vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 3
EFTERÅR 2012
103. ÅRGANG



Vejlefjordskolen vil tiltrække elever med vegetarmad



Grøn Glæde
- Anima viser vejen



Hjælp!
Madpakken er grøn



Vegansk guf
i Berlin

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

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

KONTINGENTPRISER PR. ÅR
Alm. medlemskab 200,-
Husstand 300,-
Udland 300,-
Livslangt 3.500,-
Abonnement alene 225,-
Du bliver medlem ved indbetaling via webbankoverførsel: 15510005025656 eller girokort: (kortart +01) 5025656

ANNONCERING
Se vegetarforening.dk/annoncer

GRAFIK OG LAYOUT Gitte Thrane
REPRO OG TRYK reklameholdet.dk
OPLAG: 1600
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

DEADLINE NÆSTE NR. 01.11.12
Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

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

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med de enkelte skribenter, som er an-svarlige 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



11
Grønt Grundkøkken



15
Konkurrence



23
Spire-guide

04 Vegetarmad skal være et plus
- på Vejlefjordskolen er køkkenet vegetarisk

06 Kort og grønt
- små grønne indspark fra nær og fjern

08 Suveræn veganermiddag på Påfuglen
- anmeldelse af restaurantbesøg i Tivoli

11 Grønt, når det er bedst
- anmeldelse af bogen *Grønt Grundkøkken*

14 Kød på tværs
- anmeldelse af *Kød – en antologi*

15 Konkurrence
- vind bogen *Kød – en antologi*

16 Green'n'teen
- smart, vegansk tøj til den kolde tid

18 Vegetarens "lille hjælper"
- anmeldelse af kogebogen *Grøn Glæde*

20 Mums … madpakke!
- opskrifter og tips fra Kirsten Skaarup

22 Vejen til en lækker grøn madpakke
- boganmeldelse

22 Vejen til en lækker grøn madpakke
- boganmeldelse

23 Dyrk selv nemme og billige spirer
- en guide med gode råd

24 Mias veganersider: Berlin
- vegansk guf i den tyske hovedstad

26 Vegansk mad med norsk accent
- boganmeldelse

27 Nydelse og samvittighed
– skarpt forfulgt af hykleri
- en beretning fra Roskilde Festival

28 Vegetarisme – et ikke-spørgsmål
- om behovet for en bevidsthedsændring

29 Kagefråds og picnic
- beretninger fra to af sommerens grønne arrangementer

30 Opslagstavlen
- foredrag, spiseklubber og meget mere



Kære læser..

På restaurant..

Jeg tror, at mange vegetarer og veganere har en tendens til at vælge de samme to-tre restauranter, når vi skal ud og spise. Det er stederne, hvor vi ved, at vi kan få noget godt at spise og ikke skal nøjes med en salat eller være usikre på, om maden bliver helt smagløs uden osten ovenpå.

Men måske vi burde være bedre til at besøge spisesteder udenfor for vores sædvanlige repertoire og dermed udvide vores horisonter ved at prøve spisesteder uden en vegetarret på menukortet. Om ikke andet kunne det sende et positivt signal til de spisesteder uden vegetarretter om, at der er en efterspørgsel i markedet på retter uden animalske ingredienser.

Mange kokke er åbne overfor at lave noget lækker vegetarmad uden diverse mælkeprodukter og æg. Når jeg selv en sjælden gang imellem vover mig ud på fremmed grund, og prøver en restaurant uden en vegetarret på kortet, bliver jeg ofte overrasket.

Det kunne for eksempel være besøget på den lille italienske restaurant på Østerbro, der på sin rustikke menutavle kun byder på to hovedretter med kød som hovedingrediens. Et sådant besøg endte i mit tilfælde med, at kokken tryllede en lækker frisk pastasalat med årstidens grillede grøntsager i en skøn krydret tomatsovs frem til mig. Retten var så velsmagende og indbydende anrettet, at mine to ikke-vegetariske ledsagere sendte min pastaret lange misundelige blikke. Havde restauranten blot haft denne skønne pastaret på hjemmesiden, havde jeg godt selv turdet tage initiativ og forslå et besøg på egen hånd med min familie eller venner. Men i stedet vælger jeg at gå uden om den og stort set foreslå mine medspisende venner de samme tre restauranter i København – til måske stor kedsomhed for omgangskredsen.

Hvad er det, der gør, at jeg ikke bare ringer til det hyggelige franske brasserie henne på hjørnet og spørger, om de kan lave en portion vegetarmad uden ost og fløde på fredag i næste uge? Måske er det frygten for, at jeg får serveret kogte grøntsager med hvide ris uden yderligere tilbehør. Et måltid man ikke bliver mæt af uden at have gjort sig afhængig af det hvide brød i fletkurven. Én ting er, at jeg skal betale for et måltid, der ikke tilfredsstiller mine smagsløg, men værre er det, når resten af selskabet kigger medlidende over på min tallerken og sender et blik, der signalerer, at de bestemt synes, at jeg går glip af noget, når jeg fravælger kødet.

Ofte er det således, at når der er en vegetar i omgangskredsen, så tager resten af selskabet hensyn og vælger den restaurant hvor også vegetaren kan få noget af spise. Hermed snyder mange spisesteder sig selv for potentielle kunder, når de undlader at sætte en vegetarret på menukortet. Især når det viser sig, at mange kokke er ret så dygtige og kreative til at lave lækre og velsmagende grønne retter.

Jens Drejer har i sin beretning i denne udgave af *Vegetaren* beskrevet, hvordan han prøvede at bestille vegansk mad på den ellers så traditionelle Restaurant Påfuglen i Tivoli og fik serveret tre velsmagende retter i vegansk udgave. Man kan jo håbe, at hvis der kommer en vis mængde vegetarer og veganere og besøger Restaurant Påfuglen i den nærmeste fremtid med samme forespørgsel, vil restauranten måske fremover kunne være fristet til at sætte en vegansk menu på kortet.

Dansk Vegetarforenings medlemstal stiger stødt, hvilket tyder på en øget interesse for grønne retter uden kød. Opfordringen herfra til restauranterne skal lyde, at flere bør tage modet og lave en lækker grøn ret, som ikke blot er vegetarisk, men også vegansk, da mange vegetarer har en præference for at minimere deres indtag af æg eller mælkeprodukter. På denne måde kan restauranter få mulighed for endnu flere grønne gæster samt gøre restaurantbesøgene for vegetarer og veganere til smagfulde oplevelser.

Opfordringen går dog begge veje og uden efterspørgslen fra restauranternes gæster, så bliver der ingen grønne retter på menuen. Så fat modet og efterspørg vegetarisk og vegansk mad på den lokale kro eller fiskerestaurant, når I skal ud og forkæle jer selv med en god middag her i efterårsmånederne. Og lad os gerne høre, hvordan det går.

Mette Kure Hansen



Vegetarmad skal være et plus



Vejlefjordskolen har aldrig brugt deres vegetariske køkken aktivt i deres markedsføring. Det skal nu være slut. Den kødfri kostplan skal være med til at tegne skolens profil overfor fremtidige elever

Af Malene Lærke Thorsen

Vejlefjordskolen er den eneste vegetariske skole i Danmark og har været det lige siden grundlæggelsen i 1930. I køkkenet bliver opskrifter med kød gjort grønne og køkkenchef Pernille Fast og hendes kollegaer gør sig stor umage med at lave mad, der tiltaler elevernes smagsløg og tager udgangspunkt i deres livretter.

"I princippet har vi taget mange kødopskrifter og taget kødet ud af dem", fortæller Pernille Fast og fortsætter:

"Vi bruger meget fake-kød, som eleverne kalder det, og hvad eleverne ellers kan lide såsom burgere, nuggets og pommes fritter. De skal selvfølgelig også have bønner og linser, men vi gør vores bedste for at skjule dem, for eleverne er ikke så begejstrede for dem," fortæller hun.

At det er grøn mad, der sættes på middagsbordet på Vejlefjordskolen, har indtil nu ikke været med til at tegne skolens profil overfor omverdenen, men der er altid blevet informeret om det.





Køkkenchef Pernille Fast gør meget ud af, at vegetarmaden ligner mad med kød som eleverne kender hjemmefra.

Den vegetariske mad skal være et plus, når der skal tiltrækkes nye elever, mener rektor Holger Daugaard.

Marlene Mogensen og Ditte Zenas er ved at læse op til deres afsluttende eksamen.

"Det har aldrig været noget, vi har skiltet med, da der har været den holdning, at det er en hæmsko. Den vegetariske mad har sikkert kostet nogle elever, men omvendt tror jeg, at der er et potentiale derude. Jeg mener, at forståelsen er større, end den har været før, og vores køkken gør meget ud af at gøre maden spændende," siger Holger Daugaard, rektor på Vejlefjordskolen.

Vejlefjordskolen er en kombineret skole med både børnehave, grundskole, efterskole og gymnasium. Det er en skole med kristne værdier med tilknytning til Adventistkirken, hvor medlemmerne tilskyndes til at føre en sund livsstil med vegetarisk kost. Holdningen er, at man skal have en sund sjæl i et sundt legeme og grundlæggende anses vegetarmad af adventister for at være sundest.

"Skolens filosofi og værdigrundlag sagt med tre ord er hjerte, hånd og hoved. Vi uddanner ikke kun til hovedet, men har et helhedssyn på mennesket. Vegetarmaden er ikke primært af religiøse grunde, for den hænger godt sammen med vores sunde livsstil her på skolen, hvor der bliver dyrket meget sport. Hvis vi serverede bøf med løg, ville det halte med sundheden," fortæller Holger Daugaard og tilføjer, at skolen oplever, at specielt pigerne på gymnasiet får afsmag for kød.

På Vejfjordskolen er der 120 gymnasieelever, hvoraf 80 pct. er kostelever. Dertil kommer 80 efterskoleelever, der alle er kostelever og derudover 250 dagelever i alle aldre. Det kristne livssyn på skolen afspejler sig i, at der hver dag er morgen- og aftensamling som typisk har et kristent indhold, og på alle klassetrin er der en til to timers kristendomsundervisning om ugen. Fredag aften er der lovsangsaften og lørdag formiddag er der obligatorisk kirkegang.

En tilbagevendende problemstilling for skolen er, at mange af de elever, der starter på skolen ikke nødvendigvis er vegetarer og derfor skal vænne sig til den kødfrie kost på skolen.

Marlene Mogensen og Ditte Zenas er begge ved at læse op til de afsluttende eksamener i 3. g. For Marlene Mogensen, der var vant til at spise kød, og absolut ikke var glad for grøntsager, har årene på skolen betydet en ændring i kosten.

"Jeg var meget skeptisk med hensyn til vegetarmaden. I dag har jeg det sådan, at jeg i mange situationer foretrækker vegetarmad, fordi smagen af kød for mig har forandret sig. Jeg spiser dog stadig kød såsom fugl eller fisk, men før jeg kom her på skolen kunne min mor ikke få mig til at spise grøntsager, og nu spiser jeg det hele," fortæller Marlene Mogensen som netop er blevet adventist ved voksendåb.

Ditte Zenas er adventist og er opvokset med vegetarmad, og for hende er maden på skolen som den, hun er vant til derhjemme.

"Mine forældre valgte skolen, netop på grund af at vi er adventister og vegetarmaden, selvom jeg dog altid siger, at jeg ikke er vegetar. Derhjemme kan jeg godt lide at sige, at jeg vil have kød for at provokere, men mine livretter er vegetarmad," siger hun.



KORT OG GRØNT

August 2012 v/ Louise Godt



Er din vin vegansk?

