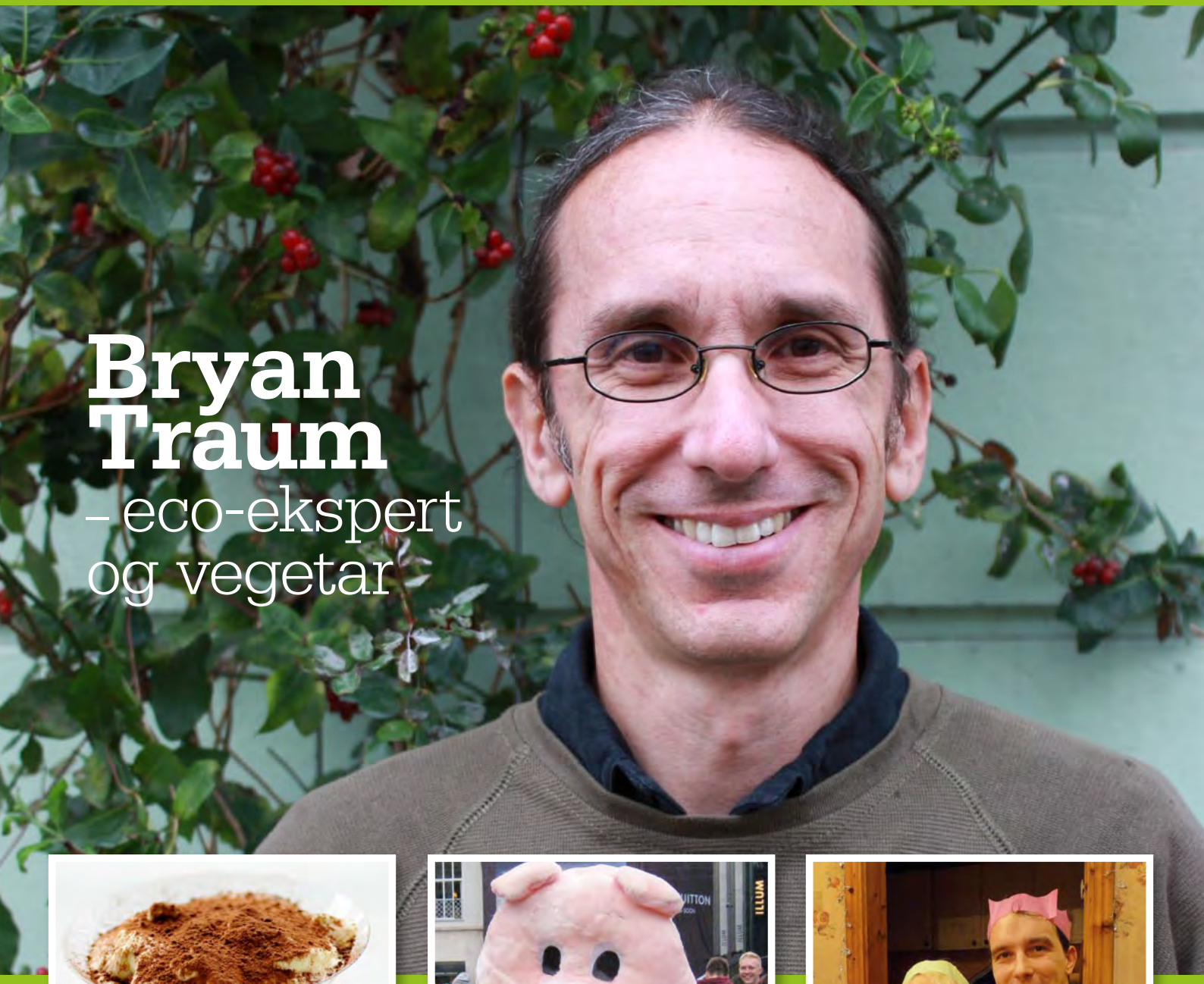
vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 4
VINTER 2012
103. ÅRGANG



Bryan Traum
– eco-ekspert og vegetar



Nytårsmiddag
med Kirsten Skaarup



International Vegetardag:
Vegetarpølser udsolgt!



Jul på den grønne ø

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
REDAKTØR: Malene Lærke Thorsen
RED.SEKRETÆR: Sune Borkfelt
KORREKTURLÆSERE: Susanne Kongsgaard og Bettina Holst Richterhausen
Kontakt: 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. 01.02.13
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



08
International Vegetardag – en publikumsmagnet på Strøget i København



27
Hvad laver bestyrelsen i DVF når de mødes?

04 Mød økoeksperten og vegetaren Bryan Traum – manden bag den dyrefrie butik EcoEgo i København

08 International Vegetardag – en publikumsmagnet på Strøget i København

10 Træk gaver fra i Skat! - Dansk Vegetarforening godkendt til fradrag

11 Nytårsfrokost

12 Kort nyt

14 Mad med Medfølelse – en vegansk folkefest i Aarhus

15 Får vi nok proteiner? Den canadiske ernæringsekspert Vesanto Melina giver et svar

16 Jul på den grønne ø Irland – en personlig beretning om jul, mad og kærlighed

18 Nytårsmiddag fra Kirsten Skaarup –med vegetarisk kaviar, små porrepateer med romescosovs med trøffelrør og tiramisu

21 Anmeldelse: Cornucopia – en grøn perle i Dublin

22 Vegansk networking i Berlin – en hel uge om mad

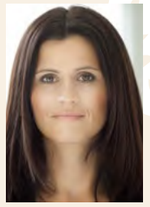
26 Den kristne faste forsager kød. Det handler om mådehold og askese før nydelse.

28 Tre skarpe til Jakob – et bestyrelsesmedlem fortæller

28 Kom med på bestyrelsesweekend på Klint

30 Opslagstavlen

32 Konkurrence – vind gavekort til Veganic.dk



Grønne foreninger i fremgang

Kære læser..

Velkommen til årets sidste nummer af Vegetaren, som vi endnu engang har fyldt med inspirerende læsestof.

I dette nummer inviterer vi til Nytårsfrokost i København. Vegetarer tilhører en meget lille gruppe af befolkningen. Det er derfor vigtigt, at vi får mulighed for at samles, om det vi har til fælles - nemlig den vegetariske mad.

Traditionen tro byder Nytårsfrokosten på masser af lækker vegansk mad fra den populære københavnske rawfoodcafé Simple Raw. Her vil der være rigelig mulighed for at møde andre vegetarer. Arrangementet er tilrettelagt for vegetarer fra hele landet både med hensyn til tidspunkt og arrangementets centrale placering i København. Vi håber med denne Nytårsfrokost at kunne binde hele landets vegetarer sammen til en hyggelig lørdag med god mad og underholdning.

En tidligere undersøgelse foretaget af FDB viser at knap fire procent af danskerne opfatter sig selv som vegetarer. Det er en positiv fremgang i forhold til tidligere statistikker, der da antydede at en procent af danskerne var vegetarer. Et af tegnene på at vegetarisme, er i fremgang er den øgede interesse for at stifte grønne foreninger.

2012 var et år, hvor flere grønne foreninger så dagens lys. I Århus tog to frivillige styringen omkring arrangeringen af International Vegetardag. Planlægningen af arrangementet blev starten på den veganske forening Mad med Medfølelse, der holdt stiftende generalforsamling i november i Århus.
I København har den veganske forening GoVegan set dagens lys. Det lykkedes den forholdsvis nystartede GoVegan at være repræsenteret til International Vegetardag den 1. oktober i København med en velorganiseret bod. Hjulpet godt i gang med masser af frivillig arbejdskraft, bød de på vegansk kage og salg af T-shirts.

De økologiske fødevarefællesskaber er endnu et eksempel på interessen for grønne foreninger. Både i København, Århus, Odense og Bornholm er der startet økologiske fødevarefælleskaber op. Fællesnævneren er salg til foreningernes medlemmer af økologiske og lokalproducerede frugt og grøntsager. Hensynsparametrene er kort transporttid fra jord til bord samt fællesskabet i foreningerne.

Tendensen til at stifte grønne foreninger er et sundhedstegn på at interessen for at leve grønnere er stigende. Københavns Fødevarefælleskab har i løbet af det forgangne år slået dørene op for deres elvte medlemsbutik.

Til International Vegetardag både i Århus og København var der mange besøgende. Flere var nysgerrige for at vide mere om vegetarisme, og både brochurer og smagsprøver forsvandt meget hurtigere end forventet. I denne udgave af Vegetaren, kan du læse vores rapportager fra de to afholdte arrangementer af International Vegetardag. Alt sammen tiltag der øger fokus på at spise mad med omtanke for miljø, sundhed og dyreetik.

På bagsiden af dette nummer har vi iværksat en kampagne for at mindske adminstrationsniveauet i bestyrelsen. Vi opfordrer vores medlemmer til at få betalt medlemskabet via PBS. Til dette har vi sat tre gavekort på højkant til den veganske webshop Veganic. Nogen af jer, husker måske Veganic, da de deltog i International Vegetardag i København med deres flotte bod fyldt med smagsprøver.

Vi håber, at 2013 vil blive et ligeså fremgangsrigt år som 2012 har budt på.

Med et ønske om en god jul og grønt nytår!

