mad
fra naturen



Konkurrence:
Vind bogen
Super Simpel Sundhed

VEGETAREN UDKOMMER
4 GANGE ÅRLIGT OG UDGIVES AF:
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2 th, 2100 Kbh. Ø
70 22 40 01
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb
ANSVH. REDAKTØR: Sune Borkfelt
RED.SEKRETÆR: Malene Lærke Thorsen
redaktion@vegetarforening.dk

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

KONTINGENTPRISER PR. ÅR
Alm. medlemskab 200,-
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: 1600
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

DEADLINE NÆSTE NR. 01.08.12
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



10
Vegetariske tryllerier i det midtjydske



18
Mias veganersider: Calcium



28
Bestyrelsens beretning

04 **Justo Felix Portero Barcenilla**
- musiker, akrobat og ny Michelin-kok på Firefly Garden

08 **"Min datter er vegonin"**
- en lille historie fra det virkelige liv

09 **Det skjulte kød**
- om gelatine, osteløbe m.v.

10 **Vegetariske tryllerier i det midtjydske**
- et besøg på Gl. Skovridergaard i Silkeborg

11 **Vegetar i sommerlandet Danmark?**
- send os dine ferieoplevelser

12 **Kort og grønt**
- små grønne indspark fra nær og fjern

14 **Højsæson for grønt**
- opskrifter og tips ved Kirsten Skaarup

16 **Green'n'teen**
- om grillfester og festivaller

18 **Mias veganersider: Calcium**
- sådan får du det som veganer

20 **Naturens skatkammer**
- god sommermad fra den fri natur

22 **Super simpel sundhed**
- boganmeldelse og konkurrence

25 **Loma Linda**
- en californisk by med grønne vaner

26 **Nytårsfrokost 2012**
- sådan gik det

27 **Referat fra ordinær generalforsamling 2012**

28 **Bestyrelsens beretning**
- DVF-året 2011-12 i ord og billeder

30 **Opslagstavlen**
- foredrag, spiseklubber og meget mere



Kære læser..
Overraskelsens glæde

Vegetarer er anderledes. Vi følger ikke de almindelige normer for, hvad der kan spises, og det påvirker stort set enhver situation, hvor vi spiser sammen med nogen, der ikke selv er vegetarer. Ikke kun på grund af selve maden, men også på grund af fællesskabet; vi kan spise sammen med mennesker, mens de spiser kød, men fordi vi ikke spiser det samme, kommer der let til at mangle noget af det fælles: at vi smager de samme ting og deler hele oplevelsen.

Det kan virke som en lille ting, men kan faktisk have stor betydning. For de fleste mennesker er kød en del af det, de tænker på, når de tænker på det at spise. Det gælder både de bedste madoplevelser og de dårligste, og det gælder ikke mindst alle de hyggestunder, hvor de har spist sammen med familie og venner, og har været fælles om oplevelsen af, at deres mad – med kød – gav dem en god oplevelse.

Det er sandsynligvis en grund til, at nogle mennesker har så utroligt svært ved at forstå vegetarer. At fravælge kødet virker på mange som at fravælge fællesskabet og de glade minder – at nægte sig selv de gode, fælles oplevelser. Selv har jeg flere gange i mit liv hørt, hvordan andre mennesker er blevet enige om, at jeg da "går glip af" noget lækkert, når jeg ikke spiser kød. Det kunne de, fordi de er en del af det kødspisende fællesskab, som deler oplevelsen af det, jeg har valgt fra. Og i den forbindelse er det sådan set underordnet, at en vegetars beslutning ofte intet har med smagen på kød at gøre. Ligesom ingen tænker over, at der også findes typer af kød, som mange kødspisere aldrig ville spise, uanset hvor godt det så end måtte smage (om det så er kød fra rotter, hunde, aber eller, for den sags skyld, mennesker). For det er i virkeligheden ikke så meget smagen, som det er fællesskabet, de i sidste ende føler, jeg har valgt fra.

For mange virker det såre logisk, at når man ikke deltager fuldt og helt i de fælles glæder, hyggen og smagsoplevelserne, så er dette fravalg en fornægtelse snarere end en berigelse. Altså må det, man sidder tilbage med, være dårligere end det, man ville have, hvis man ikke havde fravalgt kødet. Derfor findes ideen om, at vegetarisk mad per definition er underligt, kunstigt og kedeligt, desværre stadig hos mange mennesker.

Af samme grund er noget af det herligste, man kan opleve som vegetar, når andre mennesker bliver positivt overraskede over vegetarisk mad. Når de får brudt de negative forventninger og måske et øjeblik kan se, at det skam kan være en berigelse at vælge kødet fra – at det er et tilvalg og ikke et fravalg – ikke kun for samvittighed og helbred, men også rent kulinarisk.

Få ting slår oplevelsen af først at se det lettere skræmte udtryk på en persons ansigt, når hun får at vide, at isen til dessert er lavet af tofu i stedet for mælk, for siden at se hende tage portion nummer to, fordi det jo smager temmelig godt. Eller at se folk blive overraskede over, hvor god en vegetarisk lasagne kan være. Eller en vegeburger. Eller en vegetarisk hotdog. Eller måske bare en god grønsagssuppe, der har fået et pift med skønne, nyplukkede brændenælder i forsommeren. Mulighederne er jo simpelthen uendelige.

Det at bryde vanen og tænke i andre baner bliver for mange nyslåede vegetarer en indgang til at se mad på en helt ny måde og måske også til at bruge ingredienser, de ikke ellers ville have brugt. Dét er måske en af de største glæder ved det vegetariske, og i mødet med andre mennesker, kan det i høj grad bruges til at aflive myter og fordomme ved at overraske med den lækre mad.

Med ønsket om en god, grøn sommer til jer alle – og masser af overraskelser til de ikke-vegetarer, I spiser sammen med.

Sune Borkfelt



MØD DEN NYE KOK PÅ FIREFLY GARDEN:

JUSTO FELIX PORTERO BARCENILLA – MUSIKER, AKROBAT OG MICHELIN-KOK



Af Leneisja Jungsberg

»Vær kreativ! Ikke kun med mad, men med alt hvad du foretager dig i livet«

Som en hvirvelvind kommer Justo farende. Han undskylder forsinkelsen og spørger, om vi lige kan vente lidt længere, indtil han får klædt om fra sin kokkeuniform til sit civile hverdagstøj. Vi svarer, at det er i orden, så længe vi lige får lov til at tage et par billeder af ham i køkkenet først. Vi får hans accept udtalt med en hurtig spansk accent, der ledsager hans sydeuropæiske karakteristika: Mørkt krøllet hår og brune øjne.

Det er ikke vanskeligt at forestille sig, at Justo er en mand, der lever af at tilberede ekstremt kreativ og lækker mad. Han er energisk i sin talestrøm og tankerne flyver i mange forskellige retninger, lige fra beskrivelsen af en almindelig arbejdsdag over refleksioner om taknemmelighed og religiøsitet til forklaringer om hvorfor han altid har sin cykel med sig.

Siden januar har Justo været den ene af to chefkokke på Københavns eneste veganske restaurant *Firefly Garden – Botanic Bar & Restaurant*. Inden den livlige kok fik dette job, havde han arbejdet på seksten forskellige restauranter i otte forskellige lande, hvoraf den ene havde to Michelin-stjerner, og yderligere tre andre havde én Michelin-stjerne. Han havde desuden cyklet Venezuela rundt i seks måneder, været på rygsækrejse gennem Argentina, Chile, Bolivia og Colombia, været frivillig engelsklærer for en NGO og levet en måned med Hare Krishna-munke i Ecuador.

Madlavning med bevidsthed

Når maden i Justos barndomshjem blev tilberedt med bevidsthed, mærkede han tydeligt forskellen. Justo mistede sin far som 7-årig, og i en søskendeflok bestående af tre søstre og en bror, har Justos mor sikkert haft en del at se til. Måske netop derfor omtaler Justo hende som en vigtig inspiration for både madlavningen og livet.

Justo er vokset op med, at der er blevet sagt bordbøn ved måltidet. I dag har han erfaret, at den slags er mindre populært – ikke desto mindre ser han det som en vigtig kvalitet ved det at spise, og hvis der ikke er en kollektiv bøn ved et måltid, mener han, at det er godt individuelt at sende en lille tak til dem, der har dyrket, transporteret og tilberedt maden. "*Det gør en forskel for den måde, du spiser på, og det åbner dine smagssanser*", mener Justo. Han tilføjer, at de fleste ville blive svage, hvis de ikke fik mad, og derfor er det også på sin plads at sige tak for den mad, der giver én styrke til livet.

At arbejde som gourmetkok

Som 14-årig begyndte Justo selv at eksperimentere med ingredienser og madlavning, så derfor virkede det naturligt senere i livet at søge ind på en kokkeskole i hans hjemby Cambrils i Spanien.

"*Jeg elsker at lave mad og arbejde i køkkenet, men det er også et krævende arbejde*". De steder, hvor det bliver lidt for meget, er især, når folk råber højt og er meget temperamentsfulde. Det har Justo især oplevet på de fire Michelin-restauranter, hvor han har arbejdet. Her er forventningerne tårnhøje, og det kan godt give et udfordrende og stressende arbejdsmiljø.

Nogle gange bliver der også kastet med varm olie eller is – dette har Justo oplevet mere end et sted, og det er alligevel for meget. Som han også udtrykker det: "*Jeg har prøvet at arbejde steder, hvor der ikke er nogen, der råber, selvom der er fyldt, men jeg har altså også oplevet det modsatte*". Når han arbejder på steder med en høj kreativitet og standard, er der mulighed for at udvikle sig og forbedre sig gennem kreativiteten. Kun en enkelt gang har Justo følt sig overgået i kreativitet. Det var et sted, hvor kokken valgte at stå og male tallerkenen med naturlige pigmenter, inden maden blev serveret på den.

Ved spørgsmålet om hvordan man bliver gourmetkok som vegetar, erkender Justo, at det godt kan være en udfordring, for det er svært ikke at skulle smage den mad, man står og tilbereder, hvad end det er med eller uden kød. Efter at han selv blev vegetar, synes han også, at det har været vanskeligt at arbejde på de steder, hvor han skulle tilberede kødretter. En af hans kollegaer mente til gengæld, at man jo bare kan smage på maden og så spytte den ud bagefter, og at det derfor ikke behøver at være et problem.

Et vegetarisk eksperiment

"*Jeg prøver hver dag at sige tak for livet*". Justos mor er religiøs og derfor er det også naturligt for ham at tale om Gud og den styrke vi kan hente dér. Sindet er ifølge Justo altid i forbindelse med Gud, i og med at alle har en del af Gud inde i sig selv. Men derfor mener han stadig godt, at man kan arbejde på at bringe det guddommelige tættere på sig selv.

Efter en måned hvor han levede i et tempel sammen med 15 Hare Krishna-munke i Ecuador, valgte han at forsøge sig med en vegetarisk livsstil. I templet hjalp Justo med at lave mad, og den måde, munkene håndterede fødevarer på, var en ny oplevelse. Den spirituelle tilgang, hvor munkene ser Gud i hver en ingrediens, og hvor det at lave maden er en måde at tilbede og udvise taknemmelighed over for de højere magter på, inspirerede Justo.