Vin består primært af vindruer. Men at der også kan være indblandet animalske produkter i fremstillingen af vin, kommer bag på mange. Faktisk kan både gelatine og æggehvide spille en afgørende rolle, når din yndlingsvin fremstilles.

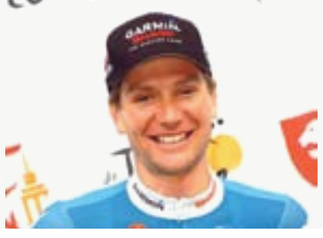
Vinproduktionen består af flere faser, som varierer lidt i forhold til typen af vin. Først høstes druerne, enten maskinelt eller per håndkraft (eller begge dele). Det er for europæiske vine typisk mellem august og november. Dernæst presses druerne, hvorefter de gærer i kar. Laves der rødvin, er drueskallerne med i gæringen, mens hvidvin typisk gærer uden drueskaller. Det er altså skallerne, der er med til at give farve – hvidvine kan sagtens laves på røde druer. Herefter lagres og modnes vinen i fade eller kar. Når vinmageren synes, at vinen har lagret længe nok, tappes vinen over på flasker, og den er nu klar til at komme ud i butikkerne.

Det animalske islæt optræder, når vinen skal filtreres og klarificeres (det grumsede skal fjernes), og det sker som oftest umiddelbart inden tapningen. Her kan der eksempelvis bruges gelatine (fra svin eller fiskeblærer) eller æggehvide til at opfange det uønskede grums, og begge dele (både grums og klarificeringsmiddel) fjernes fra vinen, inden den tappes. Der skulle altså ikke være (særligt mange) animalske rester tilbage i vinen, men de har været en del af produktionen. Vinmageren kan dog vælge ikke at filtrere vinen, fordi filtreringsprocessen også kan beskyldes for at fjerne noget karakter fra vinen. Der er også mange vinproducenter, der sværger til ikke-animalsk filtrering.

Det er de færreste vinetiketter, der fortæller noget om, om vinen er vegansk eller ej. Økologiske specialbutikker kan have et særligt vegansk udvalg, og ellers kan dygtige vinhandlere også være behjælpelige. Hjemmesiden Barnivore.com har en liste over de mest populære vine, kategoriseret i forhold til, om de er veganer-venlige eller ej.
www.Barnivore.com

Tidligere CSC-rytter kørte Tour de France på grønt benzin

Cykelrytteren David Zabriskie er kendt for at køre en fantastisk enkeltstart. Men i Tour de France 2012 blev han også den første cykelrytter, der klarede de omkring 3.500 kilometer på en næsten vegansk diæt. Som et personligt eksperiment har han siden efteråret 2011 holdt sig til en plantebaseret kost og har ifølge sin holddirektør aldrig kørt bedre. "Jeg tror, at mange vælger mad ud fra, om det får dem til at tabe sig eller tage på," siger Zabriskie. "Jeg ser i stedet på mad i forhold til, om det kan gøre mine tanker skarpe og give mig klarhed". Og det kan planteføde. Udover at have givet god cykelform, har den vegan-ske diæt også den positive bivirkning, at Zabriskie er sluppet af med småskavanker som udslæt og sadelsår. Selv hans syn er blevet bedre, udtaler han. Under Tour de France spæder han dog op med laks to gange om ugen. **The Independent**





Landmænd elsker natur

En ny undersøgelse viser, at de danske landmænd har valgt deres job, fordi de gerne vil arbejde i naturen og med dyr. En landmand fra undersøgelsen, som er foretaget af Landbrug og Fødevarer, fortæller: "Når folk ser mit landbrug, så håber jeg, at de tænker, at her er der tænkt på dyreetik, kvalitet og natur. Jeg vægter miljø, dyrevelfærd og bæredygtighed højt, og jeg vil gerne have, at mit landbrug også udstråler det." 77 % af landmændene angiver, at de har valgt deres job, fordi de gerne vil arbejde i naturen og med dyr, 11 % fordi det er en god forretning og 7 % fordi de ikke kan sælge gården. **Food & Culture, 31/2012**



Vegansk mad til Mars-astronauter

Et hold forskere arbejder på at udvikle veganske måltider til den gruppe af astronauter, der – hvis alt går vel – bliver sendt til Mars i år 2030. Rejsen er planlagt til at vare op til tre år, og derfor har astronauterne brug for afvekslende måltider, heriblandt måltider uden animalske produkter. Forskerne arbejder også på at udvikle et slags rum-drivhus, så astronauterne selv kan dyrke krydderurter og friske grøntsager. **The Examiner**



Fødevareministeriet uddeler 750 mio. kr. til grønne fødevarer

En erhvervsstøtteordning under Fødevareministeriet har netop uddelt 750 mio. kr. til projekter, der fremmer dyrevelfærd, sundhed og mindsker madspild. "Hvis Danmark skal klare sig i fremtiden, må vi satse på det, vi kan levere – nemlig kvalitetsfødevarer og grønne produktionsformer. Landbruget skal med andre ord producere mere bæredygtigt, naturvenligt og med hensyn til dyrevelfærden," forklarer fødevareminister Mette Gjerskov. Et af de projekter, der har modtaget penge, skal forsøge at udvikle sunde (og grønne) alternativer til junkfood. **Food & Culture, 20/2012**

Rundt om rødbeden

Rødbeden kom til Danmark relativt sent. Den er fundet i den kongelige urtehave i 1600-tallet, og først i 1800-tallet blev den en almindelig afgrøde i danske haver og marker. Rodfrugten, der kan andet end at give lyserøde hænder, er i dag elsket for sit høje jern-indhold, B-vitamin og kalium. Dens mange antioxidanter skulle gøre den til et effektivt middel mod tømmermænd, og roden blev i Romerriget brugt som elskovsmiddel. Faktisk har man fundet rødbeden afbilledet på bordellers vægge i udgravninger i Pompeji, fordi den skulle gavne mænds potens.

Rødbeden kan stadig brillere, også i andre former end den syltede:

- Mos en rest kogt rødbede med i hummussen
- Tilsæt et par deciliter revet rødbede i en mørk chokoladekage
- Skær rødbeden i tynde skiver og lav en rødbedecarpaccio med en olie/eddike-dressing og ristede cashewnødder
- Put den i juicemaskinen sammen med gulerødder, æbler og masser af ingefær





Michelle Pfeiffer er sprunget ud som veganer

Endnu en celeber stjerne har valgt at blive veganer. Inspireret af blandt andre Bill Clinton har den 57-årige Hollywood-skuespiller valgt at droppe kød, fisk, mælk og æg. "Jeg følte, at der var så meget videnskab bag det [at en vegansk livsstil er godt for dit helbred], at jeg ikke kunne lade være med at lytte til det," fortæller Michelle Pfeiffer til CNN. "Min far døde af kræft, og jo ældre du bliver, des flere sygdomme truer dig. Og folk kæmper mod kroniske sygdomme, mange forgæves." **CNN**



Af Jens Drejer

Suveræn

veganermiddag på Restaurant Påfuglen

Det kan være en udfordring at spise på restaurant, når man er veganer. De fleste restauranter har en eller flere forretter, som er vegetariske. Mange restauranter har også en vegetarret. Når man er veganer, er man nødt til at spørge, om der er æg, mælk, fløde, smør, honning eller andre animalske produkter i retten – og bagefter er man nødt til at spørge om retten kan veganiseres. Det betyder ofte, at tjeneren må løbe frem og tilbage mellem bordet og køkkenet. Jeg bryder mig ikke om at være til besvær på den måde – jeg synes, det er en meget ubehagelig situation. Og tjeneren synes med garanti heller ikke, det er morsomt.

Derfor ringer eller skriver mange veganere til restauranterne på forhånd.

En onsdag i løbet af sommeren skulle jeg i Tivoli med Louise, som også er veganer; vi havde bestemt, at vi ville spise en god middag i Tivoli en onsdag aften, inden vi skulle til cellokoncert i Tivolis koncertsal. Vi havde set, at Restaurant Påfuglen havde en forret som formentlig var vegansk og en hovedret som muligvis kunne veganiseres. Louise skrev til restauranten i god tid for at spørge om begge retter og samtidig forhøre sig om mulighederne for en dessert. Svaret lød i alt sin enkelhed: "*Kære Louise. Tak for din henvendelse. Ja vi har en veganer hovedret på vores menukort – se vedhæftet*", hvorefter menukortet var vedhæftet.

Øhhhh – det besvarede jo kun en lille del af vores spørgsmål. Okay, så kunne vi få en hovedret, men vi ville jo gerne have vidst, om vi kunne få mere end det. Det virkede også ret besynderligt, at man havde vedhæftet menukortet. Louise havde spurgt specifikt til flere retter – så burde det nok være indlysende, at hun allerede havde set menukortet. Jeg bliver også nødt til at bemærke, at mailen ikke var underskrevet - nogle synes måske det er uden betydning; jeg tror dog, at de fleste synes, det er ret dårlig stil. Vi overvejede om vi skulle vælge en anden restaurant eller om vi skulle holde fast i Påfuglen. Vi valgte Påfuglen og det var en god beslutning!



Fænomenalt god service

Tjeneren hed Niels – det kunne vi se på regningen, da vi skulle betale.

Det var meget varmt onsdag, og jeg havde drønet gennem byen på min cykel. Jeg sagde til tjener Niels, at jeg var enormt tørstig og gerne ville have noget at drikke inden vi bestilte maden. Jeg ville gerne have noget vand og en cola. Louise ville bare nøjes med vand i første omgang, hvorefter tjeneren gik over til et lille diskret sidebord hvor han



Gratineret aubergine med svampe, rød peber og polenta

Gazpacho til forret

hentede isvand – det tog bare 15 sekunder – og så hentede han min cola bagefter. Jeg synes det var rigtig god service og meget betænksomt, så vi ikke skulle sidde og vente på, at han hentede det hele på en gang, som man normalt gør.

Så skulle maden bestilles, og vi var meget spændte på, hvad vi kunne få at spise – om vi kunne få andet end en hovedret. Vi startede med at spørge til forretten – helt vegansk svarede tjeneren. Og hovedretten – også helt vegansk. Så fortalte tjeneren, at den ligefrem var kreeret til et vegansk bryllup som blev holdt på restauranten. Det var en helt usædvanlig og exceptionel oplevelse – denne tjener skulle ikke løbe ud i køkkenet for at spørge om noget som helst. Han vidste lige præcis, hvad der var i alle retter, og hvordan de var lavet. Og han vidste, hvad en veganer spiser, jamen, jeg er dybt imponeret. Jeg har ALDRIG før oplevet sådan en dygtig og kompetent tjener. Aldrig nogensinde, og sikken et serviceniveau: venlig, betænksom, hjælpsom og opmærksom – men uden at være påtrængende eller servil. Jeg har vist heller aldrig oplevet, at man kunne komme ind på en almindelig restaurant og få en vegansk middag uden at man havde bestilt den i forvejen, men det er åbenbart ikke nødvendigt på Restaurant Paafuglen.

Veganermiddag deluxe

Første ret var en gazpacho – jeg må straks indrømme, at jeg aldrig har været særlig vild med gazpacho. Den kolde suppe var garneret med finthakket agurk, rødløg og grøn peber, og krydret med rigelige mængder hvidløg – men det var faktisk ikke for meget. Smagen var både frisk og fyldig. Jeg bliver nok aldrig nogen stor gazpacho-fan – alligevel vil jeg ikke udelukke, at jeg kunne finde på at bestille denne suppe igen.