Mette Kure Hansen



Af Karin Elrød

Ingen døde dyr i min butik

Bryan Traum, ildsjæl bag EcoEgo i København, brænder for økologien og miljøet og har en veganer i hjertet

New Jersey, primo 1980'erne. En stor teenager i forstads-USA gør sig tanker om sin jødiske families spisevaner. Kosten er kosher, gris og skaldyr no go. Mælk og kød tilberedes hver for sig og serveres omhyggeligt på separate tallerkener i hjemmet. Uden for husets fire vægge kan der dog snige sig en gang kinesisk take away med svinekød indenbords. Drengen reflekterer: Hvorfor er reglerne der? Må man lave om på regler, som er besværlige, ikke moderne nok? Kan man vælge en trosretning med regler, som man tror på? Nogle år senere munder overvejelserne ud i en beslutning. Det mest kosher, man kan spise, er vegetarisk!

"Bryan, come on!" indvender familien, og især bedsteforældrene. Han er for rigid. Men den unge mand har læst på lektien i Bogen og kan sætte dem til vægs med religiøse argumenter: Edens Have var en vegetarisk tanke - ja, Adam og Eva var rent faktisk vegetarer!

København, 2012. Den nu 47-årige Bryan Traum smiler lidt ved tanken om familieopgøret. Indehaveren af EcoEgo, konceptbutik for økologiske og miljøvenlige hverdagsvarer, har lagt både sit fædreland og religionen bag sig, men vegetar er han stadig. Hans lange hår, som sammen med hans livsstil var med til at provokere familien, er intakt, nu som hestehale samlet pænt i nakken med et bånd. Også følelsen af at være forbundet med det spirituelle og naturen bærer han med sig fra ungdommen i USA.

– Jeg var langt fra „hellig", festede som andre unge; men det, jeg følte skulle tages alvorligt, tog jeg seriøst. Jeg brød med trossamfundets rammer, men tog værdierne om næstekærlighed og respekt for skaberværket med mig. Samtidig voksede min øko-bevidsthed. Jeg fik øjnene op for naturens storhed, når jeg sad ved en klippe og kiggede ud over en dal. Eller i skoven, væk fra byens kunstige lyde.

EN LETTELSE AT BLIVE VEGETAR

Bryan havde mange snakke med gode venner, som gjorde sig de samme overvejelser omkring at slå dyr ihjel for at spise dem eller bruge dem som beklædning. Det var ovenpå et grotesk skaldyrsorgie, hvor ingen havde lyst til at smide de levende hummere ned i det kogende vand, han traf sin definitive beslutning om at blive vegetar.

– Det er en af de nemmeste beslutninger, jeg har taget. En kæmpe lettelse, både for sind og krop. Alt faldt på plads og gav mening. Der var kun fordele ved ikke at spise kød, og jeg kunne slet ikke længere se nogen argumenter imod.

– Ved at læse forskellige bøger havde jeg forvisset mig om, at det kunne lade sig gøre at få den rigtige ernæring. Det var en fornøjelse at tage udfordringen op med at finde de ting, jeg havde brug for. Oven i købet viste det sig at være let. På det tidspunkt læste jeg Finans og Business og havde deltidsarbejde som sælger i Pennsylvania. Universitetsbyen var velforsynet med fine helsekostbutikker og gode fødevarekooperativer.

Hawaii, 1992. Det karriereorienterede og konkurrencepræget business-miljø karambolerede med Bryans livsindstilling og hans tanker om engang at starte en lille butik med økologiske produkter. Med ikke meget mere end studiegælden i bagagen slog han sig foreløbig ned på Hawaii, som hans søster og svoger var flyttet til. Her i det naturskønne og veganervenlige paradis blev han indkøber for Down to Earth, øgruppens største helsekostbutik med fødevarer, restaurant og gaveartikler af ypperligste kvalitet. Senere hen førte mange timers frivilligt arbejde til et job som naturvejleder på Hawaii Nature Center. Diverse bijobs kastede Bryan sig også over af interesse, og han fungerede bl.a. som guide og programudvikler for Earthtrust organisationen Save the Whales International.

Hawaiis *Aloha Spirit* er kendt som glad, venlig og accepterende. De positive energier svirrede som amoriner i luften, da Kristine fra Danmark kom forbi som au pair og fik Bryans hjerte til at banke. Det var True Love mellem dem fra første færd, men var det et problem, at hun ikke var vegetar? Nej, Bryan havde ingen betænkeligheder ved at forlove sig med denne "omnivore", som han kærligt anser som sin muse og bestandige inspirator i livet.

– Kristine vidste fra starten af vores forhold, at jeg var vegetar. Hun var meget åben over for det, og anfægtede det







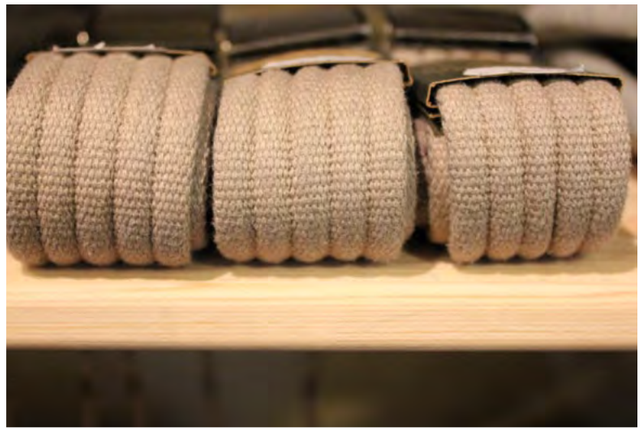


Det bløde babyalpaca-garn fra Peru fremstilles smertefrit for dyrene.





Lys af 100 pct. plantestearin eller bivoks er bedst for sundheden og miljøet.





Genbrugte dæk og cykelslanger bliver til bælter, kurve, sko, mm.

aldrig. Jeg observerede til gengæld, at hun ikke selv spiste ret meget kød.

Kristine rejste tilbage til Danmark, mens Bryan, da lejligheden bød sig, slog sig sammen med en ven hjemme i USA om at starte en øko-butik. Den skulle danne økonomisk grundlag for, at han kunne slå sig ned med sit hjertes udkårne. Allerede efter et år solgte han sin andel og flyttede til Danmark, de to blev gift i Århus og vendte næsen mod Københavns Universitet. Hun for at læse Biologi, han kom ind på Geografi, i tæt kapløb med stramningerne af udlændingeloven.

VEGETARISK KOMPROMIS

Forskellighederne i kostvalg har ikke voldt problemer for parret, som sammen har sønnen Samuel på syv år.

– Vi spiser i hverdagen hovedsageligt vegetarisk. Meget af den mad, vi laver, er vegansk. Evt. kan der være noget ost, som man kan drysse over en ris- eller pastaret. Her træffer hver især et bevidst valg. Når vi har travlt - og det har vi tit - er vi ovre i den nemme afdeling; men af hensyn til Samuel bestræber vi os på at lave regulære måltider. I betragtning af vores travle livsstil, og fordi Samuel kun spiser meget små mængder mad, har Kristine og jeg i fællesskab indgået det kompromis, at vi supplerer hans kost med lidt fisk ind imellem. På den måde føler vi os mere sikre på, at han får proteiner nok.

– Samuel brokker sig ikke over vores valg af kost, selv om han undertiden føler sig anderledes, når nogen spiser noget, han ikke har prøvet. Samtidig har han mange spekulationer over, at dyrene gøres fortræd. Jeg prøver at være ærlig over for ham og fortælle, hvad jeg mener om tingene. Når han en dag skal træffe sit eget valg, om han vil være vegetar eller kødspiser, er det vigtigt for mig, at han virkelig forstår sin beslutning.

ECO KONCEPTBUTIK

I 2008 realiserede Bryan sin drøm og åbnede EcoEgo i København. Den fysiske forretning i Nørre Farimagsgade 82 fører et stort udvalg af økologiske, Fair Trade og miljøvenlige varer, hvoraf omkring 95 pct. også er veganske. Desuden omfatter firmaet en webshop - www.ecoego.dk - samt en konsulentvirksomhed, hvor Bryan stiller sin ekspertise til rådighed for erhvervslivet, organisationer og skoler, mv.

EcoEgos overordnede formål er, at forbrugerne nemt skal kunne finde og købe de mindst belastende produkter blandt alle de ting, man har brug for i hverdagen. Vel at mærke i tillid til, at alle forhold vedr. indholdsstoffer, oprindelse, produktion, transport, mv. er tjekket, målt og afvejet til bunds.

– De overvejelser og små justeringer, jeg gør mig i mit privatliv, kan jeg ikke automatisk lade gå videre i virksomheden. Folk skal kunne stole 100 pct. på, at vi har undersøgt alt og kan stå inde for varen. Men er det nødvendigt at indgå kompromisser af en eller anden vigtig årsag, er vi helt åbne omkring det, understreger Bryan.

INGEN SKIND ELLER SILKE

Fra starten stod det helt klart, at der ikke skulle indgå produkter fra døde dyr i sortimentet.

– Mange producenter har travlt med at anføre, at deres produkter ikke er testet på dyr eller er fremstillet "with out cruelty to Animals". Det anser jeg for hyklerisk, når varen samtidig er fuld af dyr, der er blevet slået ihjel, som det fx er tilfældet i masser af plejeprodukter.