Da han tog fra Hare Krishna, tænkte han det som et eksperiment at forsøge at leve vegetarisk. Den største udfordring og det, hans tanker kredsede mest om, var den spanske serrano-skinke, som hans mor tilberedte. I lang tid var han ikke sikker på, hvordan han ville reagere, når han fik serveret denne skinke foran sig. Men han bestod testen og undlod at spise den, og i dag savner han den ikke længere. At spise vegetarisk samt lidt fisk af og til er for Justo stadig et eksperiment, som han fortsætter. Justo er opmærksom på, hvordan

MØD DEN NYE KOK PÅ FIREFLY GARDEN:

JUSTO FELIX PORTERO BARCENILLA – MUSIKER, AKROBAT OG MICHELIN-KOK









Alder: 32
Har arbejdet på restauranter i Brasilien, Peru, Irland, England, Schweiz, Spanien, Frankrig og Tyskland, bl.a. Thornton's Restaurant i Dublin (2 Michelin-stjerner) og yderligere tre restauranter med 1 Michelin-stjerne.

Taler spansk, catalansk, fransk, portugisisk og engelsk.

kroppen reagerer på de fødevarer, han spiser, og han mærker en forskel, hvilket er en af årsagerne til, at han fortsætter med en stort set vegetarisk livsstil. Det giver nemlig en god følelse i kroppen.

Et kreativt råd

For Justo var det ikke vanskeligt at skulle til at tænke anderledes, når han skulle sammensætte sine måltider vegetarisk. Han elsker grøntsager, og som han siger: Selvom du kun har en kartoffel, så kan du tilberede den på 1000 måder. Derfor er hans bedste råd til nye vegetarer, at de skal være kreative. Det er ifølge Justo spændende at være kreativ med mad, fordi man kan gøre fantastisk mange ting. Hvis man har lyst til at tilsætte ærter eller sukker, så skal man gøre det. *"Du sætter selv grænserne, og det vigtigste er virkelig at smage på maden og rigtigt nyde den"*.

Som andre grøntsags-spisere har Justo mødt fordomme, for eksempel at han blev svag af sine nye kostvaner. Men fordi han er vant til at lave mad og kan sammensætte ingredienser på mange forskellige måder, kan han altid diske op med en lækker vegetarret, uanset hvor han kommer. Generelt stræber Justo efter at spise varieret ved hele tiden at gå efter forskellige råvarer, og han kan mærke, at det gør ham godt tilpas.

Inspirerende praksisser

Inspirationen til sin endeløse kreativitet finder Justo på sine rejser rundt i verden. *"Alle spiser, og alle laver mad. Jeg synes, det er interessant at prøve nye ting og opleve, hvordan andre mennesker tilbereder deres mad"*. Det at være åben over for andres madpraksis, når man er på besøg hos dem, kan være med til at åbne ens øjne. I nogle samfund fylder bestemte råvarer såsom majs eller græskar meget i kosten, og Justo har oplevet, hvordan dette har stimuleret de lokales kreativitet til at finde på variationer af måltider med disse råvarer.

En anden kilde til inspiration finder Justo ved at tage ud på landet og opleve, hvordan maden bliver dyrket. Nogle af de bedste måltider, han har fået, har været på mindre gårde, hvor han både smagte på de rene råvarer samt enkle retter tilberedt med disse. *"Vi er meget glade for at spise på en bestemt måde, og så glemmer vi nogle gange hvor enkelt, vi faktisk kan gøre det."*

Alle de restauranter, som Justo har erfaringer fra, har anvendt kvalitetsråvarer, men intet andet sted har alle råvarerne været 100 pct. økologiske som på Firefly Garden.

Rejser, gøgl og musik

Inden Justo nåede til Ecuador, rejste han med rygsæk igennem Chile, Paraguay, Brasilien, Bolivia, Venezuela Peru og Colombia. Det var hans daværende kæreste, der opfordrede ham til, at de skulle rejse rundt med rygsæk i Sydamerika. Justo optrådte under rejsen som gademusikant og gøgler og kunne ved at leve nøjsomt næsten klare sig uden anden indtægt. I perioder af sit liv har han været lykkelig for at være gademusikant, men nu er Justo glad for at fokusere på kokkearbejdet og lægge sine kræfter dér. Som han siger: Du kan vælge, om du vil have mange penge, eller om du vil klare dig med få, så længe det, du laver, føles rigtigt og giver dig en glæde i livet.

Siden Justo var 14 år, har han spillet guitar og charrango, og han begår sig inden for så forskellige genrer som flamenco, rumba og bossanovas. For tiden har han fundet sig til rette i et band med en spansk forsanger. Ifølge Justo kan musikkens sprog deles af alle uanset alder og baggrund, hvor end du befinder dig i verden – det er et universelt sprog, som også









kan findes i kunst. Hver mandag træner Justo desuden cirkusnumre med en gruppe akrobater. De er en lille international gruppe, der af og til optræder sammen.

Justo er glad for at leve i København, fordi det er en lille by, som det er nemt at føle sig hjemme i. Han elsker især at cykle. Også i Venezuela valgte Justo kun at cykle, selvom benzinen var meget billig. For ham var det en anden måde at opleve landet på, og som en ekstra gevinst blev han inviteret hjem på middag af mange, der syntes, at det var spændende, at han valgte at rejse rundt på sin cykel. Nogle steder mente folk dog, at han var skør, når han insisterede på at cykle, selvom det var regnvejr eller koldt vintervejr. Men i København har han endnu ikke mødt nogen med den holdning.

Fremtidig kærlighed og Michelin-stjerner

Justo ville ikke have noget imod at få en kæreste, som spiser kød. *"Man forelsker sig i selve personen og ikke nødvendigvis i personens spisevaner"*. På den anden side ville han synes, at det var dejligt, hvis hun ikke spiste kød. Han kunne godt tænke sig, at hans fremtidige børn bliver vegetarer. Han tror, at det kan blive vanskeligt i forhold til omgivelserne, men han er optimistisk, fordi han har set mange vokse op som vegetarer uden problemer.

På spørgsmålet om hvornår Firefly Garden får den første Michelin-stjerne, griner Justo. Han forklarer lidt undvigende, at uanset om man har en Michelin-stjerne eller ej, så er det vigtigt ikke bare at spise for at spise. Man skal gøre det til en lille ceremoni, hvor man faktisk reflekterer over, hvad man spiser, og hvor man takker for maden og for de hænder, der har bragt den fra jord til bord.

"Det er virkelig vigtigt at sige tak og mærke taknemmeligheden, fordi det åbner smagssanserne".

To enkle opskrifter af Justo, der er nemme at tilberede efter en lang og hård arbejdsdag:

Velsmagende universaldressing

Løg og hvidløg svitses i olivenolie med lidt honning og urter i et par minutter, samt en lille anelse vineddike og citron. Desuden evt. fløde, rosiner og/eller tørrede nødder. Så har du en universal-dressing, som du kan bruge til hvad som helst. F.eks. i en salat, over dampede kartofler, sammen med kogte linser (faktisk til alle slags grøntsager).

Aioli - hvidløgsmayonnaise

Aioli er en spansk opskrift, som også er en glimrende base, der kan anvendes i og til mange retter.

Ovo-vegetarisk version: Hvidløg, olivenolie og salt blendes godt sammen, og en æggeblomme (pasteuriseret) tilsættes for at binde olien og hvidløgene sammen.

Vegansk version: Hvidløg, olivenolie og salt blendes godt sammen, og en godt kogt kartoffel tilsættes for at binde olien og hvidløgene sammen.

MIN DATTER ER VEGONIN

Af Anne Wedege

Gæsterne, damerne fra landsbyen, kigger spørgende på min mor, 90-års fødselaren. Der kommer ingen yderligere forklaring fra mor, hun rækker blot fadet videre til sidemanden, eller -damen. Det er mors nabo, fru dyrlægens, og hun tager imod og øser stort op inden hun lader det gå videre til mig.

"Min datter skal ikke have noget, hun er vegonin, gentager min mor."

Jeg har været vegetar i 16 år. På trods af de mange år har min mor stadig svært ved at huske det svære ord, men hun gør sit bedste. På denne store dag, hendes 90 års fødselsdag, gør hun sit allerbedste, måske fordi hun vil vise mig taknemlighed over arrangementet, som jeg har iværksat. Damerne i byen. Selvfølgelig skal de have Wienerschnitzel på denne store dag. Kroen er leveringsdygtig, de laver gerne catering. Selv sidder jeg med min vegetarret, som på en prik ligner det, de andre får: hvide kartofler, stuvede grønærter og gulerødder og syltede rødbeder. Dertil en burger fra Hälsans Kök. Havde håbet på anonymitet.

Det er svært for de gamle at forstå, at nogen kan frasige sig noget så grundlæggende som kødet. Mor er helt rund på gulvet, når jeg besøger hende; hun ved ikke hvad hun skal servere for mig. "Man kan ikke glæde dig mere" er en af hendes gennemgående replikker. Jeg forklarer hende, at det ikke er maden, der glæder mig, men samværet omkring den. Det kan hun ikke forstå, for der er da ikke noget så dejligt som en lækker, sprødstegt ditten eller datten med brun sovs og surt.

Jeg tager altid min egen mad med, når jeg besøger mor. Alligevel får jeg kommentarer som: " Avocadoerne er sååå dyre!", "Gud, skal du have sååå mange kartofler?", "Tænk, et blomkål koster FJORTEN KRONER". Det morer mig at få hende til at smage min mad, men hun rynker altid på næsen. Indtil i går, da jeg havde fundet på at lave vegonin-salat. Hun tog to gange. Derfor kan jeg anbefale de, der gerne vil få deres gamle mor til at spise lidt vegetarisk, at prøve den. Se opskriften til højre. Den smager af, og er inspireret af, hønsesalat. På den måde kan I glæde jeres gamle mor, hvis jeres besøg og samværet omkring bordet ikke er nok.

Damerne fra byen fik aldrig en forklaring på hvad en vegonin er. Jeg skyder på, at mor har lavet en sammensætning af veganer og kanin. Kaniner spiser jo råkost. Damerne turde ikke spørge. Nu går der nok en historie i byen om, at jeg lider af en sjælden sygdom.



VEGONIN-SALAT

INGREDIENSER:

en quorn filet
en dl dåseasparges, afdryppet
en stor champignon

MARINADE:

et drys citron
½ dl mayonnaise
½ dl creme fraiche
½ tsk. dijon sennep
et drys karry
salt

Fyldet. Quorn filet'en tøs op i smør med lun varme på panden. Champignonen skæres i mindre skiver, drysses med lidt citron og salt og mørnes i samme smør. Quorn og champignon køler af. De afdryppede asparges skæres i mindre skiver, og quornen rives (med fingrene - ikke rivejern) i små stykker.

Marinaden. Ingredienserne røres sammen til det bliver ensartet.

Det hele vendes sammen og trækker i køleskabet ½ time. Spises på rugbrød eller på gammeldaws facon med ristet franskbrød.