Hovedretten var "Gratineret aubergine med peber og tomat serveret med polenta" – næsten! "Gratineret" betyder, at no-

Suveræn

veganermiddag på Restaurant Påfuglen



Rabarbersorbet, rabarber-consommé og friske jordbær

get har fået en sprød skorpe enten i en ovn eller på en grill. Denne aubergine har sandsynligvis været det ene eller det andet sted, men den havde langt fra fået nok – det betød at den var sej som læder og den var simpelthen uspiselig. Vi var nødt til at skubbe den til side og lade den ligge. Tjeneren spurgte hvad vi syntes om hovedretten og vi måtte indrømme, at auberginen ikke var nogen succes. "Jamen, så smutter jeg straks ud i køkkenet og ser om vi kan finde på noget andet", udbrød han. Endnu en gang var vi dybt imponerede over denne service.

Vi stoppede ham dog og sagde, at det ikke var nødvendigt – det var måske dumt. Det var jo ikke fordi, vi ikke kan lide aubergine – den var bare ikke lavet ordentligt. Den skulle nok have haft 10 minutter mere enten i ovn eller på grillen. Men grunden var nok, at vi havde travlt med at spise resten og var bange for, at han ville tage vores tallerkener, hahaha… i følge menukortet skulle auberginen være fyldt med "peber og tomat", men det var altså champignon og rød peber… og for søren hvor det smagte godt. Polentaen var også god, men retten kunne lige så godt være lavet med kartoffelmos med hakkede krydderurter – det havde også været superlækkert.

Jeg har svært ved at gennemskue, hvorfor hele retten skulle sejle i olivenolie – men det smagte enormt lækkert og jeg spiste det hele. Der var ikke en dråbe tilbage da jeg var færdig med at spise.

Så nåede vi til desserten, og det var rigtig spændende, for vi vidste faktisk ikke, hvad de lavede til os. Der var ikke noget vegansk på menukortet. Da vi bestilte foreslog tjener Niels noget med jordbær. Jaja, svarede vi. Men man kunne måske også håbe at jeres rabarber-consommé er vegansk, spurgte jeg håbefuldt – jeg elsker nemlig rabarber. Jeg prøver at snakke med køkkenet og så finder vi på noget, svarede tjeneren.

Jeg garanterer for, at jeg fik store, glødende julelys i øjnene, da han kom med desserten: friske jordbær, rabarbersorbet og den lækreste rabarber-consommé – som er en lidt tyk rabarbersuppe. Det er den bedste dessert jeg nogensinde har fået og jeg kan garantere for, at den blev spist meget langsomt for at nyde den så længe som muligt. Jeg håber, at Restaurant Påfuglen sætter denne dessert på menukortet – hvilket jeg foreslog tjeneren – for den var så utroligt lækker, at jeg synes alle skal have mulighed for at bestille den.

Prisen blev lige knap 400 kr. pr. person. Det er yderst sjældent, at jeg spiser en middag i den prisklasse, men jeg synes, det var alle pengene værd, og jeg gør det gerne igen… når jeg får råd! For søren, hvor vil jeg gerne smage den dessert en gang til. Også alt det andet, men det var altså desserten, som var dagens hit!

jensdrejer.wordpress.com

BOGANMELDELSE:

Grønt, når det er bedst





af Malene Lærke Thorsen

Grønt Grundkøkken tager mad med grøntsager op til nye gastronomiske højder. Hvis Vegetaren havde et system med uddeling af stjerner ville denne bog udvide universet. Den er ganske enkelt fantastisk og gennemført. Med denne bog i hånden giver grøntsagerne én gang for alle kødet baghjul og sætter nye standarder for, hvad der vil blive serveret ved de danske køkkenborde i fremtiden. Ligesom Karolines Køkken siden 1980 har svunget dirigentstokken over danskernes kødgryder, når de populære opskriftsbøger kom ind ad brevsprækken, så kommer denne bog til at være trendsættende for grønt i gryderne. Den bliver en bibel for os som allerede elsker grøntsager og den vil få endnu flere til at se hvilket fantastisk smagsunivers, der hersker i det grønne. Ret beset er *Grønt Grundkøkken* paradoksalt nok på sin vis mest til kødspisere. Bogen er sat i verden for at overbevise den frikadellespisende dansker om, at grøntsager er ganske fantastiske. Bogen vil lokke og tirre de mest inkarnerede bøfelskende smagsløg til at smage på grønt, og det i sig selv set fra mit skrivebord er *mission accomplished*.

I *Grønt Grundkøkken* er der en god vekselvirkning mellem god gedigen hverdagsmad og mad, der giver den gas med små raffinerede kneb, som sender retterne op i særklasse og smagssammensætninger, der vil få smagsløgene til at snurre rundt om sig selv af glæde. Jeg glæder mig til rødbederavioli med peberrodsmælk og dild, rosenkål med mandelpuré og rød peber-mousse med tomatsalat. Blandt meget andet. Spinatlasagnen og kartoffelpizzaen er afprøvet og smagte skønt. Det var let at lave og godt at spise. Øllebrøden er også spist til sidste skefuld. Vanilje og kanel gør gode ting ved denne traditionelle danske ret, kan jeg godt afsløre, og gør den til noget ganske specielt.

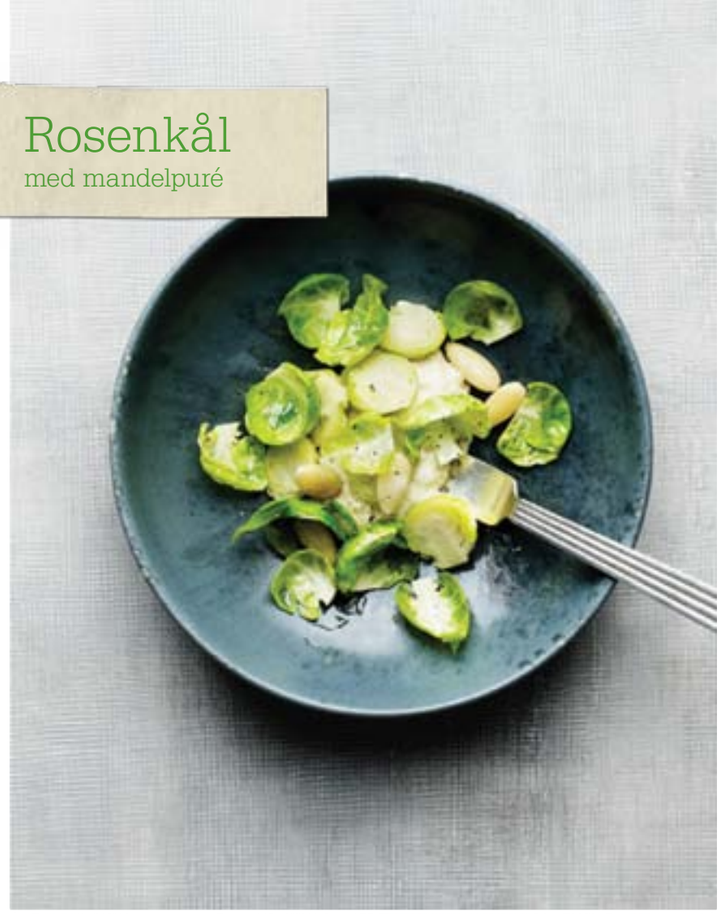
Tofu, bønner og linser er der ikke mange af i bogen. I stedet er der fokus på kål og de nordiske rødder. Dette synes jeg er ganske fint og et fornuftigt træk fra forfatternes side, hvis de vil spille grøntsagernes kort bedst overfor nybegyndere.

Forfatterne Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg gør meget ud af at understrege, at det er sundt og godt for kroppen at spise grønt, men vigtigst af alt så skal man gøre det, fordi det smager fantastisk. Ønsket er at vise, at man skal tage grøntsager seriøst og løfte dem op på et plan, hvor de snildt kan konkurrere med kød og fisk, og jo mere man leger med dem, des mere kommer man til at holde af dem. Det kan jeg rigtig godt lide. Man er ikke nødvendigvis en sundhedsapostel, fordi man spiser grønt – det smager bare bedre. Fotograf Christian Stæhr skal også fremhæves. Hans billeder kan gøre alle retter til supermodeller.

Grønt Grundkøkken har et leksikalt kapitel, som giver en smuk og videnden indførelse i grøntsagernes verden. Læseren bliver taget ved hånden og indført i historie og gastronomi i krydderurternes, bladgrøntets, ukrudtets, grøntsagernes og blomsternes univers og deres betydning i kosten igennem tiderne. Det er også lærerigt i forhold til, hvad der rent faktisk kan spises. Jeg vidste eksempelvis ikke, at dunhammer kan spises – men den skulle efter sigende være delikat.

Forfattere:
Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg
Fotograf: **Christian Stæhr**
Politikens Forlag, 434 sider
Kr. 350,-

Se opskrifter fra bogen på de næste sider







Grønt,
når det er bedst

Rød peber-mousse

TIL 4 PERSONER
500 g røde peberfrugter · 1 løg · 2 fed hvidløg · olivenolie p 1 spsk tomatpuré revet skal af 1 appelsin · 1 tørret chili 2 dl piskefløde · 4 æg · salt og friskkværnet peber

TOMATSALAT *200-300 g tomater , gerne forskellige sorter · 1 skalotteløg 6 spsk olivenolie · 2 spsk sherryeddike salt og friskkværnet peber*
TILBEHØR *grillet brød*

Skær peberfrugterne i halve, fjern stilk og kerner og skær dem i grove tern. Pil løg og hvidløg og hak det fint. Sauter løg og hvidløg i lidt olie i en gryde, til de er klare. Tilsæt den røde peber og steg et par minutter. Tilsæt tomatpuré og lad det stuve et par minutter ved svag varme. Tilsæt appelsinskal, chili og piskefløde og lad det simre i 10 minutter.

Varm ovnen op til 100°. Tag gryden af varmen og lad peberfrugtblandingen afkøle lidt. Blend den til en fin, glat puré. Tilsæt æggene og blend et øjeblik mere. Si massen og hæld den i fire smurte silikonemuffinforme eller ramekiner. Bag mousserne i ovnen i ca. 30 minutter, til de har sat sig. Tag dem ud og køl dem af. Lad dem stå i køleskabet i 2-3 timer, før de tages ud af formen.

TOMATSALAT Flå skindet af tomaterne og fjern kernerne. Skær tomatkødet i små tern. Pil skalotteløget og hak det fint. Vend tomater og løg sammen og tilsæt olivenolie og sherryeddike. Krydr godt med salt og friskkværnet peber.

Vend peberfrugt-mousserne ud af formene og anret dem på tallerkener med tomatsalat og lidt grillet brød til.

Rødbederavioli
med peberrodsmælk og dild

TIL 4 PERSONER
1 stor rødbede , ca. 10 cm i diameter · 4 spsk kirsebæreddike · 1 lille løg · 1 spsk tørrede kirsebær · lidt olivenolie 1 kvist timian · 1 dl sødmælk p 2-3 cm frisk peberrod · ½ bundt dild · salt og friskkværnet peber

Varm ovnen op til 180°. Vask rødbeden godt, pak den ind i alufolie og bag den i ovnen i 2 timer, til den er mør. Tag den ud og lad den køle af. Pil skindet af og skær 16 helt tynde skiver på et mandolinjern. Læg rødbedeskiverne i en skål, hæld kirsebæreddike over og lad dem trække i eddiken i 10 minutter.

Hak resten af rødbeden fint, pil løget og hak også det fint. Steg løget i olie i en lille gryde i 5-10 minutter, uden at det tager farve. Tilsæt den hakkede rødbede sammen med tørrede kirsebær og nip timianbladene i. Lad det hele stuve i 5-8 minutter, til det bliver en tæt kompot. Hæld den overskydende eddike fra rødbedeskiverne over i en anden gryde og kog det ind. Krydr godt med salt og friskkværnet peber. Kom de tynde rødbedeskiver i en gryde og varm dem forsigtigt op.