– EcoEgo fører ikke skind eller læder. Fælles for alle vores varer er hensynet til miljøet, men her spiller dyreetiske hensyn naturligvis også ind.

Når EcoEgos kunder efterspørger silke, kan Bryan heller ikke imødekomme dette ønske.

– Silke fremstillet af kokoner fra kogte silkeorme er det en selvfølge, at vi ikke har. Men også produktionen af fredssilke er omstridt, og vi holder os indtil videre tilbage fra at forhandle det. Man opdrætter orme for først at indsamle kokonerne efter, at silkesommerfuglene har forladt dem. Desværre tyder nogle undersøgelser på, at hundredetusinder af andre silkeorme bukker under i processen, simpelthen fordi de ikke får den nødvendige pleje. Nogle tænker måske, det bare er orme. Men hvor går grænsen?

UDVEJE FOR ULD

Uldprodukter er kontroversielle, fordi dyrene lider overlast. Men her har EcoEgo fundet simple produktionsløsninger, der får Bryan til med god samvittighed at tilbyde kunderne tøj, undertøj og strikkegarn, som har uldens varme og komfort uden at kompromittere etikken.

– Lus og spyfluer udgør et problem for producenterne i varme lande, fordi de ødelægger fårenes uld. Det forsøger man at eliminere ved at sende dyrene gennem en tunnel/et bad med giftige kemikalier og ved at klippe dem meget tæt omkring kønsorganerne, så tæt at huden ofte ryger med, hvilket selvsagt er meget voldsomt og smertefuldt. Det tøj og undertøj, vi sælger, fremstilles af økologisk/biodynamisk uld fra fritgående får i Argentina, hvor man pga. klimaet ikke slås med insektangreb. Tilsvarende kommer vores øko-certificerede og fair trade baby-alpacagarn fra Peru, hvor dyrene græsser frit, og der heller ikke er problemer med insekter.

BIER OG BAMBUS

Hører lys lavet af bivoks hjemme i EcoEgo? Bryan har valgt, at det gør de, ligesom eksempelvis plejeprodukter, der indeholder bivoks, også accepteres på hylderne.

Vil bambus redde kloden som det nye vidunder ved fremstillingen af tekstiler? EcoEgo har haft en del af det bløde bambustøj, men for tiden er det svært at skaffe den kvalitet - bare fem pct. - som produceres uden det umådelige forbrug af vand, energi og kedelige kemikalier, der skal til for at opbløde de stive bambusfibre.

AT HANDLE ER AT FORANDRE

Der er nok at tage stilling til, hvis man vil leve op til alle de gode principper. Det gælder både Bryan og alle vi andre som forbrugere og beboere på denne klode. Et godt råd lyder fra EcoEgos entusiastiske ejer til slut:

- Jeg opfordrer alle til at handle til gavn for miljøet og i respekt for dyr og mennesker i deres hverdag. At handle er ikke ensbetydende med at købe. At handle er at forandre, og alle kan gøre en forskel. Gennemtænk, hvad du har behov for. Genbrug alt hvad du kan. Sorter dit affald, gå på genbrugsstationen, undgå spild. Skal du købe nyt, så find frem til en holdbar løsning!

International Vegetardag

En publikumsmagnet på Strøget

»Vil I ikke smage et vegetarisk pølsehorn?« De to piger på omkring ti år rækker forsigtigt hænderne ud efter de små friskbagte, lysebrune horn. De skæver til hinanden idét de tager en bid. De nikker enigt. Dem kan de godt lide. En ældre dame spørge nysgerrigt, hvad pølserne indeholder og får som svar venligt stukket soyapølsernes tomme emballage og en opskrift i hånden.

Datoen er 1. oktober og der står International Vegetardag i kalenderen. Af en oktoberdag at være er vi utroligt heldige med vejret. Termometeret siger 18 grader og solen bryder ofte igennem skylaget. Vi har booket Højbro Plads i København og slået vores pavilloner op og fyldt vores borde med friske grøntsager, brochurer og smagsprøver. Det er første år, at vi står på Højbro Plads. Med dens centrale beliggenhed lige ved Strøget har vi store forventninger. Disse bliver fint indfriet da vi resten af dagen mødes af en konstant strøm af nysgerrige forbipasserende.

TRAVLHED PÅ DAGEN

I Dansk Vegetarforenings, DVF's, bod er der travlt. På trods af at årets internationale vegetardag falder på en mandag, og vi står der i dagtimerne, så er der en stor mængde af nysgerrige besøgende, der bladrer i kogebøger, høfligt tager en smagsprøve eller samler et par brochurer. Plantemælksproducenten Naturli' Foods har traditionen tro sponsoreret vores ris- og sojamælk. Et par unge mænd har fået øje på vores kakaomælk i de små plastikglas og spørger om de må smage. "Orv, frådern. Det smager jo godt!", lyder reaktionen grinende til kammeraterne.

En ung kvinde bladrer rundt i vores stakke af brochurer og kogebøger. "Jeg er madlavningslærer i en folkeskole, har I flere brochurer?" Der bliver hurtigt sørget for, at hun får rigeligt med materiale med tilbage til undervisningen.

KOGEKONER TILTRAK OPMÆRKSOMHED

Smagsprøverne er en stor succes, og de sidste stykker krydret tofu fra Nagel bliver spist af en gæst omtrent halvanden time før annonceret lukning. Konklusionen må lyde på en blanding af succes og for få smagsprøver. Med ombord i vores telt har vi selskab af kogebogsforfatterne Kirsten Skaarup og Karina Schramm, der byder på portvinskage og rugkernesalat med tranebær. De to erfarne og kendte kogekoner tiltrak masser af positiv opmærksomhed til arrangementet. Andetsteds på pladsen deler en knaldlyserød gris og en sortplettet smilende ko brochurer ud. De muntre udklædninger tiltrækker en masse nysgerrige blikke fra forbipasserende, der indimellem bliver krammet af de to glade tøjdyr.

PØLSEMAND TIDOBLEDE SALG

"Har vi flere flyers med pølsetilbuddet?". Én af vores frivillige medhjælpere meddeler, at folk på gaden er meget interesseret i dagens grønne hotdogtilbud. Den økologiske Pølsemand ved Rundetårn har i vegetardagens anledning lavet et tilbud på tofupølser med 50 % på vegetarhotdogs. Målet er både at kunne glæde vegetarerne med en billig hotdog, men også at lokke den almene dansker til at prøve en vegetarpølse. Vores samarbejde med Den økologiske Pølsemand er en succes. Da dagen er omme, melder pølsevognen om et tidobbelt salg af vegetarpølser sammenlignet med en almindelig hverdag.

MANGE NYE TILMELDINGER TIL NYHEDSBREVET

Èt af initiativerne denne dag er at få flere til at modtage foreningens månedlige nyhedsbrev. Den veganske københavnerrestaurant FireflyGarden havde stillet en brunch for to personer på højkant. Dette tilbud lokkede en del, og nyhedsbrevet fik flotte 88 nye tilmeldinger. Rawfoodcaféen 42Raw havde stillet et to-personers frokosttilbud med dessert på højkant. Gavekortet var til udlodning blandt nye indmeldelser i DVF på selve dagen.

International Vegetardag i København blev til i et samarbejde mellem Dansk Vegetarforening, Dyrenes Alliance, Hari Krishna, webshoppen Veganic, Den økologiske Pølsemand, Naturli' Foods, Den økologiske fairtrade butik Eco Ego, GoVegan, 42Raw, FireflyGarden, Karina Schramm, Kirsten Skaarup og Aarstiderne. Alle havde vi tilfælles at støtte op omkring den vegetariske og grønne livstil. Tak til alle, som bidrog.

Vinderne af gavekort på Vegetardagen blev:
Mads Kaae Andersen & Brynja Pil Petersen,
Gavekort til 42Raw
Kari Mørkøre-Yde, *Gavekort til FireflyGarden*
Vinderne har fået direkte besked





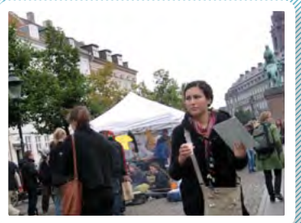












Dansk Vegetarforening godkendt af Skat

- læs her om de muligheder, det giver i forhold til gaver og arv



Dansk Vegetarforening (DVF) er som forventet blevet godkendt af Skat efter paragraf 8a med tilbagevirkende kraft fra og med 1. januar 2012. Tusind tak til alle jer, der allerede har giver en gave, hvilket var en forudsætning for godkendelsen! Læs her om de nye muligheder, det giver.

TRÆK GAVER FRA I SKAT

Gaver til Dansk Vegetarforening (ikke kontingenter) kan nu trækkes fra din skattepligtige indkomst som et lignings-mæssigt fradrag.

Tidligere var der fra Skats side krav om et minimumsbeløb per år og per forening, men det er bortfaldet fra og med 1. januar 2012, således at alle gaver nu er fradragsberettigede fra 1 krone og op til et maksimalt beløb på 14.500 kroner per bidragyder.