DET SKJULTE KØD



Animalske biprodukter kan gemme sig de underligste steder i mad. Har du eksempelvis tænkt på, at der kan være gelatine i italiensk salat eller i yoghurt og tyggegummi?
Eller at osteløbe i almindelig ost i mange tilfælde stammer fra kalvemaver? Vegetaren giver tips til, hvor du skal være ekstra opmærksom, hvis du vil undgå at spise resterne af en ko eller en gris – uden at vide det

Af Malene Lærke Thorsen

Som vegetar er det ikke nok at gå en stor bue udenom kødisken med kød henne i supermarkedet, hvis man helt vil undgå at spise kød. Animalske biprodukter såsom gelatine bruges i vidt omfang i fødevareindustrien til at få eksempelvis fedtfattig mad til at hænge sammen. Gelatine består af protein og det kan fremstilles ud af collagen fra sener, knogler og hud fra typisk grise og køer.

Gelatine, der også ofte kaldes husblas, bliver hyppigt brugt i desserter som blandt andet fromager og budding, geléer, vingummi, is, margarine, syltetøj, yoghurt og flødeost. Gelatine anvendes i mange fedtfrie eller fedtreducerede produkter til at give en tekstur, der minder om de fedtholdige produkters. Det benyttes også til at gøre nogle farvestoffer vandopløselige, blandt andet betakaroten, der giver nogle sodavand den gule farve.

Når der skal købes ost er det også nødvendigt at være en opmærksom vegetarisk forbruger. Osteløbe er i mange tilfælde animalsk og udvundet af kalvemave. Osteløbe er en væske, der får mælk til at stivne, så den bliver skærbar. Den animalske løbe er den mest brugte type i danske oste, men der findes også mikrobiel/vegetabilsk osteløbe, der er lavet på en ikke genmodificeret bakterie. Den bruges i Danmark til de oste, der **ikke** er lavet med animalsk osteløbe. På verdensplan er den mest udbredte type af løbe en helt tredje, nemlig fermenteret osteløbe, som laves på en skimmelsvamp. Denne anvendes slet ikke i Danmark, selvom den er fuldt lovlig.

Desværre er der ingen mærkning i Danmark, hvor mejeriet gør opmærksom på, at der er brugt animalsk osteløbe, men i nogle tilfælde er det skrevet i varedeklarationen.

Så husk at læse varedeklarationen inden du køber maden. Du kan, uden at være klar over det, komme til at spise et dyr.

På listen over ting, der kan indeholde gris, er disse fødevarer: **Lyst brød:** emulgator E471 og 472e, **italiensk salat:** gelatine, **skumfiduser:** gelatine, **lakrids:** gelatine, **vingummi:** gelatine, **mariekiks:** E472e, **Mazarintærte:** E471, **Bag-selv-boller:** E481, **is:** diglycerider af fedtsyrer, **pind-is:** E471, **yoghurt:** gelatine, **flødeskum på dåse:** E471, **æbleskiver:** E471, **pebernødder:** E471 og **flødeboller:** E492. E-nummeret 471 kan være vegetabilsk, så her skal den enkelte producent kontaktes.

Her er nogle links med yderligere informationer. Fødevarestyrelsen har lavet en folder der hedder Mad uden rester fra dyr. Den kan findes her: http://www.foedevarestyrelsen.dk/fdir/Pub/2009202/rapport.pdf

Et andet nyttigt link er: http://www.toft.dk/e-nummer/. Her kan du se hvad der gemmer sig bag det enkelte E-nummer.

Hvis du godt kan lide slik, så har Haribo lavet en liste, hvor du kan se om der er gelatine i eller ej: http://www.haribo.com/planet/dk/info/main/verbraucherinfo/vegetarier.php

Ved at følge dette link: http://www.oste.dk/ kan du blive klogere på hvilke oste der er med vegetabilsk osteløbe.





Vegetariske tryllerier i det midtjyske



Af Sune Borkfelt

Det var en kold weekend i januar med et let snedække over landskabet, da vi ankom til et todages weekendophold på Gl. Skovridergaard i Silkeborg.

Med en stor omgivende park og en beliggenhed tæt på både skoven og Gudenåen, må Gl. Skovridergaard være et af de mere idylliske steder, man kan overnatte i den ellers meget naturskønne egn omkring Silkeborg. Stedet er i dag hotel og kursuscenter, men har en broget historie bag sig: Her har siden grundlæggelsen af den oprindelige gård – Marienlund – i 1798 været både forvalterbolig (med besøg fra Kong Christian d. 8 og Dronning Caroline Amalie), privat tuberkulose-sanatorium, kur- og rekreationsanstalt og endelig hotel og underholdningssted i flere former. Og så har stedet både været indtaget af preusserne i 1864 og beslaglagt af den tyske besættelsesmagt i 1943.

Trods den vindombruste historie, er der dog i dag ganske stille og roligt, og bygningerne byder foruden hotel blandt andet på en stor kunstsamling og et lille bibliotek, som gæsterne kan benytte, hvis vejret ikke er til at gå ude i de smukke omgivelser.

Gl. Skovridergaard indeholder også et af byens fineste spisesteder, Orangeriet, og det er selvfølgelig her, man som gæst på hotellet kan indtage sin aftensmad. Som en forsigtig vegetar, der ville have fuldt udbytte af min frie weekend, havde jeg dog før bestilling skrevet til hotellet for at sikre mig, at de kunne levere god vegetarisk mad, og fik hurtigt et svar tilbage med et par menuforslag at vælge imellem – vi så ud til at være i trygge hænder.

Efter ankomst fredag eftermiddag bød aftenen på en anretning med små portioner af en række forskellige småretter.

Her var:

Bulgursalat m. grønt
Rødbedesalat m. tortilla
Broccolisalat m. blandt andet rosiner, kandiserede valnødder og rødløg.
Marinerede middelhavsgrønsager
Yoghurt m. gojibær
Oste
Et lille glas papayasaft
En lille brownie til dessert.

Anretningen mindede måske nok på nogle måder om noget, man måske andre steder ville få serveret til en brunch, men det generede ikke os, for variationen af smagsnuancer var komplet og gaflens tur rundt på tallerkenen var som en lille rejse i spændende smagsoplevelser, hvor der var kælet for detaljerne. Og selvom det ikke var den helt store middag, var det bestemt nok til, at vi kunne gå fra restauranten mætte og tilfredse.

Den store middag var til gengæld inkluderet i opholdet om lørdagen, hvor vi kunne indfinde os i restauranten til det, der i praksis var en fire-retters menu, selvom det på papiret var tre retter. Før selve middagen fik vi nemlig serveret en snack bestående af lidt brød med tre slags lækker smørelse til: tomattapenade, oliventapenade og en helt særlig mandelcreme med en smule chili. I øvrigt serveret sammen med lidt ristede, salte mandler.

Forretten bestod af en dejlig, cremet jordskoksuppe, der lunede godt og som et særligt pift var toppet med lækre, sprøde jordskokchips.

Hovedretten var en roulade med grillet ratatouille (diverse middelhavsgrønsager), serveret med linseragout, dampet blomkål, lidt pastinak, en gulerodspuré og noget helt specielt, som jeg i hvert fald aldrig selv havde hørt om eller tænkt: en røget gulerod, som havde en helt speciel smag.

Desserten var en klassisk Pære Belle Helene med lidt vaniljeis, dog her som noget særligt toppet med frysetørret havtorn, hvilket gav et lille, nærmest karamelliseret syrligt pift til alt det søde.

Det ville være løgn, hvis jeg sagde, at vi ikke følte os fuldt tilfredse og havde fået et par helt særlige oplevelser af kulinarisk forkælelse, da vi gik tilbage til værelset efter middagen, og i det hele taget var vores ophold på Gl. Skovridergaard behageligt. Også morgenbuffeten var ganske udmærket, om end frugten kunne have været mere moden og lidt sojadrik til müeslien også havde været rart.

Og så lagde jeg mærke til, at de også havde en enlig vegetarret på aftenens almindelige menukort, hvis man nu bare skulle være i nærheden og have lyst til tage chancen uden at have bestilt det helt store.

Skal jeg sætte en finger på noget, er det nok, at der var brugt lidt lystigt af mælkeprodukterne, særligt i forbindelse med anretningen om fredagen. Det får mig nødvendigvis til at spekulere på, om de mon kan lave vegansk mad i den samme høje standard som den mad, vi fik. Nå, men det kan vi jo prøve at bede om, hvis vi skal der forbi en anden gang...

Gl. Skovridergaard (Restaurant Orangeriet)
Marienlundsvej 36, 8600 Silkeborg · glskov.dk
3470 kr. for weekendophold for to personer inkl. anretning fredag og tre-retters menu lørdag.

Vegetar i sommerlandet Danmark?

-skriv til os med dine oplevelser fra Danmarks attraktioner og forlystelsesparker

Kan man få ordentlig vegetarmad i Djurs Sommerland eller Fårup Sommerland?
Kniber det med tilbuddene i Bon Bon-land?
Har de et godt tilbud til vegetarer i Legoland?
Kan man kun få dyr at spise, hvis man bliver sulten i en zoologisk have?
Er der rejer eller fisk den ret, der skulle være vegetarisk?

I sommeren 2012 vil vi meget gerne høre alle jeres oplevelser med forsøg på at få vegetarisk/vegansk mad i ferielandet Danmark – både de gode, de middelmådige og de virkelig dårlige.

Skriv – langt eller kort – til os på redaktion@vegetarforening.dk om netop dine oplevelser med maden ved attraktioner og forlystelsesparker rundt om i landet.

Fortæl, hvad du synes var godt og dårligt, hvordan du synes, det kunne være bedre. Modtager vi bidrag nok, vil vi i efteråret skrive til en række af de attraktioner, hvor de vegetariske muligheder trænger mest til forbedring, så de forhåbentlig kan forberede sig bedre til sæson 2013!

Og så bringer vi – måske – også nogle uddrag fra de indsendte beretninger i et fremtidigt nummer af Vegetaren.



Kort og grønt
med Louise Godt



River Cottage goes Veg!

Den populære og madinteresserede tv-vært fra River Cottage, Hugh Fearnley-Whittingstall, har hen over vinteren underholdt DR 2-seere med sine bestræbelser på at leve 100 % vegetarisk. Det er der kommet en appetitlig og sympatisk kogebog ud af, en diger sag på over 400 sider, opdelt helt klassisk i særskilte kapitler om salater, supper og pasta- og risretter. Hugh er ikke selv vegetar, en pointe han gør meget ud af i både tv-serien og i kogebogens forord. Han er i stedet optaget af at skære kraftigt ned på sit (og andres) glubske forbrug af dyr, og i stedet erstatte (det meste) kød med grøntsager. Det vil han med henvisning til dyrevelfærd (at konventionelt produceret kød ikke er rart for dyrene) og klimaudfordringer (det koster i CO_2-regnskabet at producere kød, og det meste fiskeri er skadeligt for havmiljøet). Derfor ville han over en sommer forsøge at leve vegetarisk for at vise, at det sagtens kan lade sig gøre.