Hæld mælk i en anden lille kasserolle og varm det op, så det er lunt. Riv peberrod i og skum det op med en stavblender til en luftig skum. Anret to rødbedeskiver på hver tallerken og læg en god klat kompot midt på hver skive. Læg et låg af rødbedeskiver oven på hver. Læg små toppe af skummet mælk på raviolierne og drys med lidt dildspidser. Kværn lidt sort peber over og riv fintrevet peberrod udover.

Rosenkål
med mandelpuré

TIL 4 PERSONER
100 g mandler · 1 spsk smør · 1 dl vand ½ dl piskefløde · saft af ½ citron · 200 g rosenkål · lidt olivenolie · 1 spsk æble-eddike · salt og friskkværnet peber

Hæld kogende vand over mandlerne og lad dem stå, til de bliver kolde. Smut mandlerne og tag 10-12 af dem fra. Rist resten af mandlerne i smør i en kasserolle i ca. 1 minut. Hæld 1 dl vand på og lad dem simre i 10-15 minutter. Tilsæt fløden og kog videre i et par minutter. Blend det til en fin puré. Smag til med salt, peber og lidt citronsaft. Gem puréen til senere.

Skyl rosenkålene, skær roden af og pil bladene af et for et, til du når ind til den faste midte. Gem bladene til stegning senere. Skær rosenkålene over på midten og kog dem i et par minutter i saltet vand. Si vandet fra og hæld dem i en skål. Vend rosenkål med lidt olivenolie og eddike. Lynsteg bladene i lidt olie på en varm pande i 10-20 sekunder, så de stadig er helt sprøde. Krydr med salt og friskkværnet peber.

Anret mandelpuréen på tallerkener, læg de kogte mandler og de marinerede rosenkål ovenpå og drys de stegte blade på toppen.

BOGANMELDELSE:

af Sune Borkfelt

Kød på tværs



Det er uhyre sjældent, at der på dansk kommer en bog, der tager hele spørgsmålet om produktion og spisning af kød op til overvejelse. Vist findes der et afsnit i en kogebog hist og her, og går vi længere tilbage i historien, findes der bøger, som argumenterer for vegetarisme på forskelligt grundlag. Men generelt for nyere tid er, at bøger, der tager emnet op til alvorlig overvejelse, har det med at gå udenom Danmark. Ikke engang en ellers indflydelsesrig bog som Peter Singers *Animal Liberation*, der for længst findes på såvel svensk som en række andre europæiske sprog, findes i en dansk oversættelse. Faktisk synes eneste nyere eksempel på en dansksproget bog om emnet at være oversættelsen af Jonathan Safran Foers debatbog *Om at spise dyr*, der udkom i 2010. Indtil nu.

For bedst som man havde vænnet sig til, at mange af problematikkerne omkring kød gang på gang ignoreres på det danske bogmarked, såvel som i medierne generelt, kommer der en bog, som i fornem stil tager godt fat på emnet. Bogen, der slet og ret har fået titlen *KØD*, er en gedigen antologi, hvor forfattere med vidt forskellig baggrund belyser en lang række emner, der berører den måde, vi forholder os til kød på i dagens Danmark.

Foruden forord og indledning er bogen inddelt i fire tematiserede dele og tre argumenterende essays. Den første del indeholder tre kapitler, som giver overblik over nogle af de mange tal og fakta om kødforbrug, dyrearterne i produktionen og kødets økonomiske betydning, vel at mærke i en dansk sammenhæng. Det er værdifuldt i en debat, hvor man ellers ofte ender med tal fra udlandet, fordi tallene der er beregnet på forhånd og er nemmest at finde.

Mere spændende bliver det dog i anden del, som under overskriften "Det meningsmættede kød" er strikket sammen af fire vidt forskellige kapitler, som ikke desto mindre alle er uhyre interessante. Der indledes rigtig godt med et kapitel, hvor sociologerne Jesper Lassen og Lotte Holm giver et overblik over kødets væsentligste sociale og kulturelle betydninger. Herefter belyses i andre kapitler udviklingen i kogebøgers fremstilling af kød og mediedebatten om svinefarme, hvilket giver gode konkrete eksempler på, hvordan kulturelle normer ændrer sig og spiller ind på, hvordan dyr og kød skildres. Til sidst sluttes af med et kapitel, der på udmærket vis giver nogle grundtræk fra vegetarismens historie og dermed slår fast, at det på ingen måde er noget nyt, at nogle vælger kødet fra. Dog savner man her lidt den danske kontekst, som ellers er en styrke i mange andre dele af bogen, men da kapitlets forfatter, Helena Röcklinsberg, er svensk, er hun måske nok lovlig undskyldt.

I tredje del tages der fat på de sundhedsmæssige aspekter med kapitler om kostråd (både historiske og nutidige), om kvalitet og kontrol, samt om nogle af de sygdomme, hvor kødet kan være smittebærer. Også her viser det sig som en klar styrke, at emner behandles på en måde, der gør bogen uhyre relevant for den danske debat, uden at de globale perspektiver overses. Det samme gælder i fjerde del, som spænder vidt over emner som dyrevelfærd, natur/miljø/klima, kød lavet i laboratorier, samt størrelsen og udviklingen på nutidens landbrugsbedrifter.

Særligt interessante er bogens tre argumenterende essays, som er sat ind efter hver af de tre første dele. Her gennemgår forskellige forfattere argumenter for og imod kødspisning grundigt på forskellige måder og med forskellige konklusioner, som dog ikke er mere forskellige end at alle argumenterer for at spise mindre kød end de fleste danskere i dag sætter til livs. Det kan næppe overraske, at undertegnede finder det første essay, der argumenterer for vegetarisme, mest overbevisende, men de to øvrige, der med egne ord argumenterer for "mådehold" og "semi-vegetarisme", er bestemt også læsværdige. Faktisk er det slående, at ingen tilsyneladende kan forsvare det niveau af kødspisning, som den gennemsnitlige dansker faktisk praktiserer, og at alle tre essays tydeligt viser hvorfor: Det er simpelthen umådelig svært at forsvare, når man tager de forskellige argumenter og vender dem et for et, uanset om perspektivet er dyreetisk-filosofisk, kristent, sundhedsmæssigt eller hvad det nu måtte være. Læs blot her, hvad teologen Ulrik Becker Nissen skriver hen mod slutningen af sit kristent-etiske argument for mådehold:

"Mennesket har ikke fået en ret til at tage liv, men er givet planter og dyr som føde med henblik på livets opretholdelse. Forvalterskabet i forhold til skaberværket indebærer, at brugen af dyr som føde er begrundet i en nødvendighed. I dagens Danmark kan der næppe argumenteres overbevisende for, at indtagelsen af dyr som føde er nødvendigt."

Af samme grund, må man formode, findes et sådant argument for, at vi absolut skal/bør/må spise kød heller ikke noget sted i bogen, selvom der er adskillige kødspisere blandt forfatterne.

Det ville være overraskende, hvis en bog som *KØD* sælger stort på det danske bogmarked, og det er en skam, for der er stof til eftertanke til alle læsere, uanset baggrund og spisevaner. Faktisk er det en klar styrke ved bogen, at den – trods den brede vifte af fagfolk, der står bag – ikke er skrevet i svært, fagligt sprog. Der er tværtimod tydeligvis gjort en indsats for, at bogens tekster skal være let tilgængelige, og de forskellige faglige begreber – fra filosofi, biologi, sociologi m.v. – er enten omformuleret eller grundigt forklaret, så alle kan være med.

Det står med *KØD* i hånden klart, at der er usandsynligt meget at sige om den måde vi producerer, spiser, taler og tænker om kød på, og det er måske heller ikke svært at finde på yderligere aspekter, der kunne have været med i en sådan bog. Personligt kunne jeg for eksempel forestille mig, at en nærmere analyse af markedsføringen af kød kunne være interessant, eller måske noget om biprodukter eller de dele af dyret, der ikke spises, men bruges på anden vis (fx læder). Men når der på det danske marked kommer en bog, der er så godt gennemarbejdet og har en kampvægt på hele 316 sider, er det i sidste ende svært med rimelighed at forlange meget mere. Lad os håbe, der er læsere til den, for det fortjener den.

KØD – en antologi.
Redigeret af Mickey Gjerris, Rune Klingenberg, Gitte Meyer og Geir Tveit.
Tiderne Skifter. 316 sider. 249 kr.

Konkurrence

Vind et eksemplar af bogen »Kød - en antologi« af Mickey Gjerris, Gitte Meyer, Geir Tveit, Rune Klingenberg m.fl.

Vi udlodder 2 eksemplarer af bogen, som er anmeldt på disse sider.

I antologien 'Kød' sætter en række forskere fokus på kødet ud fra både biologiske, historiske, filosofiske og økonomiske perspektiver, og ser nærmere på, hvad kød egentlig betyder for vores sundhed, miljø, klima og dyrevelfærd.

I gamle dage var pengepungen en afgørende faktor i kampen om kødet, men i dag hvor husdyrsproduktionen er organiseret og intensiveret som aldrig før, er det helt andre parametre, der har betydning for, hvem der spiser kød.

I modsætning til den nærmeste fortid er kød nemlig heller ikke længere en selvfølgelig del af vores mad. Det er et debatemne, og noget som selv de mest ortodokse bøfelskere må forholde sig til.

Sidste frist for deltagelse er 15. oktober 2012 og vinderne får direkte besked. Konkurrencen er kun for DVF medlemmer

Deltag i konkurrencen om én af de 2 bøger ved at skrive en mail med dit navn og svaret på nedenstående spørgsmål til:

konkurrence@vegetarforening.dk

Hvilken af nedenstående restauranter giver DVF 10 % medlemsrabat til?

- ☐ **Cafe N**
- ☐ **Mash Steakhouse**
- ☐ **Jensens Bøfhus**



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, og har det din interesse, så følg med her på siderne!

Green'n'Teen

EFTERÅRET ER PÅ VEJ ..

Det virker som en dårlig vittighed at efteråret allerede nærmer sig, men det er desværre sandt nok. Endelig var sommeren ellers kommet! Kjoler, sandaler, shorts og søde t-shirts er omsider blevet lukket ud af de kedelige papkasser i garagen og endelig fik de uldne trøjer, varme bukser og tunge støvler lov at blive pakket væk. Som du som læser nok allerede har fornemmet, bliver årets kolde måneder ikke ligefrem favoriseret hos mig. Faktisk var jeg helst helt og aldeles fri for grå skyer, blæst, regnvejr og kulde. Og hvorfor er det lige, at alt varmt og praktisk tøj skal være så smagløst, kedeligt og absolut ikke gøre noget godt for nogens figur eller udseende? Men det værste ved efterårs- og vintertøj er nu, at det er så svært at finde sko og tøj, som ikke har kostet nogen dyr deres hud eller pels. Jeg har forsøgt at finde nogle bud på pænt og praktisk tøj til de kolde dage, og har også fundet lidt hjemmesider frem som udelukkende sælger "Cruelty-free" tøj, og som har fået gode anbefalinger i Danmark.

JAKKER OG SKO ..