Hvis du ønsker at give foreningen en gave og få skatte-fradrag for den, skal du blot gøre to ting:
Indbetal beløbet på vores konto i Merkur,
reg. nr. 8401, konto 176 0307. Husk at fradraget gælder det skatteår, hvor gaven gives.

I det felt, hvor du kan angive tekst til modtageren, skriv blot »gave« samt dit cpr-nummer. Bemærk at det ikke længere er muligt selv at indberette gaver til Skat. Det skal vi gøre, og til det formål skal vi bruge dit cpr-nummer, som vi naturligvis behandler fortroligt.

Hvis du giver mindst 50 kroner, vil din gave hjælpe os med at fastholde godkendelsen fra Skat også efter de første 3 år.

VIL DU EFTERLADE EN STØRRE ARV TIL DINE ARVINGER OG SAMTIDIG STØTTE FORENINGEN?

I testamenter skelner man mellem tre typer arvinger – groft skitseret er de som følger:
(1) ægtefæller og velgørende foreninger, som ikke skal betale arveafgift (boafgift)
(2) nært beslægtede såsom børn og forældre, som skal betale 15% i afgift
(3) søskende og andre slægtninge, som skal betale 36,25% i afgift

Afhængigt af hvem som skal arve dig og hvor stor arven er, vil det typisk betyde følgende:

Hvis der kun er en ægtefælle, som skal arve dig, så vil en eventuel arv til DVF gå fra dette beløb. Der vil altså ikke være nogen fordel for ægtefællen. Men begge parter vil arve dig uden afgifter.

Hvis dine børn, forældre eller andre nært beslægtede skal arve dig, så vil en eventuel arv til DVF gå fra det beløb, de kan arve. Men de skal betale en afgift på 15%, hvilket DVF ikke skal. Så i dette tilfælde vil en eventuel arv til DVF betyde, at en større del af din arv går til arvingen og foreningen til sammen og en mindre del end ellers bliver en afgift, som havner i statskassen.

Hvis der er søskende og andre slægtninge, som skal arve dig, så vil det i en del tilfælde kunne betale sig at testamentere 30% af arven til DVF, mod at DVF betaler afgifterne for de andre arvinger. Afhængigt af arvens størrelse betyder det, at disse arvinger samlet set kan ende med at få en større arv udbetalt, end de ellers ville, samtidig med at du altså tilgodeser DVF.

Hvis du er interesseret i at høre mere om ovenstående muligheder, så kontakt din advokat eller f.eks. www.fairtestamente.dk. Du er også meget velkommen til at kontakte os på kontakt@vegetarforening.dk hvis du har spørgsmål til ovenstående. Læs også mere på vores hjemmeside.
www.vegetarforening.dk



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

Kontakt Helle Hewau på
T: 60 46 12 56 eller
hellehewau.com

NYTÅRSFROKOST

Traditionen tro byder Vegetarforeningen på en fantastisk nytårsfrokost!

VI BEGYNDER KL. 13 OG SLUTTER KL. 19 DEN 19. JANUAR

Årets menu bliver:

HOVEDRETSBUFFET:
"Flødekartofler" i cremet bechamel af pastinak
Catelansk Romesco inspireret sauce af grillet rød peber
Stegte champignoner med fyld af hvidløgs ristede solsikkekerne tapenade
Fyldig paté af gulerod og majs med tilhørende ravigote creme
Tre forskellige raw salater

DESSERT:
Citron-kokos kage

Underholdning
I år vil der være to spændende foredrag:

KURT KARSTEN ANDERSEN ER ENGELSKE-UDDANNET PSYKOLOG, NLP-TRÆNER OG COACH-TRÆNER.
Slow food og slow living-hvad er det og hvad kan vi bruge det til?
»Slow living« har sit vigtigste udgangspunkt i »slow food«-bevægelsen, som startede i Italien som reaktion mod »fast food«, da McDonald's i 1989 fik tilladelse til at åbne burgerbar på Piazza de Espagna i Rom. Foredraget kigger nærmere på »slow food«-bevægelsen og på hvilke valg denne bevægelse og »slow living«-bevægelsen kan inspirere os alle til.

RUNE-CHRISTOFFER DRAGSDAHL ER UDDANNET ANTROPOLOG OG SAMFUNDSDEBATTØR
Vegetarisme i det moderne Indien
Rune-Christoffer Dragsdahl vil holde et mindre oplæg om forholdet mellem vegetarisme i Indien, hvor han som antropolog har været på feltarbejde for at studere unge inderes madkultur. Oplægget vil bl.a. handle om forholdet mellem vegetarisk mad og kastesystemet, hellige køer, ægteskaber og æggespisning.

DET FÆRØSKE HUS, VESTERBROGADE 17A, 1602 KØBENHAVN V
Betalingsfrist 14. Januar 3013

Tilmelding sker ved at indbetale 195 kr. på følgende konto
(husk navn!):
1551 0005025656

Drikkevarer kan købes til rimelige penge. HUSK KONTANTER!



KORT OG GRØNT



Æbler for 50 millioner kroner rådner op i private haver

Fem millioner kg æbler, eller hvad der svarer til 50 millioner kroner, hvis man skulle købe æblerne i et supermarked, ligger hvert år og rådner op i danskernes baghaver. Æbler, der lige så godt kunne være brugt i madlavningen. Chefkonsulent Klaus Jørgensen, der står bag beregningen, siger: "Det er et ærgerligt spild, som, især set i lyset af den økonomiske krise, betyder penge ud af vinduet, eftersom danskerne køber æbler i butikkerne i stedet for at udnytte deres egne." Hvis man ikke kan nå at spise æblerne inden de bliver rådne, kan man leje en saftpresser hos professionelle mosterier. *Food & Culture*



Danske grøntsagsavlere vil have Fair Trade-mærke

Forbrugere skal have mulighed for at se, om de grøntsager, de putter i indkøbskurven, er blevet produceret til en pris som sikrer, at avleren har fået en fair og bæredygtig pris. Det foreslår Landbrug og Fødevarer med henvisning til, at de store supermarkedskæder presser priserne på danske grøntsager i bund. Det gør de i sådan en grad, at flere avlere er tvunget til at sælge med tab. "Hvis vi skal sikre de danske grøntsags producenters eksistensgrundlag, så er det på tide, at vi tænker visionært. Grundet afgifter og lønomkostninger er danske grøntsager dyrere at producere end de udenlandske," siger Inger Skamriis Andreasen fra Landbrug og Fødevarer. Et fair trade-mærke skal altså sikre, at producenten får dækket sine omkostninger. Forbrugerrådet bakker dog ikke entydigt op om forslaget af frygt for, at danske forbrugere skal blive mere forvirrede over endnu et mærke.
Food & Culture

Sprøjtegifte i 75% af alt importeret frugt og grønt

75% af den frugt og grønt, vi importerer, indeholder rester af sprøjtegifte. Der blev fundet pesticider rester i 12,4% dansk frugt og grønt, der var konventionelt dyrket, mens der i danske økologiske frugt og grøntsager blev fundet 0%. *Spis Bedre, november 2012*

Mælkeprodukter forringer sædkvalitet

En gruppe forskere fra Harvard School of Public Health har netop offentliggjort en rapport der viser, at et stort indtag af fede mælkeprodukter som sødmælk, ost og fløde forringer mænds sædkvalitet. Tidligere studier har vist, at plantebaseret kost med masser af antioxidanter til gengæld har en gavnlig virkning på fertiliteten. *VegNews 2012*



Verdens have er ved at løbe tør for fisk

Indtagelsen af fisk er steget stødt siden 1950'erne. I 2011 blev der globalt set spist omkring 17 kg fisk per menneske på jorden, og det er fire gange så meget som i 1950. Det betyder, at store dele af havene er ved at være tømt for fisk. Eksperter vurderer eksempelvis, at torsken om ganske få år er udryddet i Nordsøen. Det store forbrug af fisk fører til et fiskeri, der ikke er bæredygtigt. Samtidig er bund-trawling - fiskeri med store, tragtformede net, der trækkes langs havbunden - med til at ødelægge fiskenes eksistensgrundlag, når fauna og plankton spoleres. *BBC*

JEG ♥ JORDSKOKKER

Jordskokken er bedst netop nu, hvor vinteren er på sit mørkeste. Når den lille, krogede rod er befriet for skræl, er dens søde, nødede smag en lækker og næsten eksotisk ingrediens i mangt en vinterret. Prøv for eksempel:

- jordskokkesuppe blendet cremet med sojafløde og toppet med æbletern
- rå jordskokker skåret i papirtynde skiver med en dressing af god olivenolie og citron
- jordskok- og kartoffelrösti med dild og rødløg

Jordskokken har desuden et højt indhold af C-vitamin og K-vitamin.