Kogebogen er lækker og indbydende, og har flotte billeder af alle retter. Hugh er meget inspireret af sin flotte køkkenhave, så de fleste ingredienser kan findes – i sæson, vel at mærket – i et velassorteret dansk bed. I mange opskrifter bruger han æg og mejeriprodukter, men i de fleste tilfælde kan man sagtens erstatte det med veganske alternativer. Opskrifterne er lette at gå til, han bruger ikke avancerede teknikker eller mystiske ingredienser, og han fortæller gerne en kort historie om hver enkelt ret, der får munden til at løbe i vand.

River Cottage – veg every day vil gerne have den almindelige englænder/europæer til at genoverveje det klassiske måltid bygget op omkring kød, og overbevise os om det faktum, at et helt måltid sagtens kan bestå af grønt alene. Det lykkes også for Hugh, der særligt vil tale til vegetar-novicerne (eller deres kødspisende familiemedlemmer) med simple opskrifter, der som en god sidegevinst sparer på opvasken og ofte kan laves i én gryde.

Hugh har dog også udgivet en kød- og en fiske-pendant til River Cottage's grøntsagskogebog, *The River Cottage Meat Book* og *The River Cottage Fish Book*.

Du kan købe *River Cottage – veg every day* på eksempelvis amazon.co.uk til omkring 150 kr.



Under hver tiende får nok frugt og grønt

98 % af alle danskere kender til kostrådet om, at man bør spise minimum 600 g. frugt og grønt om dagen. Alligevel er det kun 8-9 % af os, der når op på så meget. En ny undersøgelse fra Gartneriernes Afsætnings Udvalg viser, at danskerne stadig synes, at det er svært at få så meget frugt og grønt ind i hverdagen. Fødevareminister Mette Gjerskov vil gerne have flere grøntsagsspisere men peger på, at der allerede er initiativer i gang: "det er vigtigt, vi bliver ved med at fortælle folk, at de skal spise masser af frugt og grønt. Og erhvervet er godt i gang med at lave produkter, der gør det lettere og mere attraktivt at spise grønt," fortæller Gjerskov til *Food & Culture*.

Anbefalede blogs:

En vegansk og madglad far blogger appetitligt om børnevenlige retter, der dog aldrig bliver kedelige eller uinteressante. Prøv eksempelvis hans lækre onion bhajias (indiske friturestegte løgpakker) eller hvad med en hjemmelavet, fiskeløs fiskesovs? Bloggen er blevet så populær, at den veganske far har udgivet sine bedste opskrifter i bogform. Se selv mere på **http://vegandad.blogspot.com/**

En anden lækker blog, der også kan købes som kogebog, er Michael Natkin's, en tidligere IT-ingeniør, der nu har dedikeret sig 100 % til vegetarisk madlavning. Hans opskrifter er i den avancerede ende af skalaen, men alle opskrifter er ledsaget af lækre billeder eller en pædagogisk video. Se mere på **http://herbivoracious.com/**



Vegetarer er gladere

Føler du dig mere positiv end dine kødspisende venner og kolleger, er der noget om snakken. En amerikansk forsker har sat sig for at undersøge, om der skulle være en sammenhæng mellem mængden af særlige fedtsyrer (som findes i rigelige mængder i kød og fisk), og så ens oplevede humør. Mod forskerens forventning viste det sig, at kødspisere der prøvede en vegetarisk kost i et par uger, følte sig mindre stressede og i et bedre humør, end den kødspisende testgruppe.
/ thisdishisvegetarian.com

Rødt kød øger risiko for at dø for tidligt

Selv små mængder af forarbejdet kød som bacon, pølser og salami kan øge risikoen for at dø for tidligt med 20 %, fortæller forskere fra Harvard School of Medicine. Rødt kød øger risikoen for for tidlig død med 12 %. Det er særligt den høje andel af mættet fedt, der findes i rødt kød, der er synderen, viser den nye undersøgelse. En forsker undrer sig over, at myndighedernes anbefalinger i forhold til kødindtag ikke begrænses yderligere. "Vi bør kun spise rødt kød ved særlige lejligheder, i stedet for at lade det indgå som en almindelig del af vores kost", fortæller han til den britiske avis *The Telegraph*.
/ The Telegraph



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

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

Starbucks dropper biller i kaffen efter massivt vegansk pres

I et forsøg på at skifte til såkaldt naturlige ingredienser, har den amerikanske kaffe-kæde Starbucks valgt at bruge knuste biller som farvestof i deres jordbærsirup og –drikke. Lige indtil veganske kræfter fik nys om ingrediens-ændringen og satte gang i en underskriftsindsamling, der nu har fået Starbucks til at droppe billerne og i stedet bruge en veganer-venlig farve, udledt fra tomater. "Vi tager jeres feedback seriøst", siger Cliff Burrows, amerikansk direktør for Starbucks, og har dermed også imødekommet de kunder, der kan få voldsomme allergiske reaktioner på bille-farvestoffet. **/ International Business Times**



Har du prøvet at grille:

- Blomkål? Skær et blomkålshoved i skiver på langs, pensl med olie og drys med urtesalt.
- Cherrytomater? Sæt cherrytomater på et grillspyd og grill dem forsigtigt indtil de tager farve. Pas på de ikke smatter ud.
- Forårsløg? Grill hele forårsløg til de bliver bløde indeni. De må gerne blive lysebrune.

Skal du ud at rejse? Og vil du gerne være sikker på, at du kan få noget godt at spise på ferien? Så kan disse brugervenlige hjemmesider hjælpe dig:

happycow.com · vegdining.com

Siderne hjælper dig med at finde vegetarrestauranter i de fleste storbyer verden over, og er opdelt i vegansk, vegetarisk og vegetarvenlige restaurantkategorier.



Højsæson for grønt

Af Kirsten Skaarup

Nu er de her omsider! De små lækre nye kartofler, de knasende asparges, de søde gulerødder, de grønne ærter – og alle de duftende krydderurter til at forstærke smagsoplevelserne.

I forsommeren er alle grøntsagselskere i Paradis. Blandt mine egne favoritter er de nye kartofler, men jeg er også vild med asparges.

Asparges har en kort sæson og bør nydes i rå mængder lige netop nu. Men de skal behandles pænt. Ofte bliver asparges kogt i al for lang tid. Grønne asparges (som ikke skal skrælles) koges cirka 2 minutter, hvide (som skal skrælles) koges 3-4 minutter afhængig af størrelsen. Asparges kan også spises rå.

Kogte nye kartofler kan nydes i al deres enkelhed med en god olivenolie og et drys salt. Bedre bliver det ikke! Men de små guldklumper kan også kommes i supper, salater og – som foreslået her – kan de bages i ovnen i en lille "sommerpakke", der er fin som gæstemad sammen med eksempelvis en svampe- eller bønnepaté.

Se flere sommeropskrifter på
kodfrifredag.dk

Asparges med mavebælte og jordnøddedip

12 hvide asparges
1 agurk
Frisk timian

JORDNØDDEDIP:
3 spsk. groft jordnøddesmør
Ca. 1 spsk. tamari
Evt. 2 fed hvidløg
Evt. chiliflager

- Skræl aspargesene og læg dem i kogende vand tilsat et drys sukker.
- Kog aspargesene i cirka 3 minutter og afdryp dem.
- Skær 8 tynde skiver agurk på den lange led. Brug gerne et mandolinjern - så får du de pæneste skiver.
- Vikl to stykker agurk om aspargesene med tre i hvert "bundt". Læg aspargesene på fire tallerkener og pynt med timian. Drys med friskkværnet peber.
- Smag jordnøddesmørret til med tamari. Tilsæt så meget vand, at dippen bliver lidt mere flydende (men pas på, det må ikke blive for tyndt).
- Du kan også smage dippen til med lidt knust hvidløg og chili.

Ovnbagte nye kartofler og gulerødder

600 g nye gulerødder
1 kg nye kartofler
2-3 hele hvidløg
4 spsk. olivenolie
Forskellige friske krydderurter

- Skær gulerødderne og kartoflerne igennem på langs. Hvis kartoflerne er store, så skær dem i kvarte. Pil hvidløgene og brug så mange fed, du har lyst til.
- Fordel grøntsagerne på 4 stykker bagepapir, der er store nok til at kunne lukkes helt sammen.
- Dryp lidt olivenolie på hver portion og drys med lidt salt.
- Luk pakkerne helt til og læg dem med sammenføjningen nedad på en bageplade.
- Sæt pakkerne i en 200 grader varm ovn og bag dem 15 minutter. Stik i en enkelt kartoffel med en kniv – og hvis den føles nogenlunde blød, så sluk for ovnen og lad pakkerne stå endnu 5 minutter i ovnen.
- Servér pakkerne portionsvis – gerne med en salat af spelt eller perlebyg. Du kan også servere grøntsagerne til en linsepaté eller til bønnefrikadeller.
- Giv masser af forskellige krydderurter til – her er det timian, løvstikke, mynte og estragon.
- Dildcreme passer også godt til både de bagte grøntsager og paté eller frikadeller.

Dildcreme

1 ½ dl sojafløde (soja cuisine)
2-3 spsk. tamari
evt. frisk dild

- Smag fløden til med tamari og tilsæt evt. klippet dild.
- Hvis du varmer cremen op, må den ikke koge.

Salat af perlebyg med majs og græskarkerner

1 1/2 dl perlebyg (eller perlespelt)
2 dl vand
1 majskolbe (eller tilsvarende mængde frosne kerner)
1/2 agurk
150 g gulerødder
1/2 dl græskarkerner

DRESSING:
3 spsk. olivenolie
1 spsk. riseddike
2 fed hvidløg
1-2 tsk. chilisovs
1 spsk. frisk timian

- Kog perlebyggen (eller -spelten) i vandet cirka 15 minutter. Tyg på et par korn for at finde ud af, om de er møre. De må gerne være "al dente".
- Hæld evt. overskydende vand fra og drys med 1 tsk. salt.
- Kog majskolben 2 minutter og overhæld den med koldt vand. Skær kernerne af kolben og bland dem med byggen. Frosne kerner skal blot tøs op.
- Skær agurken i små tern og skær guleroden i tynde stave. Bland begge dele i salaten.
- Rør en dressing af olie, eddike, 1 spsk. vand og presset hvidløg. Smag til med salt og chilisovs. Rør timianen i.
- Hæld dressingen over salaten og vend rundt. Drys med græskarkerner og eventuelt. lidt mere timian.









Green'n'Teen

Jeg hedder Andrea Dragsdahl, og er en ung pige på 17 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 de din interesse, så følg med her på siderne!

SOMMER, KÆRE SOMMER

Endnu engang er det blevet sommer (heldigvis!), og det betyder selvfølgelig grillfester, strandture, gåture i parken, is på Langelinie (eller ved Assistens Kirkegård, hvor "Is á Bella" har et godt udvalg af veganske is!) og selvfølgelig festivaller. Først en lille gentagelse fra sidste års sommernummer – hvad gør man lige når turen går til stranden, i parken eller andet sted hvor menuen står på grill? Læs her mine bud på, hvad der både er nemt, til at betale på en SU og lækkert nok til at smide på grillen. Læs også anden del med mine tips og tricks inden afgang til festivallen til sommer.