Det vigtigste at have til efteråret og vinteren må være nogle gode sko og en varm jakke. At finde en god og varm vinterjakke uden pels og dun, er heldigvis ikke så svært. Jeg selv har altid købt jakker i almindelige tøjforretninger og har aldrig haft svært ved at finde nogle, der både var pæne og varme til en ordentlig pris. Her er det blot vigtigt at huske at kigge efter jakker uden dunfyld og uden pelskanter i kraven. Personligt holder jeg mig også altid fra jakker med "falsk pels", da jeg selv dels mener det sender et forkert signal, men værst af alt er det aldrig blevet hverken be- eller afkræftet, hvorvidt butikkerne rent faktisk benytter sig af falsk pels. Der har nemlig gennem årene været mange beskyldninger mod producenter, der importerer falsk pels fra særligt Asien. Anklagerne går på, at den falske pels i virkeligheden er fra katte, hunde og kaniner, men at pelsen er behandlet med så mange kunstige materialer, at det hverken ses eller mærkes.

Udover de almindelige tøjbutikker, så siges "Eco Ego" også at være anbefalelsesværdig. Butikken ligger på Nørre Farimagsgade 82 i København, og har efter sigende siden sidste år også jakker. Derudover er det en butik med veganske, økologiske og fair-trade produkter, sko, tøj og generelt ting, som de lover alle sammen er produceret med respekt for dyr og mennesker.

Sko er uden tvivl det sværeste at finde som vegetar / veganer. Personligt havde jeg indtil sidste vinter næsten en tradition med at mine vinterstøvler kun holdt en halv vinter. Så jeg har nået at have mange støvler i kunstlæder, og sjældent med særlig meget held. De var enten for kolde, gik op i syningerne eller decideret flækkede. For ikke at nævne alle dem, jeg fravalgte bare fordi de var enormt grimme. Sidste år fandt jeg dog omsider frem til nogle gode butikker og senere også nogle gode, varme, holdbare og endda pæne vinterstøvler.

Jeg har udvalgt lidt støvler, jakker og andet varmt og praktisk tøj til vinteren, som måske kan give lidt inspiration inden shoppingturen.

I TIDLIGERE NUMRE:

SEPT. 2010:	Når vennerne tager på grillen, og hvad gør man når spiser hos vennerne.
DEC. 2010:	Hvad gør man med de der forældre..
MAR. 2011:	Madpakker
JUN. 2011:	At rejse og det der med grill-fester
SEPT. 2011:	Varmt tøj på den grønne måde
DEC. 2011:	Glædelig jul på den grønne måde og det at være ung vegetar som fyr.
MAR. 2011:	Tolerance for kødspisere
JUN. 2012:	Sommer kære sommer - som vegetar på festival.

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



1: 55% bomuld, 45% polyamid.
Foret. Fås også i skarp blå.
249,- hos H&M

2: 100% polyester.
Vandafvisende, vindtæt og varm.
799,- hos Ellos.dk

3: 65% polyester og 35% bomuld.
Vindtæt, slidstærk og varm.
1999,- fra Fjällräven

4: 46% Nylon, 44% bomuld og 10% polyeuretan.
Mange lommer og længde på 83cm i str L. Fås også i guldbrun.
1899,- hos Ellos.dk – Mærke G-star

5: 53% polyester og 47% bomuld.
Foret med polyestervat. Fås også i sort.
899,- hos Ellos.dk

6: 100% bomuld.
Foret, med aftagelig hætte. Fås også i blå.
399,- hos H&M

7: 100% polyester.
Vind- og vandafvisende og har også inderlommer. Fås også i cerise, chokoladebrun, gråsort og mørkegrøn.
599,- hos Ellos.dk

8: **Lacoste:** Jardel.
899,- hos Brandos.dk

9: **Rubber Duck:** Arctic.
Syntetisk skaft og indvendig sål.
Udvendig sål af gummi.
655,- hos Spartoo.dk

10: **The North Face:** Nupse Bootie.
Syntetisk skaft og udvendig sål.
530,- hos Spartoo.dk

11: **Pajar Canada:** Grip.
Tekstil og gummi.
1073,- hos Spartoo.dk

12: **KangaROOS**: Aspen.
Syntetisk og gummi.
492,- hos Spartoo.dk

13: **Native:** The Jimmy.
Gummi. Fås også i rød, blå og sort.
505,- hos Spartoo.dk

14: VINTERSTØVLE TIL MÆND:
Sorel: 1964 Premium. *Tekstil og gummi.*
1000,- hos Spartoo.dk

www.vegetarian-shoes.co.uk/ · www.veganchic.com · www.mooshoes.com
www.alternativeoutfitters.com · www.bboheme.com/ · www.lovethoseshoes.com
(Har en hel sektion for veganske sko)



Vegetarens ”lille hjælper”

af Karen Bisgaard

Den er lille og smart og fuld af inspiration til lækre, veganske måltider året rundt. Med *Grøn Glæde* i hånd(taske)en bliver det nemt at købe ind og planlægge ugens måltider.

Grøn Glæde er en fin samling sunde, veganske opskrifter med ugeplaner og indkøbslister. Den er udarbejdet af to unge professionsbachelorer i Ernæring og Sundhed, og det mærker man tydeligt i de første – og de sidste – afsnit, hvor de med stor omhu gennemgår fordelene ved vegetarisk kost, hvilke næringsstoffer vi skal have, hvor får vi dem fra, energifordeling og økonomi m.m.

Personligt synes jeg, at det er unødig komplicering af det grundliggende budskab: spis varieret og suppler med tilskud af B12 og D-vitamin samt evt. en multivitamin (hvilket i øvrigt også gælder ikke-vegetarer), men for mange vil det helt sikkert være rart at have lidt videnskab i baghånden, især hvis man er nybagt vegetar/veganer eller skal argumentere overfor f.eks. personalet på børnenes daginstitution, og afsnittene er desuden nemme at gå til og forstå (eller springe over, om man lyster).

På side 21 starter det absolut geniale ved den lille, veganske perle: ugeplanerne. Der er fire ugeplaner med indkøbslister og sæson-optimerede aftensmads-opskrifter for henholdsvis forår, sommer, efterår og vinter – i alt 16 uger - og i tilgift hertil fire ”budget”-uger, som man kan smide ind i mellem, f.eks. sidst på måneden, når pengene måske er lidt små. Så er der sgu ingen undskyldninger for at leve af gulerodssalat, spaghetti med ketchup og rugbrødsmadder året rundt.

Opskrifterne er meget varierede, og der er lidt for enhver smag. Her er veganske udgaver af ”klassiske danske retter” som fyldte tarteletter og burger med kartoffelbåde over sushi, forårsruller, curry og fyldte taco-skaller til grillet tofu og en rå udgave af tabouleh-salat. Der er supper, salater, gryderetter, brød, deller og stege – samt en ”ugens kage” til den søde tand.

Nogle af opskrifterne kunne jeg ikke drømme om at lave – f.eks. gider jeg hverken tarteletter eller falafel-burger i færdigkøbte pap-boller med ovn-fritter til – andre vil nok betakke sig for at skulle kaste sig ud i hjemmelavet seitan eller den rå tabouleh-salat. Men her er så mange opskrifter, så stor variation og en god balance mellem ”hjemmelavet fra bunden” og brug af færdigkøbte løsninger, at alle kan være med.

Opskrifter er beregnet til 2-3 personer og ved hver opskrift er angivet om den er hurtig (max. 30 min.) eller tidskrævende (mindst 60 min.). En del af de tidskrævende opskrifter laves i stor portion og resten bruges så dagen efter med andet tilbehør og bliver herved til en hurtig ret. Smart.

Ved starten af hver uge er en indkøbsliste for hele ugen delt op i frisk frugt og grønt, frost og køl, kolonial og specialvarer (f.eks. tofu) samt en liste over, hvad du forventes at have i forvejen af krydderier mv. Det er da nemt – lige til at tage med i supermarkedet. Er der specialvarer, der er svære at få fat på, giver forfatterne også tips til, hvor du finder dem billigt på nettet.

Faktisk får du alt dette for kun 65 kr., så jeg ved ikke, hvad du venter på. Bogen skal i hvert fald have en varm anbefaling herfra – og skal vi så lave noget mad?



Bogens forfattere, Cecilie Roed Schultz og Kristian Brygger, er begge professionsbachelorer i Ernæring og Sundhed med speciale i Human Ernæring og med særlig interesse i plantebaseret ernæring.

Grøn Glæde
- Sunde veganske madplaner og indkøbslister
af Cecilie Roed Schultz og Kristian Brygger,
Animals Press 2012,
ill., 151 s., 65 kr.
Kan købes på
www.animashop.dk.



Fra uge 3, efterårsugerne:

Svampelasagne

med råkost

(Mindst 60 min.)

1 pakke fuldkorns lasagneplader
2 spsk. olivenolie
2 løg, finthakkede
2 dåse hakkede tomater
500 g champignon, finthakkede
1 spsk. timian
1 spsk. oregano
1 spsk. basilikum
50 g margarine
4 spsk. mel
1 l sojamælk
1 spsk. salt
½ spsk. stødt muskatnød
2½ dl gærflager
200 g rødbede, revet
1 bakke spirer
400 g gulerødder, revne
2 dl solsikkekerner

Løg og champignoner svitses i olien i en stor gryde. Hakkede tomater, timian, oregano og basilikum tilsættes. Lad svampesovsen simre men du laver bechamelsovsen (i en anden stor gryde).

Smelt margarinen og tilsæt mel. tilsæt sojamælk, salt, gærflager og muskatnød. Smag til med salt og peber. I to ovnfaste fade lægges i hver et lag lasagneplader, herpå et lag svampe-sovs, så et lag lasagneplader. Herpå hældes et lag bechamelsovs. Gentages, så der er to lag svampesovs og to lag bechamelsovs, som alle har et lag lasagneplader under sig.

Bages i 40 minutter ved 200 grader. Bland de revne rodfrugter og spirerne sammen, drys solsikkekerner over og server til lasagnen.

NB. Stor portion. Resten spises dagen efter - eller rækker til 4-6 personer.

Fra uge 3, budget-ugerne:

Linsesalat fra Middelhavet

og hjemmebagte grovboller

(Mindst 60 min.)

4 dl sojamælk
25 g gær
1 spsk olivenolie
1 dl trekornsblanding
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
200 g grahamsmel
300 g hvedemel

Bland sojamælk, gær, olie, salt og sukker. Tilsæt trekornsblandingen og rør melet i lidt efter lidt. Lad dejen hæve 45 min. Form bollerne og lad dem efterhæve 15 min.

Bag bollerne ved 200 grader i 20 min. (To af grovbollerne gemmes og bruges til næste dags opskrift på kåldolmere)

2 peberfrugter (1 rød, 1 gul)
2 dl røde linser
1 rødløg, finthakket
½ agurk i tern
1½ dl olivenolie
2 spsk. hørfrøolie
2 spsk. citronsaft
2 tsk. knust spidskommen
2 fed hvidløg, finthakkede

Skær peberfrugterne i tynde strimler. Kog linserne i 15 min. Dryp dem godt af. Bland peberfrugter, linser, rødløg og agurk i en skål. Bland olie, citronsaft, spidskommen, hvidløg, salt og peber. Hæld dressingen over linseblandingen, bland godt og sæt salaten på køl. Servér med grovboller.

Mums... madpakke!



af Kirsten Skaarup



Den lille grønne for madpakkespisere
168 sider.
Indb. kr. 249,-
Forlaget Klematis

Frokosten er en dejlig pause midt på dagen – både i børnehaven, i skolen og på jobbet. Vi nyder alle – små som store – pusterummet, hvor vi åbner for en frisk, lækker og sund madpakke.

Men en frisk og lækker madpakke er ikke nogen selvfølge. For nogle giver ordet "madpakke" dårlige associationer til skoletidens klamme madder i vådt pergamentpapir, og for andre er det gode minder om godbidder i den lille røde madkasse med det gyldne "Velbekomme" på låget.

Transportabel omsorg

I nogle familier er madpakken en spændende udfordring. Hvem smører de dejligste madder, og hvem finder på de skæggeste ting at lægge i madkassen?