Ingen rødbeder i Michelle Obamas køkkenhave

Noget af det første, Michelle Obama gjorde, da hun og familien indtog Det Hvide hus, var at anlægge en køkkenhave. Det gjorde hun blandt andet for at skabe opmærksomhed omkring det faktum, at mange amerikanere ikke spiser nok frugt og grønt. Grøntsags produktionen går til en gruppe frivillige, der laver mad til hjemløse og til madlavning i Det Hvide Hus. Der er dog én grøntsag, som ikke får lov at komme indenfor: den nyligt genvalgte præsident kan ikke udstå rødbeder. *NY Daily News*

Foie gras (igen) i modvind

En gruppe prominente EU-parlamentarikere har slået sig sammen med dyrerettighedsforeninger i kampen for at få foie gras forbudt i samtlige 27 EU-lande. En tvangsfodring af gæs og ænder får dyrenes lever til at vokse, og denne type lever anses som en delikatesse i nogle kulinariske kredse. I dag er produktionen af fois gras forbudt i det meste af EU, med undtagelse af Belgien, Bulgarien, Frankrig, Ungarn og Spanien. Det er dog ikke forbudt at importere fois gras, men det vil gruppen af EU-parlamentarikere gerne sætte en stopper for. En af dem udtaler: "Vi vil hjælpe de europæiske forbrugere til at åbne deres øjne og bede EU Kommissionen om at formulere en lov, [der forbyder produktion og salg af fois gras]." *France24.com*



Spis mange tomater og nedsæt risiko for slagtilfælde

Lycopen, et farvestof som findes i eksempelvis tomater, har i en ny undersøgelse vist at mindske risiko for slagtilfælde. Undersøgelsen viser, at personer med det højeste niveau af lycopen i deres blod har 55% mindre sandsynlighed for at blive ramt af at slagtilfælde, end testpersoner med den laveste andel af lycopen i blodet. "Denne undersøgelse bekræfter, at en kost med masser af frugt og grøntsager er forbundet med lavere risiko for slagtilfælde", udtaler en af forskerne bag undersøgelsen og foreslår, at de nationale anbefalinger om at spise 5-6 portioner frugt og grønt om dagen bør hæves for folkesundhedens skyld. Ud over lycopen indeholder tomater også E- og C-vitamin og betacaroten, som også gavner immunforsvaret. *Newswise og Neurology*



26 års erfaring.
Seriøs og professionel undervisning.
Går ind for vegetarisme.

Ring efter brochure på 46 15 47 57 og hør, hvornår nye kurser starter.

VESTEGNENS ZONETERAPEUTSKOLE
Jens Nielsens Vej 4
2690 Karlslunde Strand

Vegansk sommerfest i Aarhus et hit

Af Rikke Bodholt Sørensen,
medlem af Mad med Medfølelse

"Soyapølser? Virkelig? Mig kunne du altså sagtens have snydt!"
Sådan lød det henrykt fra en ung, køn pige, efter hun havde smagt et af vores veganske pølsehorn. Hendes reaktion repræsenterer i høj grad den overordnede glade stemning af lørdagstilfældigheder og festuge-overraskelser, der herskede ved vores ydmyge stande på Ingerslevs Boulevard, midt i Den Store Stue, i forbindelse med Aarhus Festuge, lørdag den 8. september i år.

"Vi" er, for lige at gøre det helt klart, Mad med Medfølelse. Et spirende fællesskab primært bestående af veganere.

Udrustet med smagsprøver, veganske propagandabrochurer og kærlighed, åbnede vi for godterne for enhver nysgerrig forbipasserende den sidste lørdag i Aarhus Festuge. Der var smagsprøver for enhver – Luna Månebarns veganske pølsehorn med soyapølser, snackkikærter, postej af kidneybønner, ris ruller med peanutdip, Per Fogsgaards krydrede ris og minideller, "Ægge"-sandwich, soyakoldskål og andre drikke sponsoreret af Narturli', chili "zen" carne samt facon, chorizopølser, lys chokolade og andre snacks fra veganic.dk. Derudover var der et dejligt kagebord af blandt andet raw kager, veganske kanelsnegle og hindbær muffins.

Mad bringer mennesker sammen. Og lækker, *medfølende* mad bringer det bedste frem i mennesker.
Under åben himmel, i både blæst, småregn og solskin, kom fremmede til os for at smage og spørge; mange var nysgerrige og spurgte ind til vegetarisme. Visse var høflige og lyttede pænt til vores budskab om ikke at skade dyr, for at få mad, mens andre modtog alt med et smil og udviste stor taknemmelighed, når vi kunne give dem konkrete besvarelser på deres spørgsmål.

Afsluttende vil jeg på vegne af alle der hjalp til med arrangementet takke Dansk Vegetarforening, Aarhus Økologiske fødevarefællesskab, Anima, Naturli', Café Gaya, Solhjulet, Ganefryd, Ren Kost, Jordens Frugter, Veganic.dk og Soy4You for alt, hvad de bidrog med. Uden jer var det ikke gået så glat og godt! Også tak til Vorherre for at holde dagen relativt tør. Og naturligvis til alle, der var tilstede på dagen, hjælpende hænder såvel som åbensindede gæster.

På gensyn fra Mad med Medfølelse!



Formålet med Mad med Medfølelse var at arrangere denne "Veganske Sommerfest", som begivenheden på Ingerslevs Boulevard blev navngivet, men i skrivende stund arbejder medlemmerne på at danne en decideret forening med en mission om at gøre danske køkkener grønnere.





Får vi proteiner nok?

Det store spørgsmål, som mange vegetarer stiller sig selv - og konstant får stillet af skeptiske kødspisere - var i centrum, da Vesanto Melina i september gæstede Århus og København

Af Karin Elrød

»Are you there?« spurgte den canadiske foredragsholder venligt og spejdede om hjørnet efter kontakt til de mange af tilhørerne, der måtte tage til takke med begrænset udsyn til hendes lille sceneniche ved vinduet. Den gule Villa på Frederiksberg var bogstavelig talt fyldt til sidste kvadratmeter gulvplads, da Vegetarforeningen 28. september inviterede til møde med den canadiske ernæringsekspert og veganer Vesanto Melina.

På stolerækkerne blev der viftet af varmen og spurgt efter frisk luft; men den spinkle dame holdt stand i sin store strikkede poncho uden sved på panden. Hun takkede blot smilende for det store fremmød og bad om hjælp til at udtale Århus, hvor Cafe Gayas hyggelige bibliotek nogle dage inden havde været rammen om et tilsvarende foredrag.

Også denne aftens emne var "Veg. Nutrition for Superb Health". En halv snes bøger med farvestrålende omslag lå linet op på et bord for at inspirere og dokumentere den 70-årige diætists mangeårige ekspertise og levende interesse for planter, ernæring og sundhed. Værkerne, som Vesanto Melina er medforfatter til, omhandler alle tænkelige emner indenfor vegetarisk og vegansk levevis, lige fra grundlæggende information til begynderen udi plantekost, til veldokumenterede råd om, hvordan man lever sundt på raw food eller ernærer sit barn forsvarligt på en kost uden kød, æg og mælk.

KALK OG VITAMINER

Melina slog fast, at mælk langt fra er den bedste calciumkilde. Grønkål, broccoli, hvidløg og sorte og hvide bønner har masser af kalk, som oven i købet optages dobbelt så let. Eksperten indskærpede til gengæld, at tilskud af D-vitamin er et must fra oktober til april for alle, der som danskerne befinder sig over 37 grader nordlig bredde. Et



andet stof, specielt plantespisere ikke kommer uden om at indtage som tilskud, er B12. Dette livsvigtige vitamin, der hjælper centralnervesystemet og modvirker blodmangel, kan ikke med sikkerhed fås fra fx jord på planter, tang, alger eller spirer, understregede Melina. Også fedtstoffer og vegetarers særlige behov for Omega 3 blev grundigt belyst (en spiseskefuld friskkværnet hørfrø eller en håndfuld valnødder hjælper dig gennem dagen).

SVÆRT ... OG DOG

Men proteiner var og blev det store, gennemgående emne, som blev gennemgået med mange videnskabelige og statistiske detaljer og tal. Det svirrede med oplysninger som: "Det er nok med 9 g protein pr. kg legemsvægt, selv om Verdenssundhedsorganisationen anbefaler 10-15 g."- "Jo, det er muligt at få tilstrækkelig protein fra Raw Food." - "51 pct. af verdens protein kommer fra korn og græsarter, inkl. ris og hirse." - "Hvis man kun spiser frugt, kan man få besvær med proteindækning og skal tilføje grønne planter eller måske nødder" ...

Heldigvis opsummerede specialisten afslutningsvis hele molevitten til det mere enkelte budskab: Med planteføde og tilskud af B12 og D-vitamin bliver du supersund!







Af Johanna Fie
Rosalil Eriksen

Jul på den grønne ø

Ibegyndelsen af december 2011 lukkede jeg de sidste flyttekasser og kørte dem til opmagasinering i min mors kælder. Det var definitivt slut mellem min ekskæreste og mig. Det havde været et meget vegetarisk parforhold, og nu måtte jeg flytte, fordi det var hans lejlighed. Efter tre år på Amager havde jeg ikke noget sted at flytte hen. Til sidst besluttede jeg at gøre en dyd ud af nødvendigheden, og se det som en mulighed for at få et eventyr ud af det. Jeg havde pludselig ingen faste udgifter, så jeg havde fået råd til at rejse lidt. Så længe der var grøntsager, var alt jo godt. Midt i december startede jeg på min nomadetilværelse uden helt at vide, hvor og hvornår den ville ende. Første stop var Irland, hvor jeg kunne få husly hos min meget kødspisende ven til i starten af januar. Jeg havde besøgt Irland en enkelt gang før, men kun i få dage. Nu kunne jeg rigtig få set mig omkring og prøve vegetarlivet på den grønne ø, som skulle vise sig at være overraskende grøn til tider.