GRILLFESTER - MADEN

Hvad gør man, når man bliver inviteret til grillfest, alle ens venner skal med og det garanteret bliver rigtig sjovt? Hvis man ikke vil blive hjemme, så er der masser af muligheder for mad, man kan medbringe – helt kødfrit. Udover de almene vegetariske færdigprodukter (af mærkerne Helsans Kök og Quorn m.v.), som fås i forskellige supermarkeder, og er ganske udmærkede på grillen, så er det faktisk muligt og ganske nemt, at lave noget rigtig lækker mad af almindelige grøntsager.

Min personlige livret er peberfrugt fyldt med tomatsovs. Sovsen skal selvfølgelig have noget fylde, så personligt plejer jeg at sammenkoge en blanding af hakkede tomater, lidt tomatpuré og krydderier (eksempelvis chili og/eller karry). Herefter tilsætter jeg alt, hvad hjertet begærer – svampe, tofu (gerne stegt i krydderier først, så det er sprødt), kikærter, squash eller hvad der lige falder mig ind. Sådan en peberfrugt pakket ind, og på grillen til den er sprød er bare rigtig lækkert.

Men der er jo heldigvis ingen grænser for, hvad man kan lægge på grillen. Enkelte idéer er eksempelvis fyldte peberfrugter, fyldte squash, tomater, den klassiske bagte kartoffel, kartoffelskiver, majskolber, champignonbøffer, portobellosvampe og hvad der ellers kan falde én ind.

Inden man tager af sted til grillfesten, kan det være smart at have gjort op med sig selv hvilken grill, man vil tilberede sin mad på. Oftest er der jo desværre kun en stor fællesgrill, og så er det jo et personligt valg om man vil have grillet sin mad sammen med de andres kød. Hvis det ikke er noget man har lyst til, kan man i de fleste supermarkeder få en engangsgrill til 20 kr., og de er både nemme at bruge, og vejer ikke så meget. Dog skal man lige huske på, at sådan en engangsgrill ikke ligefrem kan kaldes miljøvenlig. Et mere miljømæssigt alternativ (men dog heller ikke just godt) er at lægge lidt sølvpapir på grillen under ens mad. Så er man i hvert fald sikret mod kødsaft på majskolben eller den fyldte peberfrugt.

EN PRIMITIV SOMMER SOM VEGETAR PÅ FESTIVAL

Grillfester er så absolut ikke det eneste, en sommer skal fyldes med. Som så mange andre skal jeg selv i år på festival, hvilket på mange måder bliver spændende men særligt kostmæssigt forventer jeg, at det bliver en udfordring.

Efterhånden er det at spise vegetarisk så udbredt, at man vidst ikke kan undgå at støde på mindst én bod med vegetarisk mad på festivallen. Roskilde Festival har endda den fremragende regel, at samtlige madboder skal tilbyde mindst én vegetarisk ret – selv den økologiske pølsemand indførte i sommer tofupølser i sin bod, og grundet den store interesse valgte DØP endda senere at udbyde vegetariske hotdogs med rodfrugtmos, som en fast del på menukortet i deres københavnske pølseboder ved Rundetårn og Torvehallerne. Men at købe mad til hvert måltid i madboderne kan hurtigt blive en dyr fornøjelse.

Typisk festivalmad er alt, hvad der kan fås på dåse – det er langtidsholdbart, kan graves lidt ned i jorden sammen med rammerne med øl og sodavand (og holde sig koldere), og så er det nemt og hurtigt at tilberede. Lidt kreativitet skader ikke, og intet forhindrer en i at spise lidt lækkert på festival. Har man gasblus, og gryde dertil, åbner det allerede en masse muligheder. Simple ting kan blandes, koges sammen og spises – primitivt, men hurtigt, nemt og ganske spiseligt! Tag for eksempel et godt lager med af Baked Beans, hakkede tomater, chilibønner og kikærter på dåse. Glem heller ikke, at mange grøntsager også kan fås på glas / dåse, og lidt grøntsager i chiligryden tilføjer lidt smag. Er man rigtig smart, kan man også medbringe en lille beholder med lidt blandede krydderier.

Noget, der bestemt også bliver min redning, er rugbrød! I helsekostbutikker og Irma fås vegetarisk smørepålæg kaldet "Tartex". Det fås på tube, er langtidsholdbart og fantastisk nemt bare at skubbe ud af tuben og direkte på brødet. Der findes også mange andre mærker og typer smørepålæg til brød, og det er også værd at huske, at eksempelvis Føtex fører dåsehummus – også langtidsholdbart, praktisk og ganske udmærket i smag.

Et sidste råd jeg har hørt godt om, men endnu ikke selv har afprøvet, er at fryse sandwich ned hjemmefra og tage med. De vil typisk først være tøet op efter første eller anden dag, og giver dermed en noget helt friskt at spise på anden- eller tredjedagen.

Tak for denne gang, med ønske om en fantastisk god sommer til alle, og til de der skal på Roskilde Festival vil jeg smide en lille reminder om, at Dyrenes Alliance plejer at have en **"Animal Rights Camp"** som bestemt skulle være værd at kigge forbi.

I TIDLIGERE NUMRE
September 2010 Når vennerne tager på grillen, og hvad gør man når spiser hos vennerne.
December 2010 Hvad gør man med de der forældre..
Marts 2011 Madpakker
Juni 2011 At rejse og det der med grill-fester
September 2011 Varmt tøj på den grønne måde
December 2011 Glædelig jul på den grønne måde og det at være ung vegetar som fyr.
Marts 2012 Tolerance for kødspisere med 18-årige Nikolaj.

HAR DU IDÉER TIL SAMMENKOMSTER, SÅ SKRIV OG LAD OS UDVEKSLE IDÉER!

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



Mias veganersider

v/ Mia Skøtt Møbjerg



Calcium

– sådan får du det som veganer

Der er mange, der tror, at det er essentielt at spise mælkeprodukter for at have sunde og stærke knogler, og argumentet er, at mælkeprodukter er rige på calcium – den "viden" har danske mejerier i hvert fald sørget for at gøre til allemandseje. Det er da også et faktum, at mælkeprodukter bidrager med en stor procentdel af calciumindtaget i Danmark, for undersøgelser viser faktisk, at tallet er så højt som 41 pct. Oveni det bidrager ost med 19 pct. Drikkevarer bidrager med 16 pct., brød og korn med 8 pct., grønsager med 4 pct., sukker og slik med 4 pct., frugt med 3 pct., og kartofler, kød, fisk, æg og juice med hver 1 pct. En voksen over 18 år skal have i gennemsnit 800 milligram calcium om dagen og det kan dækkes af ½ liter mælk og nogle skiver ost. MEN! Det er vigtigt at huske, at koen jo ikke har fået sin calcium fra at drikke mælk, men derimod fra alt det græs, den har spist. Ikke fordi det kan overføres direkte på mennesker, for vi spiser jo ikke græs, og da slet ikke i sammen mængder som koen dagligt tygger i sig, men fordi der er masser af andre grønne sager, der er rige på calcium. Der er heldigvis også vegetabilske alternativer til mælk på markedet, som er tilsat calcium, hvilket gør det endnu nemmere at få calcium nok.

Gode kilder til calcium i vegansk kost er:

Grønkål og andre grønne bladgrønsager
Broccoli
Persille
Mandler og smør heraf
Tahin (smør af sesamfrø)
Figner
Appelsiner
Calciumberiget vegetabilsk mælk
(ris-, soja-, mandel- og havredrik samt andre typer)

Helt konkret kan man som veganer få dækket sit behov ved, i løbet af en dag, at spise:

2 ½ dl sojadrik beriget med calcium
2 ½ dl kogt broccoli eller grønkål
2 ½ dl kogte hvide bønner
5 tørrede figner
3 spsk. tahin (smør af sesamfrø)

Sojadrikken kan spises om morgenen på havregryn, og her kan de fem figner også gøre glæde, skåret i små tern og drysset ovenpå grynene. Til frokost kan man lave en salat af diverse grønsager og de 2½ dl kogte hvide bønner. Tahin kan gøres til en lækker dressing til salaten, hvis det piskes sammen med lidt presset hvidløg, godt med citronsaft og eventuelt lidt salt eller sojasovs. De 2½ dl broccoli eller grønkål kan kommes i en tomatsovs og spises med en portion grov pasta. Og vupti, så er man mere end dækket ind med calcium.

Her til sidst nogle få ord om D-vitamin – det fremmer nemlig optagelsen af calcium fra tarmsystemet og regulerer calciumkoncentrationen i blodet nøje. Det er derfor også vigtigt at have styr på sit indtag af D-vitamin, så man får fuldt udbytte af al den calcium, man indtager. D-vitamin findes nemlig ikke i en brugbar form i nogen former for vegetabilske fødevarer, så det bør tages som kosttilskud i vinterhalvåret. Det daglige behov er 7,5 mikrogram. Om sommeren får man nemt dækket sit behov ved at opholde sig udendørs med bare arme, hals og ansigt. En halv time om dagen de nævnte steder er nok.

KIDLE: http://www.altomkost.dk/fakta/foedevarer/maelk_og_ost/kilder_til_calcium.htm (Fødevarestyrelsen)



Vegefood

Stedet hvor private handler vegetarisk.
Frost – Køl – Tørvarer

www.vegefood.dk






Gratis mad i naturen

Farvel til indkøbsvognen og goddag til nyplukket mad fra naturen

Der er masser af skøn mad at hente ude i naturen her i sommermånederne. Vegetaren giver dig en miniguide til de skønneste urter, blomster og grønsager der netop nu kan hentes ude i det grønne. I stedet for en indkøbsvogn og penge skal du bruge poser, grensaks, små bokse, en god kniv og et par havehandsker.



Af Malene Lærke Thorsen

Bellis – måske bedre kendt som tusindfryd, vokser nærmest altid der hvor der er en græsplæne. Bladene kan bruges i salat og som pynt. Blomsterne kan syltes i sirup og pynter i salatskålen.

Blæretang – er meget almindelig ved de danske kyster og vokser bedst på lavt vand. Den kan høstes hele året. Det er de yngste og yderste skud, der smager rigtig godt. Blæretang smager blandt andet godt kogt og dryppet med citronsaft, i supper, ristet i ovnen som snack og i bagværk såsom knækbrød og boller.

Brændenælde – er almindelig overalt i Danmark og er en alsidig og sund urt. Brændenælde kan bruges som spinat, i supper, saucer, gratin, lasagne og omelet. Kun fantasien sætter grænser.

Bøg – er det mest almindelige løvtræ i Danmark og både træets frugter og blade kan spises. Før i tiden blev bladene brugt som suppeurt og kan også bruges i salater og som grønt i en burger. Bøgens frugter, kaldet bog, er småbitte trekantede nødder i en kapsel, der kan indsamles om efteråret.

Gul snerre – er almindelig i hele landet. Den vokser gerne solrige steder og findes derfor oftest i vejkanter, på sandede strandmarker og i klitter. Prøv med gul snerre i dressinger og som pynt på salater.