I andre familier er madpakken en tung pligt. I atter andre familier eksisterer den slet ikke. Med min nye bog, *Den lille grønne for madpakkespisere*, håber jeg, at alle, der finder madpakken *for* besværlig, vil blive inspireret til sund og lækker madpakkemad.

Og madpakken er ikke blot mad. Man kan også lægge en masse omsorg i det transportable måltid. Hvis man har tid og overskud, kan man bage brød i hjerteform, eller man kan komme med andre små kærlighedserklæringer til den heldige, der skal pakke op for guffet. En lille seddel i madkassen med en kærlig hilsen er føde for sjælen.

Bogens mere end 100 forslag erstatter fedt kødpålæg fyldt med tilsætningsstoffer med sund og vital mad. Den usunde frokost er "old school". Vi vil pakke op for frisk mad, der giver næring helt ud i de "små grå.

Her er et par eksempler fra *Den lille grønne for madpakkespisere*.

Se flere opskrifter her:
www.kodfrifredag.dk

Burger med grillede grøntsager og ovnbagte pommes frites

- 1 person

Pommes frites:

1 stor kartoffel (180-200 g)
olivenolie

Fyld:

1/2 peberfrugt
1-2 skiver aubergine
3-4 skiver squash
6 spsk veggiemayo eller alm. mayonnaise
1/2 fed presset hvidløg
sennep
1 burgerbolle
1/2 dl edamamebønner eller kogte kidneybønner
1/2 spsk frisk timian
evt. 2 spsk hakkede oliven

Pommes frites:

Skræl kartoflen og skær den i stave. Læg stavene i en bageform og pensl dem med olivenolie. Sæt formen i en 200 grader varm ovn ca. 15 minutter. Vend kartoffelstavene og sæt formen under grillen, indtil de er gyldne. Drys med lidt salt.

Grillede grøntsager:

- Pensl peberfrugt, aubergine og squash med olie og læg dem i en bageform.
- Sæt formen under grillen og grill grøntsagerne, til de er gyldne.
- Læg peberfrugten i en plasticpose og luk den. Lad frugten afkøle og flå skindet af.
- Smag mayoen godt til med presset hvidløg, sennep, salt og peber.
- Del burgerbollen og smør mayoen på de to halve brød.
- Læg burgeren sammen med de grillede grøntsager og bønnerne.
- Drys med frisk timian og evt. hakkede oliven.



Tip

- til fritterne kan du vælge halv kartoffel/halv selleri
- fritterne er bedst at spise hurtigt efter, at de er lavet. De bliver lidt bløde, når de er kolde
- foruden de grillede grøntsager kan du lægge et par halverede artiskokhjerter i burgeren
- de grillede grøntsager kan erstattes af en bugerbøf med salat, agurk og tomat, se nedenfor.

Avocadohummus



4 dl kogte kikærter
2 små avocado
1 spsk tahin
2-3 spsk citronsaft
2 spsk olivenolie
evt. tørret chili
persille

- Kom kikærter og avocado i køkkenmaskinen og purér de to ting.
- Rør mosen med tahin og smag til med citronsaft, salt og peber.
- Rør olien i og kom evt. også lidt tørret chili i hummusen.
- Drys med lidt frisk persille.

Den ultimative burgerbof - 6 stk.

1/2 l kogte kikærter
50 g skalotteløg
4 fed hvidløg
100 g finvalsede havregryn
ca. 2 dl vand
4 spsk tamari
hvedemel
olie til stegning

- Lav evt. dobbelt portion af disse burgere. Ungerne vil forlange dem igen og igen og igen ...
- Kom kikærterne i køkkenmaskinen sammen med hakket løg og hvidløg, havregryn, vand og tamari.
- Kør maskinen, til det hele er findelt. Vurdér konsistensen og smag til med salt og peber.
- Læg plantefarsen på et melstrøet smørebræt og form 6 flade burgere med en kniv.
- Sæt burgerne i køleskabet en halv times tid.
- Vend burgerne i lidt hvedemel og sæt dem på en pande i godt varm olie. Steg burgerne gyldne.
- Burgerne kan fryses. Kom pergamentpapir imellem og læg dem i en frysepose.

Læs Vegetarens anmeldelse af Den lille grønne... på s. 22

ANMELDELSE:

Vegetarisk hotdog – skønt!



Noah, 5 år og Martha, 3 år nød deres første hotdog og spiste det hele.

Af Malene Lærke Thorsen

Den økologiske pølsemand, der holder til ved siden af Rundetårn i København, har noget ganske fantastisk; nemlig vegetariske franske hotdogs, almindelige hotdogs og altså alt hvad hjertet kan begære af mad med pølser – helt uden kød.

Det var derfor oplagt på en strøgtur i København sammen med familien at indtage frokosten stående og få sig en hotdog, når det nu endelig kunne lade sig gøre og tilmed 100 pct. økologisk. Dette er nemlig det eneste sted i landet, hvor det kan lade sig gøre, så det er jo med at benytte sig af muligheden, når man kommer fra Aarhus.

Min entusiasme kan grunde i, at det rent faktisk var muligt at få en fransk hotdog ved en pølsevogn, hvilket er noget jeg vitterligt har savnet, siden jeg blev vegetar. Jeg har ikke savnet den slatne pølse og det hvide brød, men selve den spontane handling det nu engang er at få sig en hotdog på farten.

På en regnfuld dag i maj smagte hotdoggen ganske glimrende – dog var pølsen ikke gennemvarm, hvilket ikke er orden når en fransk hotdog koster 38 kr. Ej heller hvis den havde kostet mindre. Pølsen er omdrejningspunktet ved netop en pølsevogn, og så skal den være behandlet med den fornødne respekt og ekspertise.

Brødet var af den grove slags bagt med fuldkornshvedemel, rugmel og hørfrø. Pølsen var trods den kølige temperatur en god, gedigen tofupølse, der var godt krydret, og den hjemmelavede franske dressing var velsmagende. Emballagen var – selvfølgelig – miljøvenlig. Alt i alt var det et fint lille måltid, men næste gang gerne med varm pølse.

BOGANMELDELSE:

Vejen til en lækker grøn madpakke



Af Malene Lærke Thorsen

Det at smøre madpakker kan være en sur pligt og ende med rugbrød klappet sammen om en færdiglavet vegetarpostej fra dåse, en skrællet gulerod og et æble. Opfindsomheden kan sikkert for de fleste tørre ud og dét at smøre sin egen og andres madpakke kan være noget, der bare skal overstås. Dette er jo en skam, for den frokost der spises på arbejdet, i børnehaven eller i skolen udgør en hel del af ugens måltider og skal give energi til mangt og meget.

Hvis inspirationen mangler, har madskribent Kirsten Skaarup begået en lille, lækker bog med titlen *Den lille grønne for madpakkespisere*, der nok skal få sat fut i smøring af madpakker og lidt mere kulør på frokosten. Bogen indeholder mere end 100 opskrifter på alt til frokosten fra godt rugbrød og grove burgerboller til smørepålæg, frikadeller, postejer, pizzaer og tærter, wraps, pitabrød, supper og salater. Mange af ideerne i bogen kan med fordel laves til aftensmad i dobbeltportion og bruges i madpakken dagen efter. Dette kan være en stor fordel, når man som undertegnede til tider skal jonglere aftensmad og smøre fem madpakker samtidigt. Jeg er også sikker på, at mine børn vil synes, det er skønt at få grønne madpakker med, som bare oser af benzin til sjov leg på legepladsen og byder på andet end rugbrødsklemmer, frugt og grønt.

Den lille grønne for madpakkespisere kan varmt anbefales. Jeg glæder mig – næsten - til at skulle i gang.

Forlaget Klematis, 168 sider, pris kr. 249, 95,-



Fakta
Miriam Sasha Sommer er uddannet cand. mag. i dansk fra KUA. Hun er indehaver af FriskeSpirer.dk og forfatter til bogen *Friske Spirer – en guide til spiring.*

Dyrk selv nemme og billige spirer

Af Miriam Sasha Sommer

Har du overvejet at dyrke dine egne spirer? Det er nemt, sjovere og langt billigere end at købe de færdigdyrkede udgaver fra supermarkedet. Dertil kommer, at hjemmedyrkede spirer har langt mere smag. Og så kan du selv dyrke over 44 sorter af spirer!



SPIRERNES MANGE FORDELE
Spirer er fulde af vitaminer, mineraler, enzymer og antioxidanter. De indeholder plantefibre og væske til gavn for fordøjelsen, men har kun et lavt kalorieindhold. Hvis de dyrkes til de sætter blade, så får du endda klorofyl som en ekstra bonus.
Men her slutter spirernes fordele ikke... Hjemmedyrkede spirer er helt friske, når du 'høster dem' fra dine egne spirebakker. De vokser nemlig lige til det øjeblik, du spiser dem. Friskere grøn mad findes næsten ikke! Et ekstra plus er, at spirer fra eget køkken smager af mere og har flottere farver end de færdigkøbte.

INGEN JORD?
Det er nemt og sjovt at dyrke spirer selv. De kan dyrkes i glas, poser af hampstof eller færdiglavede spirebakker. Alle disse beholdere har til fælles, at de er lavet til at dyrke spirer uden jord. Eftersom spirer kun dyrkes, til de udvikler deres første kimblade, så kan de alligevel kun optage meget begrænsede mængder mineraler fra omgivelserne. Derfor er der lille næringsmæssig fordel i at dyrke dine spirer i jord, men mange fordele ved at dyrke dem i jordløse beholdere i dit eget køkken.

SPIRER I GLAS
Her får du en vejledning til at dyrke lækre spirer af lucerne:

1. Læg tre spiseskefulde lucernefrø i blød i friskt vand i 10 timer. Lad vandet dække frøene helt.
2. Hæld iblødsætningsvandet fra, og hæld frøene over i et rent syltetøjsglas med stor munding.
3. Læg et lag tyl over glasmundingen og fastgør tyllet med en kraftig elastik.
4. Skyl frøene i glasset grundigt med friskt, køligt vand.
5. Stil glasset med en hældning på 45 grader, så overskydende vand kan dryppe fra mellem skylningerne.
6. Frøene skal holdes let fugtige, men må ikke ligge direkte i vand under dyrkningen.
7. Skyl grundigt spirerne i glasset morgen og aften som i 4-6. Lad glasset stå i indirekte lys.
8. Spirerne er klar til at blive spist, når de har udviklet det første blad.

Spireglasset kan også bruges til at dyrke spirer af fx broccolifrø, rapsfrø, mungbønner, adzukibønner, linser. Eneste 'krav' er at frøene er hele og usprøjtede.

SLUT MED BAKTERIER
Når du skyller dine spirer en sidste gang lige inden spisning, så skyl først spirerne, til vandet er helt rent og uønskede skaller er fjernet fra spirerne. Læg derpå spirerne i en skål med frisk vand, tilsæt 2-3 spiseskefulde frisk citronsaft pr 1 liter vand og lad dem ligge nogle minutter. Den lave PH neutraliserer eventuelle bakterier, som måtte sidde tilbage på spirerne.

OPSKRIFT
Spirer kan bruges i alle grønne retter fra dip, juice og smoothies til salat, sandwich og gryderetter.
Du kan for eksempel blende dine friske lucernespirer med agurk, persille, mandler, banan, blåbær og rismælk. Det giver en lækker, mættende smoothie.