Oisin og jeg var på besøg hos hans familie, der bor syd for Dublin i en meget lille by. Så lille, at gadebelysningen stopper, før man når til deres hus, og man må famle sig frem i blinde langs naboernes hække for ikke at gå ind i de parkerede biler. Huset var stort og fyldt med familie og venner - alle og en kødspisere. Der sad jeg så i køkkenet med en kop the og svarede pligtskyldigt på faderens mange spørgsmål. "So, you're from Germany?" "No, I'm from Denmark" svarede jeg og tænkte, at så var det vel afklaret. Det var det så ikke helt, for hurtigt efter kom det fra ham, "Are you the ones with Tulips?" Jeg blev både lidt overrasket og også lidt skuffet over, at Tulip bacon er så kendt, at det er det første, man tænker på, når man hører om Danmark. Vi har jo også andet at byde på, syntes jeg. Men jeg måtte jo gå til bekendelse og nikke, at det var os med baconen. "What!? No, the tulips…the flowers" gentog han uforstående. "Oooh, the flowers", mumlede jeg lidt flov over min fordomsfuldhed. "Det er Holland." Efter lidt frem og tilbage med hvilket sprog jeg så talte, når nu det ikke var tysk og hollandsk faldt talen på…madvaner.

"Så du er vegetar? Spiser du så ikke kød?!" "Nej, jeg spiser hverken kød eller fisk", uddybede jeg. "Så er du veganer, for nogle vegetarer spiser fisk", rettede farens ven mig. "Suk", tænkte jeg og fik noget fornærmet og sikkert også lidt belærende indskudt et par sætninger om, at hvis man spiser fisk er man IKKE vegetar, og hvad forskellen er på vegetar og veganer. Jeg tror ikke, det gjorde det store indtryk på vennen, mens faren så ud som om, at den havde jeg nok alligevel mere styr på end de fleste. En ud af to er vel heller ikke så ringe.

Da der ikke var noget mad af den grønne slags, lånte Oisin og jeg søsterens bil for at køre ud og finde et sted, hvor vi kunne fouragere. Next stop var en lille frituresnask i den nærliggende by Ballylinan. Fish and chips, here we come…eller i al fald chips! Hvad jeg ikke havde ventet var, at der på menuen var en vegetarburger – uden fisk. En vaskeægte vegetarburger i en flække på størrelse med en tændstiksæske. Den nappede jeg sammen med chipsene. Og den smagte godt. Måske var det fordi, jeg var sulten, eller bare så glad over, at hvad McD ikke kan klare i København, kan en irsk landsby med 854 indbyggere klare på ti minutter. Der sad vi så i bilen på en bakketop, og så ud over Dublins mange lys i det fjerne, mens vi hev store eddike-dryssede kartoffelstykker op af en brun papirspose med den ene hånd, og et fast greb om vores hastigt svindende vegetarburger med den anden. Kun kulden satte en ende for vores pit-stop, så efter de obligatoriske burger-bøvser med løgsmag kørte vi tilbage med bilen.

Da Oisin hørte, at jeg havde tænkt mig at holde jul for mig selv, inviterede han mig frisk til familiens jul. Jeg så for mig fisken, kødet, og sovsen lavet på gåsefedtet på deres julebord og et par ensomme kogte kartofler på min tallerken. "Jeg ved sørme ikke…" tøvede jeg. En vegetarisk jul i et kødspisende hjem fristede mig ikke synderligt. Ugen efter sad jeg atter ved bordet i køkkenet og svarede på farens mange spørgsmål. "Kommer du her til jul?" spurgte han så insisterende, at et "ja" uforvarende faldt ud af munden på mig. Det var et svar han kunne lide, og han insisterede på at lave mad til mig. Jeg skulle bare komme med en opskrift på noget vegetarisk julemad, så skulle han nok klare resten

Julemiddagen oprandt den 25. december, som den gør det i Irland og mange andre lande. Bordet var pyntet med dug, servietter og en kæmpe femarmet sølvlysestage med prismer med kælenavnet Liberace. På køkkenbordet stod fadet med julefuglen, en kalkun på tyve pund, flankeret af en honningglaseret flæskesteg. Et øjeblik gik jeg i stå og stod bare og kiggede på den enorme fugl. Jeg var uden ord på nær et – monsterstor. Heldigvis anrettede faren maden på tallerknerne ved komfuret. Havde det fjerkræ fået plads på spisebordet, havde jeg ikke kunne se, hvem der ellers sad der. På min tallerken var først en lækker og hjemmelavet tomatsuppe, så en frisk salat med valnødder og dressing, efterfulgt af hjemmelavet falaffel, kogte kartofler, gulerødder og ærtemos. Sovsen havde han opgivet, men jeg havde heller ikke givet nogen opskrift på sovs. Faktisk havde han ikke brugt nogen af mine forslag, men i stedet fundet nogle grønne retter selv. Selv chokolade med spirulina havde han opstøvet, for når man er vegetar er man åbenbart også en helsefreak. Vi blev hurtigt enige om, at det var en fæl spise. Ingen i familien kommenterede min mad og jeg sagde heller ingenting om deres. Jeg var meget lettet og mæt, da jeg rejste mig fra bordet, og jeg sendte senere et fint takkekort for hans anstrengelser. Det var gæstfrihed udover det sædvanlige.

Nytåret kom og gik og det var snart tid til at rejse videre ud i Europa. Nomadelivet fortsatte de næste par måneder og der var mange gode vegetariske oplevelser på vejen. Irland eller smaragdøen som de selv kalder den, har fået en særligt plads i mit hjerte. Der bor min nære ven som sørgede for husly, en skulder at snøfte på, og en vegetarisk jul kun for min skyld. Glædelig jul siger jeg bare!

Glædeligt grønt nytår

Når vi fejrer nytår, går det så småt mod lysere tider – og lettere former for mad end den, der er blevet sat til livs i december. Og festligt skal det være. Både juleaften, men måske især på årets sidste aften. Vi samles for at tage afsked med det gamle år, hilse det nye velkommen – og måske beslutte os for et nytårsforsæt eller to. Skulle jeg give en idé til et nytårsforsæt, vil det være, at vi forpligter os til at omgås dyr, mennesker og natur med kærlighed og omtanke i det nye år. Og fortrinsvis spise af Moders Jords overflod af grøntsager og andre vegetabilske produkter.

Jeg har sammenstillet en nytårsmenu, der både er traditionel og nytænkende. Vil du have flere ideer til nytårsmiddagen, så kig på min blog: www.kodfrifredag.dk

Rigtig glædeligt og grønt nytår!



Af Kirsten Skaarup

Forret

Blinis med "kaviar"
og kaperssnack (4 personer)

Blinis:
gær på størrelse med en ært
1 ½ dl lunken mælk, sojamælk
eller vand
50 g boghvedemel
25 g hvedemel
1 spsk. olivenolie
½ tsk. salt
et nip sukker
1 æg
olie til stegning

"topping"
4 spsk. hakkede tomater
(gerne langtidsbagte)
1 spsk. hakkede kapers
1 spsk. olivenolie
1 ½ dl creme fraiche
2 spsk. rød tang "kaviar"
(købes i Bilka eller Føtex)
2 spsk. sort tang "kaviar"
(købes i Bilka eller Føtex)
dild

- Rør gæren ud i væden og tilsæt de to slags mel.
- Rør olie, salt og sukker i og pisk til sidst æggeblommen godt ud i dejen (gem hviden).
- Dæk skålen og lad dejen hæve et par timer et lunt sted et par timer.
- Pisk hviden stiv og vend den i dejen.
- Sæt dejen i lidt olie på en godt varm pande. Brug en spiseskefuld til hver blinis. Steg 12-14 små blinis.
- Servér 3 blinis pr. person. Sæt de små pandekager på fire store tallerkener.
- Rør hakkede tomater og kapers sammen med lidt olie og smag til med salt og peber.
- Smag creme fraichen til med salt og peber.
- Læg tomat-kapersblandingen på en blinis pr. person.
- Læg en spsk. creme fraiche på hver af de resterende blinis og læg en teskefuld sort "kaviar" på de fire blinis og en teskefuld rød på de sidste fire pandekager. Drys klippet dild på pandekagerne med "kaviar".