Hvidmelet gåsefod – er meget almindelig her i Danmark. Planten ses ofte i tætte klynger ved strandbredder, hvor den vokser ved tangvolde. Den kan også findes på næringsrig jordbund, ler, sand eller grus. Den bliver også kaldt for strandens spinat. Den kan bruges på samme måde som spinat.

Husk!

Der findes giftige planter ude i naturen, så rådfør dig med en god naturguide eller folk med den fornødne viden. Begynd med de planter på egen hånd, som du er helt sikker på, at du kender. Og husk ikke mindst at passe godt på naturen og vis hensyn.

Gode bøger at kende:

Ta' ud i naturen
af Kurt Nielsen

Naturens spisekammer
af Anette Eckmann

Naturens spisekammer
af Jette Dam Jonsson

Vorherres køkkenhave
af Steen Viggo Jensen

Hybenrose – vokser overalt langs kysterne. Både blomsterkronbladene og frugten kan bruges. Kronbladene kan anvendes til saft og sirup og til pynt på kager og desserter. Hyben smager godt i salsa, syltede, i marmelader og i suppe, i wokretter og kogt som ketchup.

Mælkebøtte – kan findes overalt. Planten, som de fleste haveejere ønsker at forvise fra græsplanen er en meget anvendelig plante med en dejlig, let bitter smag. Den smager bedst om foråret. Blomsterknopperne kan svitses i smør på panden sammen med gulerødder og kartofler og spises som tilbehør. Bladene kan bruges i salater og sandwich.

Røllike – er almindelig i hele landet på solrige steder langs veje og cykelstier, på marker, i skel og på større græsarealer. Røllikens blomster kan bruges i kryddersmør eller tørres og bruges som krydderi.

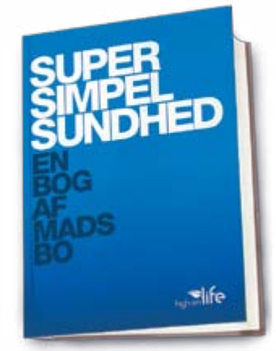
Skovsyre – er almindelig i det meste af landet og findes ofte i skovbunden i nåleskove. Den bruges i salatskålen, i kolde saucer og som krydderi i dressinger og grøntsagsretter. Prøv at bruge bladene i en burger eller som fyld i en omelet.

Svalderkål – er en meget almindelig plante og vokser overalt i haver, skove, parker og hegn. Både blade og blomster kan spises. Svalderkål kan stuves i hvid sovs, bruges som topping på pizza, kommes i supper og frikadeller, madpandekager og salatskålen. Svalderkål er i familie med dild, persille, selleri og kørvel.

Anmeldelse af

SUPER SIMPEL SUNDHED

af Mads Bo, 125 sider





Af Susan Jensen

Bogens titel er sand ... bogen er super simpel og meget letlæst og lettilgængelig. Hvis du ønsker dybdeborende forklaringer, underbyggede påstande og viden - så er dette ikke bogen, medmindre du vil gå til kilde- og litteraturlisten og læse bøgerne nævnt her. Har du læst en del sundhedsbøger, så er der heller ikke meget nyt at hente. Nu tror du måske, at jeg ikke er begejstret for bogen og det er jeg faktisk. Bogen giver sig nemlig ikke ud for at være mere, end den er, og det kan jeg rigtig godt lide.

Mads Bo beder dig om at forholde dig logisk til din sundhed, selv tage et ansvar og finde ud af hvad der virker for dig. Og fremfor at komme med løftede pegefingre, giver bogen en masse gode anvisninger, fx på hvor meget vand du skal drikke i forhold til din kropsvægt, eller hvor meget protein din krop egentlig behøver, og alt sammen serveret med nogle gode metaforer, som gør at jeg rent sundhedsmæssigt blev topmotiveret igen, og jeg anerkender at det behøver jeg med jævne mellemrum for at holde mig fokuseret på den sundhed, som jeg trives bedst med. For selvom det passer mig bedst, både min psyke og min krop, når jeg lever efter de gode principper i fx Super Simpel Sundhed, så kan jeg i perioder falde i gamle spor, som bl.a. er beklædt med vaner, psykologisk tryghed og familietraditioner ... måske er jeg ikke den eneste. Min vegetarisme er ikke en udfordring i sig selv, det er mere for meget brød, sødt, surt og dårligt fedt der kan blive lidt ubalanceret. Samtidig oplever jeg, at rådene er meget brugbare, og den »jordbundne« argumentation giver mig håb for at fx videnskabelige undersøgelser fra det mere traditionelle system ikke blot »spises« kritikløst af almindelige mennesker, ligesom jeg håber at mælk kontra calcium-diskussionen fortsætter.

Mads Bo siger i sin bog at »Det er blevet tid til at simplificere hele sundhedsbegrebet og den mad, det er meningen vi skal spise«, og det gør han ved enkelt at præsentere hvordan vi får glade celler, hvad der for ham er logisk sundhed og hvordan vi kan motivere os selv.

Bogen kommer med sine kun 115 sider i »let trav« rundt om mange emner, lige fra essentielle fedtsyrer til et basisk kropsmiljø, fra kroppens rette byggesten over byggesjusk til sygdom, forebyggelse og helbredelse og afslutningsvis en afdeling med Super Simple opskrifter, og det er de. Ligesom dem, jeg har afprøvet, er yderst velsmagende. Her er mine 2 foreløbige favoritter:

Keep it green
(Grønkål med smæk og smag, s. 68)

Den kører som fast gennemgående salat hele vinteren.

Stærk tomatsuppe med knuste kikærter
(en varm hilsen fra Italien, s. 112)

Opskrifterne inspirerer mig, både til at tage dem, som de er og derfra at slå mig løs. Bl.a. Keep it green har jeg lavet flere varianter af, så jeg har lidt at skifte mellem. Det er dejligt, når opskrifter har den synergieffekt, at de giver læseren lyst til egne kreationer, og det er måske på grund af deres enkelhed.
Jeg glæder mig også til at prøve Indian Power - magi fra Østen og Tovlig tofu - femstjernet lækkerbisken. Så ønsker du lidt herlig inspiration og et kærligt spark i en god sundhedsretning, så er du på sporet med denne charmerende bog. Glemte jeg at sige, at bogen er vegetarisk - bortset fra en enkel lakseret - og at 10 % af overskuddet går til velgørende formål ... det synes jeg er mægtigt. I det hele taget ville det være skønt, hvis der var flere mennesker, der havde kontakt til deres indre altruist, som jeg fornemmer at Mads Bo har.

Bagerst er et lille reklame afsnit for forskellige produkter, og hvis jeg havde haft mere tid, ville jeg have spurgt forfatteren hvorfor Braggs liquid aminosyrer anbefales. Der står PH miracle. Der står også, at den kan erstatte fx ægte tamari. Er Braggs bedre til at gøre din fordøjelse basisk end fx ægte tamari fra Urtekram, som jeg ikke er klar over om hjælper til en mere basisk fordøjelse?

Keep it green

Grønkål med smæk og smag

Efter min mening er grønkålen en meget overset kål i det danske køkken. Den fortjener en hyldest og har fået en stor plads i mit hjerte – og nu også i min bog. Grønkål er noget af det sundeste, du kan sætte tænderne i. Kålen indeholder nemlig et væld af gode næringsstoffer, såsom B2, B3, B6, C, E og K-vitamin, betakaroten, bitterstoffer, folat, kalcium, jern, magnesium, zink og kostfibre. Grønkål er med til at holde vores celler sunde og styrke vores immunforsvar. Som en bonus dækker 100 gram grønkål hele 20 pct. af dit dagsbehov for knoglestyrkende kalk. Som du kan se, er det potente sager. Derfor bruger jeg den ofte i salat, smoothies og suppe. Udfordringen med grønkålen er, at den smager meget bittert - ja man kan vel nærmest kalde grønkålen for den bitre sundhed. Derfor spiser jeg den sjældent alene.

I denne opskrift er det rosinerne, honningen og sødmen fra æblet, der gør underværker. Enjoy!

Ingredienser
2 håndfulde finthakket grønkål
2 æbler
1 håndfuld rosiner

Dressing:
1 spsk honning eller agavesirup
1 spsk olivenolie
Saften fra en halv citron

Sådan
- Kom den finthakkede grønkål og æblet i en skål og tilsæt rosiner.
- Hæld saften fra en halv citron samt en spsk. olivenolie, 1 spsk. honning
- Eller agavesirup over kålen. Bland det hele grundigt inden servering.





Stærk tomatsuppe med knuste kikærter

En varm hilsen fra Italien

Tomater er både en supernem spise og en af de bedste kilder til det immunstyrkende stof lycopen, der giver tomaten den røde farve. Der er rigtig mange gode ting at sige om tomater. Udover at de beskytter dig mod blodpropper og kræft, indeholder de både E-vitamin, C-vitamin og betacaroten. Spis dem for variationens skyld både kolde og varme.

Ingredienser
200 g kogte kikærter eller ½ dåse
2 løg
2 spsk tomatpuré
2 fed hvidløg
5 store modne tomater – eller 1 dåse tomat
1 stilk bladselleri
1 spsk kokosolie eller god gammeldags smør
Chili, salt og peber.
2 dl sojamælk eller alm. mælk
1 dl vand
1 tsk grøntsagsbouillon, gerne af mærket Herbamare

Sådan
- Kog kikærterne efter anvisningerne på pakken og gerne ekstra til senere på ugen eller til fryseren. Du kan med fordel og lethed også bruge dem på dåse, de skal blot skylles under hanen i en si inden brug. Pil og hak løg og hvidløg. Skær tomaterne i mindre stykker og hak sellerien. Tænd for gryden, tilsæt kokosolie, peber, chili og salt og svits de hakkede løg, hvidløg og selleri.
- Tilsæt tomater, tomatpuré, grøntsagsbouilion, mælk og vand i gryden.
- Lad suppen simre i ca. 10 minutter og smag den til med salt og peber.

Vind et eksemplar af den seneste bog »Super Simpel Sundhed« fra juicemesteren Mads Bo



KONKURRENCE

Deltag i konkurrencen om én af de tre bøger ved at svare på nedenstående spørgsmål:

Hvornår afholdes Den Internationale Vegetardag?

1) 1. juli
2) 1. oktober
3) 1. november

Forlaget om bogen:

I denne bog skærer Mads Bo ind til benet af den sunde livsstil. Budskabet er klart: Vi bliver ikke sundere end vores blodceller. Få gode idéer til hvordan du kan fokusere på de små ting, som gør den største forskel – uden det bliver kompliceret.

Syv års hårdt komprimeret viden og erfaring danner grundlaget for bogen, hvor humor og logik er omdrejningspunktet. Mads Bo gør sundhed konkret, og hans budskab er både praktisk og let anvendeligt.

Opskrifterne tilberedes på få minutter og giver dig alt det, du har brug for, inklusive mental skarphed og et overlegent energioverskud. "Der er ikke stor forskel på biler og mennesker – optimal præstation kræver det rigtige brændstof", siger den forhenværende automekaniker.