MERE OM SPIRER
Du kan finde mange flere tips og gode råd til at opnå sunde spirer året rundt på hjemmesiden, **www.FriskeSpirer.dk.**



Berlin
en veganers paradis

af Mia Skøtt Møbjerg,
mia-mad.dk





For nogle uger siden var jeg i Berlin på vegansk madtur med en god veninde. Det var ikke første gang, jeg besøgte byen, så jeg vidste, at der ventede os en masse dejlige madoplevelser. Men det var første gang, at jeg var dernede sammen med en, der har stort set samme madvaner som mig selv. Det åbner unægtelig op for lidt flere muligheder for rigtigt at nørde veganermad. I ugerne op til at vi skulle afsted, brugte jeg nogle få timer hist og her på at lave research på Internettet. Jeg brugte først og fremmest hjemmesiden www.happycow.net, men jeg hentede også nogle gode tips på Månebarnets blog, fordi hun havde skrevet et indlæg om en nylig tur til Berlin, som hun og kæresten havde været på. Min research gjorde mig meget sulten og spændt, og jeg er glad for, at jeg brugte tiden på det. Selvom der er mange steder i Berlin som er enten helt veganske eller meget veganervenlige, er det dog ikke ligefrem noget, man finder på hvert gadehjørne. Derfor havde jeg på forhånd sikret mig, at jeg vidste, hvor der lå en helsekostbutik, så vi kunne købe lidt ind til morgenmad, snacks og frokost, ligesom det var herligt at vide, at der lå i hvert fald én skøn restaurantoplevelse og ventede på os dernede i form af en bordreservation, som jeg nemt lavede på restaurantens hjemmeside.

Det endte med at vi fik besøgt følgende steder i Berlin:

- Supermarkedet *Veganz*, som også havde en café tilknyttet
- Gourmet restauranten *La Mano Verde*
- *Vaust Vinbar og Bryggeri*
- Diverse helsekostbutikker

Supermarkedet ***Veganz*** var klart den sjoveste oplevelse. Prøv lige at forestille dig, hvordan det er at træde ind i en butik, hvor man ikke behøver læse én eneste varedeklaration, men hvor hylderne bare bugner med lækre veganske specialiteter, hvoraf mange endda er økologiske. Det var en drøm, der blev opfyldt, og jeg kan kun ærgre mig over, at *Veganz* ikke ligger i Danmark. Vi spiste brunch der, hvilket de har om søndagen, og det var en meget velsmagende oplevelse, som jeg kun kan anbefale. Prøv det, hvis du får muligheden! Det blev også til morgenmad på deres café en af de andre dage, og igen, prøv det. De har masser af varme og kolde drikke, kager, sandwich, suppe, salater og friskbagt brød.

Det var på ***La Mano Verde*** at jeg havde bestilt bord på forhånd, for jeg havde hørt så meget godt om restauranten. Det var da også en stor oplevelse at prøve deres gourmetmad, men personligt er jeg mere til simpel madlavning, hvor råvarerne bruges mere "som de er" og ikke trylles om til lidt skøre retter. Jeg fik blandt andet en kold asparges panna cotta, hvor aspargesene var blendet til ukendelighed og det var altså bare ikke lige mig. Deres chokoladedessert er dog nærmest hele turen til Berlin værd, og jeg vil klart anbefale, at man besøger stedet, hvis man har lyst til at få en madoplevelse udover det sædvanlige.

Vaust Vinbar og Bryggeri var et sted, som min veninde havde fundet frem til, og vi fik kort sagt udsøgt god mad her. Stedet har ikke været åbent mere end nogle få måneder, men det emmer af hygge, kvalitet, madglæde og omhyggelighed. Stedets ejer var aftenens tjener og han var sød, serviceminded og snakkesalig. Han har selv brygget en lys og en mørk øl – jeg

24 *Vegetaren · Nr. 3 ·Efterår 2012*



Links:
Veganz
www.veganz.de
La Mano Verde
www.lamanoverdeberlin.com
Vaust Vinbar og Bryggeri
www.vaust-berlin.de
Helsekostbutikkæder
www.vitalia-reformhaus.de
www.viv-biofrischemarkt.de
www.reformhaus.de
www.lpg-naturkost.de
Flere restauranter og butikker:
www.happycow.net

smagte den mørke – som begge er på menukortet, ligesom han selv laver diverse likører, som vi fik en smagsprøve på, da vi bad om regningen. Faktisk kom vi tilbage aftenen efter (en mandag), hvor der til vores store ærgrelse var lukket. Så begejstrede var vi over maden og vores oplevelse der som helhed.

Det er vist ikke muligt at vandre rundt i Berlin uden at falde over en ***helsekostbutik*** eller to. De fleste af dem sælger også friskbagt bagerbrød, kaffe og andre varme og kolde drikke, hvilket vi nød godt af op til flere gange. Vi besøgte blandet andet *LPG BioMarkt Kaiserdamm*, som ligger ret tæt på den busstation, som man ankommer til, hvis man tager en Abildskou bus til Berlin. Tjek de forskellige helsekostbutikskæders hjemmesider for at finde frem til en, som er tæt på dig.





DVF søger frivillige
Dansk Vegetarforening kan altid bruge flere frivillige til en række forskellige opgaver. Se mere på: vegetarforening.dk/frivillig





Vegetaren · Nr. 3 · Efterår 2012 25







Vegansk mad med norsk accent



Pris: 319 norske kroner
Bogen kan købes via Norsk Vegetarforening

Den norske kogebogsforfatter Vilje Bech har skrevet *Den norske vegankokeboken* - 250 siders bog om vegansk mad. Den er god både til erfarende kokke og nybegyndere. Bogen forklarer om de forskellige former for protein og kommer omkring rigtig mange former for vegansk mad. Det er en rigtig god og omfattende bog, der virkelig viser at Vilje Bech ved meget om vegansk mad. Det er en rigtig god bog til alle lyster, og den indeholder blandt andet opskrifter på rawfood, klassiske pizzaer, supper og bagværk. Bogen indeholder vældig mange basisopskrifter på saucer og hummus og salater, som man kan sætte sammen på kryds og tværs. Det er en bog, der kan bruges hele året rundt, da opskrifterne ikke er så bundet af årstiderne, hvilket er en fordel når man som veganer ofte er noget afhængig af årstiderne. Det skal nævnes, at man skal supplere med en rawfoodbog eller en salatbog, hvis man vil opnå den vitalitet, som veganerkosten er kendt for.

Coveret er grafisk og monotont med grønne blade, så man kommer til at tro, at det er en kedelig bog, men den er faktisk rigtig god. Den kan anbefales til alle, der har brug for inspiration, og som gerne vil lære at lave nogle basisopskrifter, man kan bruge på alle mulige måder.

Vi havde besøg af to søde håndværkere, hvor den ene er delvist vegetar og den anden er omnispisende. De havde spurgt os, om vi ville lave noget mad, der kunne gøre dem friske og sunde.

Vi valgte at lave bønne-møter-brød hvilket svarer til en hakkebøf. Opskriften står på side 80 og indeholder: *2 dåser bønner (vi brugte kidneybønner og kikærter), 4 teskefulde olie, 0,5 dl. vand, 2 -3 brøds krummer (vi brugte fuldkorn), 2 fed hvidløg, salt og peber, 1 dl. speltmel.*

»Bøfferne« stegte vi på en panden mens vi lavede en raw salat af rå, broccoli, hvidkål og blomkål og hørfrø olie.

For at toppe burgerne lavede vi solsikkepålæg af *2 dl. solsikkekerner, 1,5 dl vand, 2 tsk. citron, 1 tsk. olie, 1 fed hvidløg, salt, paprika, 1 tsk. oregano, 5 til 6 soltørrede tomater.*

Solsikkepålægget kan også bruges til brød, eller man kan tilsætte andre grøntsager, hvis man lyster. Det er et godt alternativ til dem, man kan købe.

Håndværkerne var vilde med maden og de blev både mætte og friske. Vi er ikke selv vant til så tung mad, så vi spiste mere salat og mindre "bøf", og vi var også meget tilfredse og overraskede over, hvordan en så enkel opskrift kan smage så godt.

Det var meget nemt at tilberede og man kan sagtens lave det, selvom man ikke er rutineret. Vi kan varmt anbefale bogen, men husk at den er på norsk.

Bogen kan købes via Norsk Vegetarforening her: veg-veg.no/butikk/vegankokeboken/index.html

---

Debbie Christensen,
foredragsholder, behandler og terapeut,
klinik på Gammel Kongevej.
Isabelle Laurés, behandler og studerende.

Nydelse og Samvittighed

- skarpt forfulgt af Hykleri

Af Rikke Bodholt Sørensen

Det var først under en rutinemæssig jagt efter mad på årets Roskilde Festival, at det virkelig gik op for mig, hvordan det i virkeligheden slet ikke er særlig alment at kende til de mangfoldige fordele ved en vegetarisk livsstil. Jeg har selv brugt de seneste måneder på at sluge alt fra flyers og litteratur til internetvideoer om vegetarisme i en sådan grad, at det efterhånden virker decideret tydeligt, at kødproduktionen er til skade for mere end blot slagterdyrene. Det virkede så soleklart for mig. Men så opdagede jeg, på ømme fødder midt i Roskildes festivalplads, et skilt hævet i nærheden af madboderne, der forkyndte i bedste Roskilde-ånd, at kød er til stor belastning for miljøet og samtidig opfordrede enhver til at vælge de vegetariske retter ved madboderne frem for disse med kød.

For et af festivalens kernepunkter var netop bæredygtighed, og i miljøbevidsthedens tegn var der derfor mindst én vegetarisk ret i enhver madbod på pladsen. Derudover var der også gjort meget ud af arrangementer, der skulle oplyse om økologi og madspild, men det der fangede min opmærksomhed mest af alt var et kort essay trykt i onsdagsudgaven af festivalens egen avis, *OrangePress*. I essayet reflekterede forfatteren Sofie N. Heiredal overfladisk sin position som altspiser. Hun lød ikke til at være glad for at tænke på, at hver gang hun spiser kød, er det rent faktisk et dødt dyr, hun sætter tænderne i. Og hvorfor er det, hun ikke er vegetar, siden hendes samvittighed fortæller hende, at det egentlig er, hvad der er at foretrække? Kliche nummer et – fordi kød smager for godt. Og hermed er stillingen 1 – 0 til Nydelsen imod modstanderen kendt under navnet Samvittighed.

Mon man kan forestille sig, at disse to 'modstandere' kunne arbejde sammen? En vegetar ville sikkert til enhver tid sige, at samvittighed og nydelsen ved god mad går hånd i hånd ved ethvert vellykket, grønt måltid. Men det var ikke lige det, jeg tænkte på, ikke denne gang. Nej, min undren går ud på, om Sofie fra *OrangePress* ville være i stand til at nyde sit kødmåltid og samtidig ikke behøve at gennemgå den samme diskussion med sin samvittighed hver eneste gang. Denne undren bringer mig videre til et andet "politisk korrekt og moralsk opstød" af den populære Adam Price. I brødrene Prices tredje kogebog, *Spise med Price sæson 3*, er hele to og en halv side dedikeret til en refleksion over slagtegrises vilkår. De to første sider er endda prydet med et provokerende baggrundsbillede af opsprættede grise. Budskabet er simpelt og sympatisk: Køb med omtanke. For et halvt kilo kød til under tyve kroner kan umuligt være produceret under anstændige forhold. Adam Price gør opmærksom på, at vi alle er skyld i drabet på 25.000 pattegrise som finder sted hver dag i Danmark, og peger på den gængse dobbeltmoral, der hersker blandt majoriteten, når man ikke vil finde sig i den brutale behandling af konventionelle slagtesvin, men på den anden side uovervejet køber discountkød. Som vegetar virker det varmende at en populær TV-kok tager dyrevelfærd alvorligt og endda gør opmærksom på problemstillingen. Det er dog en skam, at det ikke strækker sig længere end til kvaliteten af kød, så Samvittighed og Nydelse kan mødes midlertidigt, indtil et nyt kødrelateret dilemma melder sig...