Hovedret

Små porrepateer med romescosovs og trøffelrør (4 personer)

pateer:
300 g rensede porrer
50 g skalotteløg
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
1 dl rasp
2 æg
evt. 2-3- spsk. sojafløde eller
anden fløde
ca. 8 store salat- eller spinatblade
frisk krydderurt

romescosovs:
50 g skalotteløg
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
1 lille rød peberfrugt
200 g tomater
20 g hasselnødder
20 g mandler
2 spsk. tomatpasta
et nip cayennepeber (evt. tørret chili)
1 bdt persille
citronsaft

pastarør med trøffelfyld:
16 pastarør
trøffelpasta (købes i glas)

- Snit porrerne og hak løg og hvidløg. Svits de tre ting i olien ca. 5 minutter og lad dem afkøle.
- Tilsæt raspen og smag til med salt og peber.
- Rør æggene i et ad gangen. Hvis farsen er for fast, kan der tilsættes lidt fløde.
- Smør fire små ovnfaste forme med olie og læg de grønne blade i, så de går op ad siderne i formene.
- Fordel farsen i formene og bag pateerne i en 190 grader varm ovn 25-30 minutter.
- De små pateer kan laves dagen før, de skal serveres, og varmes i ovnen 5-10 minutter.
- Sovsen kan også laves dagen i forvejen: hak løg og hvidløg og svits dem i olien, til løgene er klare.
- Hak peberfrugten og tomaterne fint (fjern kernerne fra peberfrugten) og kom dem i gryden med løgene.
- Hak nødder og mandler og tilsæt dem sammen med tomatpasta, cayennepeber og ½ dl vand.
- Læg låg på gryden og lad sovsen simre svagt ca. 10 minutter. Tilsæt mere vand, hvis sovsen koger for meget ind.
- Hak persillen og kom den i sovsen. Smag godt til med salt, peber, citronsaft og et nip sukker.
- Læg pastarørene i kogende vand og kog dem 8 minutter. Afdryp og afkøl dem.
- Fyld en lille teskefuld trøffelpasta i hvert rør og varm dem op i ovnen sammen med pateerne og sovsen.

forslag til servering
Hvis du laver alle rettens tre elementer dagen før, maden skal serveres, så varm det hele op i en 200 grader varm ovn ca. 10 minutter.

Sæt pateerne i en lav bageform sammen med de fyldte pastarør og læg folie over formen.

Pastarørene vil blive gyldne og lidt sprøde, når de har været i ovnen.

Varm sovsen separat i en ovnfast skål.

Servér de tre ting som på fotoet og pynt med lidt frisk krydderurt.



Dessert

Min egen tiramisu

I Italien findes der adskillige variationer af den populære dessert tiramisu (som betyder saml eller løft mig op), og her kommer endnu en variation.

Min tiramisu er skabt ud fra princippet "nød lærer nøgen kvinde ..." Jeg kunne nemlig ikke opdrive ladyfingers, da jeg skulle lave desserten, og derfor blev den med makroner i stedet. Og det er slet ikke så ringe ...

2 pasteuriserede æggeblommer
3 spsk. flormelis
150 g mascarpone
2 dl piskefløde
16 små makroner (eller 8 ladyfingers)
½ dl stærk kaffe
½ dl likør, fx Grand Marinér
2 spsk. kakao

- Pisk æggeblommerne grundigt med sukkeret. Tilsæt osten og pisk det helt glat.
- Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt i ægge-ostemassen.
- Knus makronerne ganske let og lad halvdelen trække i kaffen og halvdelen i likøren.
- Læg lidt likørvædet makron i bunden af fire glas. Hæld lidt af cremen over og læg et lag makroner med kaffe.
- Fortsæt skiftevis til makroner og creme er brugt op. Det øverste lag skal være creme.
- Stil glassene i køleskabet.
- Drys lidt kakao på desserten gennem en sigte lige inden serveringen.

ANMELDELSE:

CORNUCOPIA – et absolut must-visit i Irland!



Af Johanna Fie Rosalil Eriksen

Cornucopia er en af Dublins store vegetarrestauranter med egen kogebog på hele 476 sider. Den blev grundlagt i 1986 af nu afdøde Neil McCafferty, og Deirdre McCafferty. Den ligger i en lille sidegade kaldet Wicklow Street væk fra den værste travlhed på de store gågader a la strøget. Facaden er knaldrød med ligeså røde baldakiner. Jeg var der sidst for et år siden med et par gode venner - begge kødspisere. Vi fandt nemt stedet og skyndte os indenfor i varmen. Der var godt pakket og folk stod i kø for at købe mad ved skranken, hvor alle retter er udstillet og personalet hælder op til en. Reglen på stedet er: Få og betal for maden. Dernæst find et bord at sidde ved. Vi snød og nappede et bord, da det blev ledigt og skiftedes til at stå i kø. Alle retter er beskrevet på tavler bag ved skranken, så man kan læse menuen, mens man venter. Derudover er hver ret markeret, så man ved om den er med eller uden æg, mælk og honning. Der var rigtig meget at vælge imellem, både varmt og koldt, og både vegansk og vegetarisk. Jeg kæmpede med mit mundvand, og ærgrede mig over ikke at kunne prøve dem alle. Her blev der virkelig kræset for de grønne ganer. Jeg endte med en grøn linseret med kartoffelmos på toppen og en enkel grøn salat til. Det gjorde Oisin også bare med en kartoffel- og en cæsarsalat til. Triona, Oisins barndomsveninde, valgte en ret med kokosmælk og karry men opgav på forhånd salaterne, da hun så, hvor fyldte vores tallerkner var. Da først vi fik sat os til rette, fik jeg set mig omkring. Væggene havde grønne tapeter med smukke mønstre og store guldrammede spejle. De andre gæster var alle aldre. Nogle var formelt klædt, andre afslappet klædt. Der var udlændinge og lokale, alle bænket og stolet ved hyggelige træborde, og deres snakken summede i hele restauranten. Maden var rigtig god, var vi alle tre enige om. Og når jeg smugkiggede hen på de andre borde, så jeg ivrigt spisende gæster. Ingen af de to andre havde savnet kødet det mindste. Vi lagde godt 40 euro (ca. 300 kr.) med drikkevarer og jeg var dejligt opløftet, da vi forlod restauranten. Dette sted formår at nå alle slags mennesker. Cornucopia er nok rød udenpå men en rigtig grøn perle indeni.





Vegansk networking i Berlin

Forestil dig en helt uge, hvor alt fra morgen til aften udelukkende handlede om veganisme, hvor du lavede - og spiste - en masse lækker vegansk mad, og hvor du udelukkende var sammen med ligesindede indenfor dette område. Ikke desto mindre var det virkeligheden for mig i den sidste uge af oktober, hvor jeg som repræsentant for Dansk Vegetarforening var så heldig at få lov til at komme til Berlin til en uges arrangement med vegetarisme og veganisme som hovedemne, alt sammen arrangeret af Den Tyske Vegetarforening ved hjælp af EU-midler.

De første fem dage var dedikeret til et vegansk madlavningskursus, mens de resterende to dage blev brugt på det såkaldte Grundtvig-møde, hvor vegetar- og veganerorganisationer fra hele Europa skulle mødes og netværke, erfaringsudveksle og lære om EU-midler og marketingstrategier. Det var en absolut fremragende chance for at få inspiration og viden til Dansk Vegetarforening, så vi kan få gode ideer til at vokse os stadigt større og søsætte nye, spændende initiativer!

Berlin er på mange måder en helt utrolig fantastisk by. Den *bugner* med ikke-vegetariske og veganske alternativer i både dagligvarebutikker, cafeer, restauranter og tøjforretninger i en sådan grad, at Danmark i sammenligning nærmest virker som et uland.

Eksempelvis har både Tyskland og Belgien kunnet lancere kampagner som "Thursday is veggieday", hvor hele byer (og mange af dem!) støtter op om en ugentlig vegetardag - specifikt i Bruxelles støtter både politikere og andre kendisser op om initiativet ved offentligt at være kødfrie denne ene dag om ugen, ligesom man også har indført en ugentlig kødfri menu på et større antal kommuneskoler. Vi kender jo Kødfri Fredag fra Kirsten Skaarup, så man kunne jo håbe på, at hendes gode budskab får mulighed for at sprede sig godt og grundigt herhjemme!

Dag 1

Så gik det løs! De 19 øvrige deltagere repræsenterede Europas veganske og vegetariske foreninger ganske bredt. Rumænien, Bulgarien, Portugal, Frankrig, Tjekkiet, Kroatien, Østrig, Slovenien, Belgien, Schweitz, Irland og Spanien var ud over Danmark repræsenteret af minimum én deltager, så fra første færd gik snakken livligt blandt de fremmødte om alt fra dyrerettigheder, mad, kultur og de enkelte landes særpræg.

Dag 2

Indrømmet - det var begyndt at klø i fingrene efter at komme i gang med madlavningen, så det var en stor glæde endelig at møde op i Veganz' lokaler – et vegansk supermarked - som skulle være vores andet hjem de næste par dage.

Ud over veganske madlavningskurser byder Veganz også på en usandsynlig lækker vegansk brunch, naturligvis 100 % vegansk og 100 % økologisk og de har et supermarked med alt, hvad hjertet begærer af veganske produkter.

Vores mentor og hyggeonkel de næste dage, kokken Jerome Eckmeier (forfatter til "Das Rock'n'Roll Veganer-Kochbuch"), sørgede for opskrifter og økologiske råvarer. Det blev til en festlig blanding af lette og tunge retter - og naturligvis desserter, fx. kødboller, æggesalat, raw spaghetti med hhv. tomat og cashewnøddesauce, fyldte champignoner, lasagne, avocadomousse au chocolat, blåbærpandekager og muffins.