Deltag i konkurrencen på vegetarforening.dk/konkurrence

Sidste frist for deltagelse er 15. juli 2012, vinderne får direkte besked. Konkurrencen er kun for medlemmer af Dansk Vegetarforening.



Biogan har siden 1996 leveret et bredt sortiment af økologiske tørvarer

Vi tilbyder basis produkter som ris, bønner, gryn, nødder og meget mere.
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**

Loma Linda – en vegetarby



Af Diana Skovgaard

I New York Times var der for nylig en artikel om en "vegetarby" i Californien, USA (NYT 2011-12-18). Det vil sige egentlig handlede artiklen ikke om byen som sådan, men om en begivenhed i byens historie og reaktionerne herpå: Byrådet havde netop givet tilladelse til etablering af den første McDonald's restaurant i byen.

Byen hedder Loma Linda og er kendt i USA for at have verdens højeste levealder: Gennemsnitligt bliver folk i byen over 80 år gamle. Cirka halvdelen af de 21.000 indbyggere er adventister, som i henhold til deres tro lever vegetarisk, og man regner med, at dette er grunden til den høje levealder – i kombination med byens fokus på sundhed, hvilket afspejles i byens historiske afvisning af fast food. For en generation siden var næsten 80 pct. "syvende dags adventister", og mange forretninger lukker stadig tidligt om fredagen og holder sabbatlukket om lørdagen. Et af de største supermarkeder ejes af kirkens universitet, og her kan man ikke købe nogen form for kødprodukter. Kun de største forretninger og restauranter har alkoholtilladelse, og det er totalt forbudt at ryge i byen.

For cirka 10 år siden sagde byrådet nej til en anden fastfood-kædes planer om at etablere sig i byen. Denne anlagde retssag, og byen overgav sig til sidst. Men borgmester Rhodes Rigsby mener ikke, man skal lovgive om vegetarisme. Han ville dog gerne støtte en afstemning i byen om, hvorvidt fastfood restauranter helt skulle forbydes i byen, for hvis folk virkelig ikke vil have dem, er det måden at behandle sagen på, mener han.

Wayne Dysinger er læge og professor i på Loma Linda Universitets medicinske fakultet. Han er vokset op i byen og husker dengang, da der ikke var sådanne restauranter. Dengang var det næsten umuligt at finde kød inden for bygrænsen; men nu er han bekymret for sine børn, fordi man ved, at børn er mere tilbøjelige til at blive overvægtige, hvis deres skole ligger tæt på en fastfood restaurant.

En anden af dem, NYT interviewer, er Dan Buettner, forfatter til bogen "The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest" (National Geografic 2008). Han fandt ud af, at Loma Linda er et af fire steder i verden med høj koncentration af folk, som lever ved godt helbred til de er over 100. En af dem er Dr. Ellsworth Wareham, der arbejdede som hjertekirurg indtil for to år siden, da han fyldte 95, og som stadig har mere energi end en på 50. Han tilskriver i hvert fald til dels sit gode helbred til det faktum, at han har været veganer i de sidste 30-40 år (han husker det ikke nøjagtigt).

»I må forstå, hvor nemt det er at holde sig sund her« siger Dan Buettner. »Man behøver ikke engang tænke over det – det er et helt naturligt valg.«

Ja, USA er paradoksernes land. Men man bliver alligevel forbavset over at høre, at der faktisk findes en "vegetarby" derovre, hvor det er vanskeligt at købe kød, og hvor alt og alle tilsyneladende strutter af sundhed.
Se byens hjemmeside på **www.ci.loma-linda.ca.us**

Nytårsfrokost 2012!













Traditionen tro afholdt Dansk Vegetarforening nytårsfrokost først på året, nemlig den 25. februar i Det Færøske Hus på Vesterbrogade i København.

DVF's aktivitetsudvalgt havde med stor fornøjelse arrangeret levering af den lækre menu fra SimpleRaw, der var 100 pct. vegetabilsk med både varme og kolde retter. Deres dygtige veganerkok kom helt fra Spanien og stod for hele arrangementet.

Vi startede kl. 12.30, og efter formanden havde budt velkommen kunne de cirka 125 gæster gå til buffeten, som bestod af varm suppe m. brød og krydder´smør´, mindst tre forskellige lune tærter m. dressing, ovnbagt peberfrugt, champignoner og marineret seitan på spyd, gulerods/mandelsalat m. sennepsdressing, kold pastasalat m. rød pesto og soltørrede tomater samt grøn salat af blandede blade.

Efter maden kunne bestyrelsesmedlem Debbie S. Christensen introducere dagens foredragsholder, Jesper Balslev, som talte passioneret om, hvordan en gåtur fra Gedser til Skagen med Birthe Straarup havde givet ham stor inspiration og glæde og blandt andet havde gjort ham til vegetar. Jesper gav flere inspiration til at tilmelde sig denne form for rejse som gående med Birthe Straarup og hendes "Solskinsmad".

Desserten bestod i år af raw hindbærkage, som udløste megen ros til kokken omkring bordene.

Da desserten var serveret bød bestyrelsesmedlem Jacob Kaae Andersen velkommen til dagens musikalske underholdning, som i år var med Marie-Louise Munck og band, hvis musik udløste stor ros og mange klapsalver fra publikum, før foreningens kasserer, Erik Weihrauch, sagde nogle afsluttende ord.

Foreningen vil gerne takke alle, der deltog, for en dejlig dag og rette en særlig tak til de frivillige hjælpere og til Jesper Balslev og Marie-Louise Munck, som gratis leverede storartet underholdning.

Referat af Generalforsamling 2012

1. **Som dirigent valgtes Birgitte Albrechtsen**

2. **Som referent valgtes Lars Jungsberg**

3. **Dagsorden godkendtes**

4. **Sune Borkfelt aflagde bestyrelsens beretning (se s. 28+29). Efterfølgende var der spørgsmål/uddybning/diskussion om følgende områder:**
   - Samarbejde med Aktion Børnehjem
   - Antallet af nye medlemmer
   - Praktikant i DVF
   - E-blad i forhold til det fysiske blad
   - Tak til bestyrelsen for dens arbejde

5. **Erik Weihrauch fremlagde det reviderede regnskab. Herefter var der spørgsmål/uddybning/diskussion om følgende områder:**
   - Nicky Brown spurgte, hvorfor kreditorerne skylder 16.000 kr. Erik Weihrauch forklarede at det kun var regnskabsteknisk pga. årsskiftet.
   - Ina Schultz spurgte om revisoren havde nogle bemærkninger. Erik Weihrauch fortalte at revisoren ingen bemærkninger havde.

   Regnskabet blev godkendt af generalforsamlingen.

6. **Erik Weihrauch forelagde budget for indeværende år.**
   Budgettet blev godkendt af generalforsamlingen.

7. **Fastsættelse af kontingent for næste år**
   Bestyrelsen foreslog uændrede kontingentsatser.
   Dette blev godkendt af generalforsamlingen.

8. **Forslag fra bestyrelsen**
   Bestyrelsen havde ingen forslag.

9. **Forslag fra medlemmerne**
   Britta Mørk foreslog at DVF kunne låne gratis lokaler af Københavns Kommune.
   Bestyrelsen havde undersøgt mulighederne og DVF kan ikke låne gratis lokaler af Københavns Kommune.
   Kirsten Jungsberg oplyste, at Den Gule Villa kan lånes gratis i Frederiksberg Kommune, hvilket foreningen Vegetarbo benytter sig af. Dog skal visse forhold opfyldes for at dette er muligt.

10. **Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond**
    a) Årsberetning og regnskab
    Bestyrelsen har på baggrund af krav fra Civilstyrelsen flyttet den bundne kapital til et forvaltningsinstitut og sendt dokumentation herom d. 27. feb. 2012.
    Kommentar til regnskabet: "DVF 2010" på 1000 kr. bør tjekkes med revisoren inden DVF sender regnskabet til Civilstyrelsen.
    Regnskabet godkendtes af generalforsamlingen.
    b) Indkomne forslag og ansøgninger
    Der er kommet en ansøgning fra Aktion Børnehjælp. Det blev oplyst, at der var 16.500 der kunne gives til Aktion Børhjælp og dette blev godkendt af generalforsamlingen.

11. **Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer:**
    Debbie Christensen, Erik Weihrauch og Mette Kure Hansen blev valgt til bestyrelsen.
    Valg af 4 suppleanter:
    Jesper Balslev, Asta Pernille Martins, Karina Schramm, Kirsten Skaarup blev valgt som suppleanter.
    Valg af revisor:
    Dennis Sørensen blev valgt som revisor.
    Valg af revisorsuppleant:
    Jens Akerø blev valgt som revisorsuppleant.

12. **Eventuelt**
    Kirsten Jungsberg fortalte om en kommende Veggie Parade i Italien og Prag. Sune Borkfelt opfordrede Kirsten til at sende fotos og beretning til redaktionen.
    Nicky Brown spurgte til forholdet med Anima. Sune Borkfelt fortalte, at Anima bl.a. havde givet DVF et tip om det trykkeri, der nu bruges til bladet.
    Ole Schrøder fortalte om et link på hjemmesiden, der ikke virkede. Linket blev straks afprøvet og så ud til at være fikset i mellemtiden.
    Ole Schrøder nævnte at international@vegetarforening.dk ikke virkede. Mailadressen blev straks afprøvet og så ud til at virke fint.
    Birgitte Albrechtsen roste bestyrelsen for deres store arbejde og afsluttede generalforsamlingen.


Ny hjemmeside


Foodcamp


Årets julefrokost


Årets julefrokost


Årets julefrokost


International Vegetardag Aarhus


International Vegetardag Aarhus


International Vegetardag København



International Vegetardag København



International Vegetardag København

Bestyrelsens beretning 2012

Foreningen har nu 917 medlemmer (inkl. 74 husstandsmedlemskaber, 26 livstidsmedlemmer og 2 æresmedlemmer). Desuden modtager 31 (medier, spisesteder m.v.) bladet gratis.

Bestyrelsen har i det forgangne år arbejdet på at få sat mere struktur på det frivillige arbejde, der bliver gjort i DVF, både i selve bestyrelsen, i de forskellige udvalg og blandt de frivillige, der melder sig til enkelte, specifikke opgaver. Målet er fortsat at forsøge at skabe en struktur, hvor vi gør god brug af de ressourcer, vi har til rådighed, hvor alle projekter bliver gennemført med godt samarbejde mellem de rette frivillige, og hvor ingen frivillige føler sig overbelastede eller overladt for meget til sig selv. Det er en til tider vanskelig opgave, som vi fortsat vil arbejde med fremover. I sidste ende skal den øgede struktur i arbejdet gerne munde ud i, at vi med tiden får gennemført flere konkrete initiativer og får det gjort på den bedst mulige måde, med hjælp fra kvalificerede frivillige.

Bestyrelsen vedtog i efteråret en ny forretningsorden, som fastsætter en række principper og regler for arbejdet i både bestyrelse og udvalg og dermed er med til at sikre, at vi forhåbentlig alle arbejder med den samme arbejdsgang og struktur i tankerne.