For kvaliteten af kød hænger helt klart sammen med, hvordan det er blevet behandlet mens det var i live. Dette kommer også en anden populær dansk kok, Nikolaj Kirk, ind på i sin kogebog *Aftensmad*. I hans korte afsnit om grisekød henvender han sig endda til Danmarks politikere og beder dem gøre det mere fordelagtigt at producere frilandsgrise – vel at mærke mest for smagens skyld. Endnu en gang viser den kødindtagende nuværende madkultur/litteratur tegn på empati og indsigt i dyrevelfærd, men det når altså ikke længere end til smagssansen. Eller hvad?

Som var det et svar på både Prices og Kirks opfordring, har Dyrenes Beskyttelse lanceret et lille mærke som kan pryde bestemte kødprodukter i køledisken. Hos de fleste supermarkeder vil det fremover være muligt at finde økologiske grisekød med mærket "Anbefalet af Dyrenes Beskyttelse". Kødet, som bærer dette mærkat opfylder visse krav for grisens levevilkår, for eksempel må grisen ikke have indtaget antibiotika eller fået unødvendig medicin, ligesom der er opfyldt bestemte krav til grisens mulighed for at bevæge sig frit udendørs. Dette betyder, at det bliver lettere for forbrugere at "demonstrere med vores pengepung", som Adam Price selv siger det, og dermed vælge kød med god samvittighed.

Det lyder så simpelt. Pludselig er Sofie N. Heiredals dilemma løst, uden hun var nødt til at gå på kompromis med noget som helst. Samvittighed og Nydelse er forenet. Og bag dem følger Hykleri måske efter på høje hæle for at indhente dem inden længe...

Hvad enten det er vegetarisk arrogance eller kødspiseres dobbeltmoral, er det vel stadig rart at spore grønnere meninger blandt majoritetens madkultur, både hvad angår miljø, etik og personligt ansvar.



af Nicky Brown

Vegetarisme et ikke-spørgsmål

»Compassion is the glue that holds society together«
- Jeffrey D. Sachs

Denne dybe sandhed finder man i Sachs' udmærkede og vigtige bog *The Price of Civilisation*. Med al respekt for denne bog er der dog, efter min mening, en alvorlig mangel: Vores forhold til dyrene, vores udnyttelse af dem, og alt hvad dette indebærer, moralsk og resursemæssigt, er ikke med i overvejelserne. Et slående eksempel på vegetarisme som ikke-spørgsmål.

Et andet eksempel er fra mit eget liv: Jeg var i mange år ansat i et miljøforskningscenter. Mine kolleger var gode, oplyste mennesker. De var venlige og hjælpsomme overfor andre mennesker, hunde og katte. De havde en god forståelse af, hvor resurserne kommer fra, hvordan de bliver anvendt, og hvor restprodukterne går hen. Man skulle derfor tro, at de ville være forstående overfor emnet vegetarisme, i det mindste pga. kødspisningens umådelige resurseforbrug. Men nej - når jeg tog det op, blev de helt fraværende. Vegetarisme var et ikke-spørgsmål.

Et ikke-spørgsmål et nemlig et ubehageligt anslag mod vanen. Vanen giver os tryghed. Alle véd i dag, at kødspisning ikke er nødvendig, men at stille spørgsmål ved kødspisning ligger udenfor det paradigme, der sikrer vores tryghed.

Et andet væsentligt – og skæbnesvangert – eksempel på et ikke-spørgsmål er jødeforfølgelsen i Europa i 30'erne og 40'erne, særligt i de tysktalende områder, selvfølgelig, men egentlig over hele Europa. I begyndelsen af 40'erne var det blevet klart for alle nogenlunde velinformerede mennesker i Europa, at nazisterne henrettede jøder i massevis … men man forholdt sig stille omkring det, og næsten ingen gjorde noget for at forhindre det. Et ikke-spørgsmål af rang!

Det bør bemærkes, at disse to ikke-spørgsmål er nært beslægtede, idet vores nuværende behandling af dyrene foregår efter de samme mekanismer som nazisternes behandling af jøderne dengang: Man definerer en gruppe levende væsener som laverestående, hvorefter man kan behandle dem efter forgodtbefindende. Forskellen er, at vi i dag kan diskutere Holocaust, men ikke vores følelseskolde massakre af dyrene.

Et tredje markant ikke-spørgsmål er pædofili. Denne grimme sag er heldigvis i senere tid blevet et aktuelt spørgsmål, men for nogle år siden var man meget utilbøjelig til at snakke om det. "Denne pæne familiefar? Nej, det kan da ikke være!"

Disse eksempler burde være tilstrækkelige til forståelse af ikke-spørgsmål. Hvad de har til fælles er, at de alle dækker over brutale overgreb mod levende væsener, der ikke formår at forsvare sig på nogen måde, ja, indtil et vist punkt, ikke engang forstår og dermed forudser overgrebet.

At gøre et ikke-spørgsmål til et spørgsmål kræver altså en kæmpeomvæltning i hele vores måde at tænke, føle og handle på. Man vil hellere gemme sig under dynen og håbe på, at problemet forsvinder. Men ikke-spørgsmål har det med at vokse, og vokse, og blive til monstre. I dag er kødindustrien et monster.

Derfor skal vegetarisme gøres til et aktuelt spørgsmål - nu! Jeg tror, at for at menneskeheden skal kunne udvikle sig videre, hen imod mere velfærd og frihed for alle, bliver vi nødt til at hellige os de følgende tre områder:

1. Vi skal holde op med at udnytte dyrene, bl.a. til kød og pels. Der ligger en kæmpemæssig moralsk og resursemæssig gevinst i dette, som vil give os flere kræfter til at:
2. Hjælpe mennesker i nærområdet. De syge, de svage, de fattige, flygtninge, men fx også hvis der er nogen, der ikke kan betale deres husleje eller terminer, så samler man ind til dem blandt naboer. Vi må bryde med egoismen i pengevæsenet.
3. Hjælpe mennesker i andre dele af verden. De sultende, de syge, hjemløse, flygtninge. Støtte Røde Kors, Læger uden Grænser osv. "Menneskeheden er ét."

Hvis ikke vi vågner op til dåd, er jeg bange for, at menneskeheden langsomt vil drive hen imod det, som i esoterik-ken kaldes "alles kamp mod alle": resurserne svinder ind, og kampen om dem spidser til.
Valget er faktisk vores!

Tak til Gandhi, Hegel, Steiner og Blavatsky.
Nicky Brown, 14. maj 2012

Vegansk kagefråds

I BOTANISK HAVE I AARHUS







I juli måned var vi tre piger, der sammen erkendte, at vi manglede en kagebegivenhed i Aarhus. Efter nogle ugers stilhed gjorde vi kort proces, og meddelte på hjemmesiden *vegetarkontakt.dk,* at vi ville arrangere et Kagefråds den kommende søndag, den 12. august, for enhver der skulle have tid og lyst. Trods det korte varsel, dukkede omtrent en snes glade mennesker op på den solskinsrige søndag, og der var lækre veganske, glutenfri eller raw kager i massevis, foruden kaffe, frugt og bær. Det blev en vidunderligt hyggelig eftermiddag, og jeg takker af hjertet alle, der valgte at være i vores selskab den søndag. Vi må håbe, at succesen gentages en anden gang.

/ Rikke Bodholt Sørensen

DVF's årlige picnic i Frederiksberg Have — 17. juni 2012

Vegansk ingeniør picnic – hvem har lyst?







Det lyder som en ubetydelig lille målgruppe, som nærmest ville være umulig at opspore. Ikke desto mindre var det fællesnævneren på den hårde kerne, der trodsede den ustadige vejrudsigt og mødte op til DVF's årlige picnic i Frederiksberg Have.

Det er efterhånden et par år siden, at den sidste årlige vegetar picnic i Frederiksberg Have er blevet afholdt. Det danske sommervejr har ikke været med os og i år var heller ikke en undtagelse. Vejrudsigten meldte alt fra spredte byger til skybrud og frameldingerne væltede ind i dagene og timerne op til. Det afholdt dog ikke en hård kerne på tre personer i at møde op og nyde den årlige picnic i den smukke slotshave.

Trods det beskedne fremmøde og frygten for, at vi alle havde medbragt samme ret, så var dagens udvalg fantastisk sammenstemmende. Vi kunne både nyde lækre limabønne-deller, perlespeltssalat med porrer, tomater og ristede mandler, en kande varm mate-the samt en lækker raw chokolade kage, som vi hurtigt glædede os over ikke at skulle dele med andre end os selv.

Vi nåede både at sidde i solskin med 17 grader i en meget tom Frederiksberg Have med frit plænevalg på alle hylder efterfulgt af et hurtigt Houdini forsvindingsnummer ind under træerne med kagen og theen, da himlen åbnede sine sluser.

Alt i alt en hyggelig dag ude i den friske luft med gode snakke og lækker mad.

Vi glæder os allerede til næste år.

/ Mette Kure Hansen

Opslag-tavlen

DEN GULE VILLA
d. 19. oktober (København)

DVF vil gerne invitere dig til vegetarisk fællesspisning fredag den 19. oktober klokken 18.30 i den Gule Villa på Frederiksberg!

Konceptet:
Ta' en grøn ret med til en fællesbuffet og egne drikkevarer.
Arrangementet er gratis, hyggeligt, vanedannende og yderst velsmagende!
Husk opskrifter til evt. videregivelse!

Adresse:
Dirch Passers Allé nr. 2
2000 Frederiksberg.

Den gule villa er handicapvenlig med lift og handicaptoilet.
Vel mødt!

Tilmelding på
Astapernille@vegetarforening.dk

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 Århus

Vi spiser i hyggelig stemning sammen, 1. torsdag i måneden (4/10, 1/11, 6/12), på den vegetariske og overvejende økologiske **Café Gaya**, Vestergade 43, der kan prale med et udvalg af lækker veg. mad til rimelige priser.

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!!

Spiseklub i København

Den 7. november, Folderuddeling efterfulgt af middag på Ambrosias Have.

Kl. 17 vil der være folderuddeling på Nørrebro station. Kom og hjælp med at sprede det gode budskab en times tid!

Efter folderuddeling spiser vi sammen på Ambrosias Have kl. 18.

Tilmelding sker på:
kontakt@vegetarforening.dk

Rækkehus udlejes

Dejligt, lille møbleret rækkehus (3 vær.), fremlejes til en el. to rolige personer uden børn. Huset ligger i et naturskønt område på Nordjælland, nær sø og skov. Henv: 51 41 91 34 el. ullasmil@hotmail.com



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**
eller **Lis Steincke 40 41 30 14.**

For d. 4. onsdag, ring til :
Birthe Juhl 26 90 80 91
eller **Vibeke Pedersen 20 48 15 36**
– så får du samtidig en vejbeskrivelse.

INTERNATIONAL VEGETARDAG D. 1. OKTOBER

DVF fejrer i år international vegetardag på Højbro plads i centrum af København fra kl. 14-18.

Kom og få en snak med vegetarforeningen og smag lækre vegetariske smagsprøver.

Ønsker du at hjælpe til d. 1. oktober, kan du kontakte Asta Pernille for yderligere informationer på: AstaPernille@vegetarforening.dk

DVF på YouTube

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

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 Husets 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: *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/

JULEFROKOST

Vegetarkontakt.dk arrangerer vegansk julefrokost. Hold øje med vegetarkontakt.dk for nærmere oplysninger.

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



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**

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

Se størrelser og priser på
vegetarforening.dk/annoncer