Efter de justeringer af medlemskontingenterne, som blev vedtaget på sidste års generalforsamling, har bestyrelsen fortsat fokus på, hvordan vi kan gå nye veje for at skabe en bedre økonomi i foreningen og dermed gennemføre flere projekter og nå bredere ud fremover. Blandt andet er vi i gang med at opnå såkaldt § 8-godkendelse, så gaver til foreningen fremover vil kunne trækkes fra i skat, og vi forventer at denne godkendelse får virkning for alle gaver fra kalenderåret 2012 og frem. Betroede frivillige har desuden ydet os hjælp med forsøgsvis at søge legater fra en lang række fonde i årets løb, dog uden held.

Vi har i årets løb indledt et nyt samarbejde med Aktion Børnehjælp om en ny form for medlemskab i Dansk Vegetarforening, hvor man for 125 kr. ekstra i kontingent, som går ubeskåret til Aktion Børnehjælp, kan støtte et vegetarisk børnehjem i Indien. Der er tale om det samme børnehjem, som gennem en årrække har modtaget støtte fra Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond. Der er foreløbig 29, som har tilmeldt sig denne nye type medlemskab.

Der er i det forgangne år også blevet arbejdet på at udvikle nye brochurer og materialer. Vi har således på nuværende tidspunkt stort set klare tekster til to nye brochurer: en generel 12-siders brochure med gode råd om hvordan og hvorfor man kan og bør spise mere vegetarisk, og en brochure med specifik fokus på vegetarisk ernæring til gravide og børn. Vi håber, at vi i det nye år kan finde pengene til at få færdigudviklet, trykt og distribueret disse nye brochurer.

Redaktionsudvalget arbejder løbende på at videreudvikle medlemsbladet *Vegetaren*, og vi er igen i år glade for de 4 numre, vi har udarbejdet. Det faktum, at bladet bygger på frivillig, og derfor ikke altid lige stabil, arbejdskraft, gør dog, at vi til tider kan have svært ved at få bladet ud helt til tiden, som det skete med årets vinternummer, der trods et juletema først udkom efter juleaften. Vi arbejder fortsat konstant på at finde nye, spændende artikler til bladet og modtager med glæde bidrag fra foreningens medlemmer.

Bladet er fortsat den største post i foreningens økonomi og vi arbejder på at gøre denne post mindre, bl.a. ved løbende at nedsætte oplaget, så det passer til det faktiske behov. I det nye år regner vi med at introducere et nyt, elektronisk prøvenummer til nye interesserede og dermed stort set gøre udsendelse af fysiske prøvenumre overflødig, således at vi kan spare på både tryk og porto. Med til historien om bladets økonomi hører desværre også, at nogle annoncører i årets løb har måttet spare og derfor har trukket sig fra bladet. Vi arbejder dog løbende på at finde nye annoncører, og vi håber, at der vil melde sig flere frivillige til at skaffe annoncører i det nye år.

Året igennem har vi naturligvis fortsat en lang række aktiviteter på internettet og vi forsøger løbende at opdatere med nyt indhold på foreningens forskellige online-platforme. Det er nu muligt at finde vegetariske videospots udviklet af mediestuderende fra Aarhus Universitet på DVF's egen kanal på YouTube og antallet af tilmeldte til foreningens Facebook-side stiger fortsat.

Den største vækst i vores online-aktiviteter har dog i årets løb kunnet ses på foreningens egen hjemmeside og på antallet af abonnenter på vores elektroniske nyhedsbrev, som nu er oppe på 2437 almindelige abonnenter plus en lang række medier. Nyhedsbrevet er uhyre populært og har været med til at give foreningen en væsentligt større kontaktflade.

I årets løb har denne større kontaktflade blandt andet været brugt til at gennemføre en større spørgeundersøgelse om slægtskab og familieforhold mellem vegetarer og kødspisere, og resultaterne af denne kunne man læse om i forårsnummeret af *Vegetaren*. Undersøgelser som denne er med til at give os viden, som vi kan bruge i forbindelse med fremtidige initiativer, og vi forventer at gennemføre mindst én ny undersøgelse i det kommende år.

På selve DVF's hjemmeside er der også sket betydelige forbedringer i det forgangne år. I efteråret kunne vi lancere et nyt layout, som er specialdesignet til netop vores hjemmeside og i foråret har vi af en praktikant fået designet en helt ny forside til hjemmesiden. Hjemmesiden fremstår dermed nu rent grafisk helt anderledes end den gjorde for et år siden. Indholdsmæssigt har vi med kyndig hjælp fra en ernæringsekspert fået en ny, kraftigt opdateret sektion om vegetarisk ernæring, ligesom vi har fået tilføjet en ny sektion om miljø og bæredygtighed. Arbejdet med hjemmesiden fortsætter naturligvis i det nye år.

Sædvanen tro har året også budt på en lang række arrangementer i foreningens regi. Året igennem har vi fortsat med spiseklubber i både København, Aarhus og Svendborg, dog med meget skiftende fremmøde. Og i Aarhus kunne vi i forbindelse med spiseklubben i april byde på et foredrag med om ayur veda med Eva Bergmann.

Vi var også med på MAD Foodcamp på Refshaleøen sidst i august, hvor der med hjælp fra Kirsten Skaarup og en masse andre frivillige blev uddelt massevis af smagsprøver på vegetarisk mad. Det samme kan siges om den internationale vegetardag, 1. oktober, hvor foreningen igen med stor succes var på gaden med arrangementer både på Blågårds Plads i København og på Store Torv i Aarhus.

Takket være særligt én frivillig koordinator var DVF også medarrangør til en stor julefrokost i december, som blev et kæmpe vegansk sammenskudsgilde med masser af lækker mad. Og endelig afholdt vi i februar igen med succes den traditionsrige nytårsfrokost i Det Færøske Hus på Vesterbro med lækker mad fra SimpleRaw, foredrag om vandretur fra Gedser til Skagen med Jesper Bindslev og musikalsk underholdning ved Marie-Louise Munck.

Endelig bør det nævnes, at DVF igen i år har formået at få sine budskaber i diverse medier. Det gælder bl.a. DR2-dokumentaren *Kødland*, som blev sendt i maj 2011, men også eksempelvis så forskellige medier som *Berlingske*'s hjemmeside (b.dk), *Vort Landboblad* og grønlandske *Sermitsiaq*, foruden en række lokale medier.

opslagstavlen

Foredrag med den anerkendte canadiske ernæringsekspert Vesanto Melina

Den prisvindende diætist Vesanto Melina, der står bag en række bestsellerbøger i Nordamerika, gæster i september Danmark. Dansk Vegetarforening har været så heldige at sikre sig to foredrag med den anerkendte forfatter – et i Aarhus og et i København.

I foredraget "Veg. Nutrition for Superb Health" fortæller hun om, hvordan man får optimal sundhed med veg. spisevaner, bl.a. stærke sunde knogler uden en dråbe mælk, de rigtige fedstoffer og næringsstoffer og et højt energiniveau dagen igennem ved fokus på blodsukkeret.
NB. Foredraget er på engelsk.

Kort om Vesanto Melina: Melina er født i 1942 i Canada, har været vegetar siden 1978, og er medforfatter på ti bøger om vegetarisk og vegansk ernæring. Hun er desuden medforfatter på standpunktsudtalelsen om vegetarisk diæt fra American Dietetic Association og Dietitians of Canada, som ernæringseksperter fra hele verden læner sig op ad, når de skal forholde sig til vegetariske emner. Hun har en masstergrad i ernæring og har undervist på flere universiteter i Canada og USA siden hun i 1993 blev veganer.
Se mere på **nutrispeak.com**.

Her kan du se foredraget:

Aarhus, 24. sept., kl. 19.30
Filosofisk Center (1. sal)
Vestergade 43, i gården
8000 Aarhus C
(Der afholdes en ekstraordinær spiseklub på Cafe Gaya fra kl. 18 – se andetsteds på opslagstavlen vedr. denne)

København, 28. sept., kl. 19:00
"Den Gule Villa",
Dirch Passers Allé nr. 2
2000 Frederiksberg.
(Den Gule Villa er handicapvenlig med lift og handicaptoilet)

Foredraget er gratis i begge byer og kræver ikke tilmelding.



Spiseklub i Århus

Vi spiser i hyggelig stemning sammen, den første torsdag i måneden **– 5/7, 2/8, 6/9 – kl. 18,** på den økologiske og vegetariske (overvejende veganske) **Café Gaya**, Vestergade 43, der nu kan prale af en lækker vegetarisk buffet, foruden meget andet lækkert.

OBS! Foruden de sædvanlige torsdage har vi i efteråret en ekstraordinær spiseklub mandag d. 24. sept. kl. 18, forud for foredraget med Vesanto Melina (se mere om dette andetsteds på opslagstavlen).

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

Vel mødt!!

GRØNT PÅ GAFLEN
- Grønt mod Vest
- Kødfrie Fredage!

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. 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

Vi fortsætter med at skifte mellem spisesteder og vil for denne periode spise på følgende steder:
D. 4. juli. Morgenstedet på Christiania kl. 18:00, se deres lækre menu på www.morgenstedet.dk
D. 4. august. Brunch på Firefly Garden kl. 11:30. Frederiksborggade 26, Kbh. K.
D. 5. september kl. 18:00. Ambrosias Have, Ndr. Fasanvej 230, København N.

Tilmelding sker på:
kontakt@vegetarforening.dk

Som et nyt initiativ, der har til formål at udbrede vegetarisk levevis, vil der være folderuddeling ved Nørrebro togstation d. 5. september en time før fællesspisningen på Ambrosias Have, dvs. kl. 17. Kom og vær med til at sprede det grønne budskab! Skriv gerne i din tilmelding til spiseklubben d. 5. september, hvis du ønsker at deltage i folderuddelingen.

Spiseklub i Svendborg

Vi har så stor succes, at vi nu mødes to gange om måneden, og alle medbringer en ret til bordet. 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.

NB! Vi holder sommerlukket i juli måned.

DVF på YouTube

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

Spiseklub i Aalborg

I "Vegetarisk Aalborg" spiser vi vegetarisk, vegansk o.l. Alle er velkomne til at være med (selv hvis man ikke bor i nærheden af Aalborg...), uanset om man er vegetar eller kødspiser.

Vi mødes ofte over en vegetarisk buffet på Huset's Café i Hasserisgade 10. Det kan foregå på alle hverdage fra kl. 12.30-14.00 eller kl. 17.30-19.00.

Et eksempel på en AftenBuffet kunne være: Pureret løgsuppe, auberginer m. parmesan, spanakopita, ostesauce, tzatziki, gorgonzola, speltsalat, icebergsalat, ris og groft brød.

For mere info sms/tlf. 3020 3001 eller send en mail til alspeter@gmail.com
- eller find os på Facebook på:
www.facebook.com/groups/9899850973/

DVF søger frivillige

Dansk Vegetarforening kan altid bruge flere frivillige til en række forskellige opgaver – se mere på **vegetarforening.dk/frivillig**.

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

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

MAGASINPOST STANDARD B

POST PP DANMARK

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

Se størrelser og priser på
vegetarforening.dk/annoncer

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



vegetarforening.dk