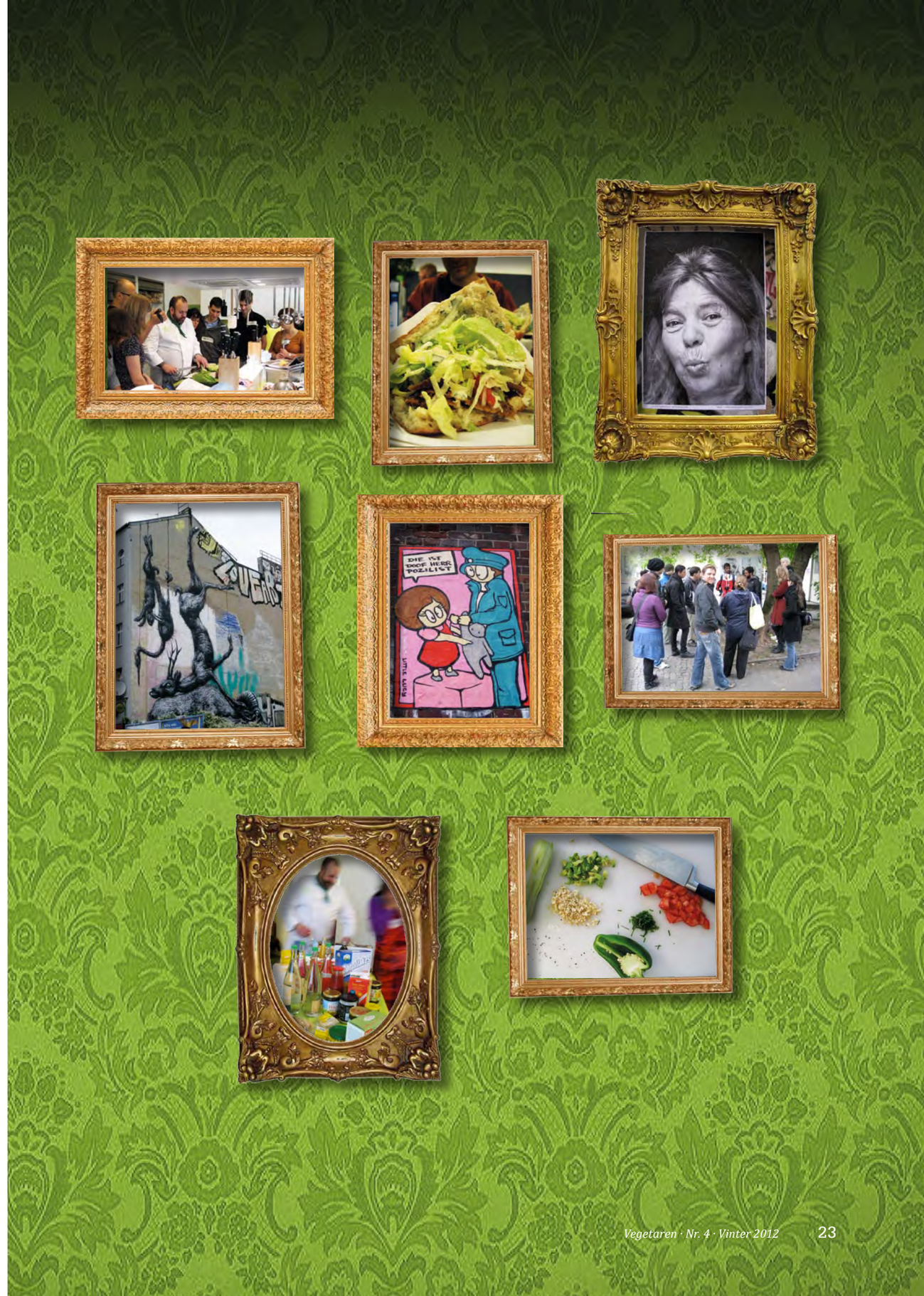
Jerome Eckmeiers Hurtig Avocadomousse au chocolat 4 personer

3-4 helt modne avocados
Kornene fra en vanillestang
40 g kakaopulver
3-4 spsk. agavesirup
200 ml havrefløde

Hæld alle ingredienser i en høj skål og blend dem til en ensartet masse med håndblender.

Fordel moussen i skåle og afkøl dem godt inden servering.

Aftenen blev brugt på en præsentation af de enkelte kursister og deres organisationer, og det var særdeles



interessant at høre om, hvad andre gør for at sprede det gode, vegetariske, veganske og dyrevenlige budskab. For eksempel havde man i Portugal oprettet sportsklubber - en Marathon klub og en klatreklub - for vegetarer, der både kunne møde ligesindede indenfor sporten og vegetarismen, mens flere foreninger med succes havde arrangeret grønne festivaler med fx. musik, foredrag, mad (altid mad - mange af os vegetarer er jo nogle værre madører) og små madlavningskurser. I Tyskland havde man på Valentines Day afholdt Speeddating-arrangementer, som var temmelig populære og gav et friskt og anderledes syn på vegetarisme - og i Irland satsede man mere på bogklubber (selvfølgelig med fokus på "grøn litteratur") og filmfremvisninger om emnet.

Dag 3

I dag var der ikke planlagt madlavningskursus, men derimod en befriende utraditionel sightseeingtur, hvor en amerikansk kunstner guidede os rundt i Berlin med særligt fokus på gadekunst, som der er rigtig, rigtig meget af i byen.

Størstedelen af kunsten, vi blev guidet rundt til, var alt sammen kunst, der havde noget at fortælle om det samfund, vi lever i - blandt andet om vores forhold til penge, til hinanden og til dyr.

Dag 4

Endnu en dag med mad! Vi kom blandt andet rundt om rødbedecarpaccio, hvidløgssuppe, tiramisu og citroncreme som nogle af de retter, der endte på vores frokostbord; ren luksus!

Jerome Eckmeiers "Kød"boller 4 personer

200 g sojagranulat
1000 ml varm bouillon
80 g rasp
1 løg
1 fed hvidløg
2 spsk. sennep
2 spsk. æggeerstatning, sojamel eller stivelse
Salt, peber, paprika, purløg, merian
1 tsk. finthakkede kapers

Opblød sojagranulaten i bouillon i ca. 1/2 time og vrid den godt for væske bagefter.

Bland sojagranulat med de øvrige ingredienser og smag til med krydderierne.

Form "kød"boller af farsen, læg dem på et skærebræt og lad dem hvile i min. 1/2 time.

Steg dem i olie og servér - gerne med stegte kartofler.

Ud over madlavning i stride strømme blev der også tid til besøg fra Den Tyske Vegetarforenings hovedperson - direktør og bestyrelsesformand Sebastian Zösch - der fortalte en masse om, hvordan foreningen har vokset sig til den størrelse, den har i dag; han ville ikke selv tage æren for det, men det er tydeligt, at foreningen har oplevet en kæmpe forandring i positiv retning, da han kom til i 2008. Ud over på forskellige måder at effektivisere foreningen (herunder ansætte lønnede medarbejdere!), har han rent faktisk mere end fordoblet medlemstallet på de år, han har været der. Og nå ja, han er også ophavsmanden til ideen bag en ny B12-tandpasta! Meget inspirerende og lærerigt.

Dag 5

Man skulle måske tro, at dét at lave mad på sådan et madlavningskursus med tiden bliver trivielt, men her på fjerdedagen var vi ikke nået dertil endnu. Outputtet blev en broget blanding af egne, velafprøvede opskrifter, improvisation og Jeromes opskrifter, hvilket bestemt ikke var en dårlig kombination; hvem ville ikke have lyst til at sætte tænderne i fx. Gordon Bleu, banan is, ungarsk gullasch-suppe og Cecapcici (kroatiske veggie-ruller)?

Jerome Eckmeiers Græskarsuppe 4 personer

1 kg græskar
4 mellemstore kartofler
2 mellemstore løg
2 fed hvidløg
Ingefær
100 g havre- eller sojafløde
1,2 l bouillon
Salt, peber, olie og evt. friske krydderurter

Skræl græskar, løg, kartofler, hvidløg og ingefær. Skær græskar, løg og kartofler i grove stykker og hak hvidløg og ingefær meget fint.

Steg det hele i lidt olie, hæld bouillon over og kog alt helt mørt.

Blend til suppe og smag til med fløde, salt, peber og pynt evt. med friske krydderurter.

Dag 6

Snøft - sidste madlavningsdag og dermed også sidste dag, hele holdet var samlet, inden vi skulle hver til sit. I dag blev der også tid til at se filmen Vegucated, i hvilken man følger tre kødelskende amerikanere i seks uger, hvor de lægger deres liv om, lærer om veganisme og får øjnene op for de uhyrligheder, der foregår på slagterier og i landbruget i almindelighed; for de fleste af os - hvis ikke alle - var der ingen overraskelser i filmens facts eller filmklip med decideret dyremishandling, men alligevel kunne ingen af os se os fri fra at blive enormt påvirkede af det. Jeg tror aldrig, jeg vænner mig til at se grise, der skrigende bliver slagtet, tyre, der bliver kastreret uden bedøvelse, kalve, der bliver slæbt væk fra deres oprørte mødre eller hanekyllinger, der bliver kastet levende ned i en affaldskværn, fordi de har det forkerte køn - og det har jeg i øvrigt heller ikke *lyst* til at vænne mig til. Tværtimod synes jeg, at det er fantastisk, når folk har lyst til at vise verden den sandhed, så mange ellers lukker deres øjne overfor, og en film som Vegucated gør budskabet ganske letfordøjeligt.

Dag 7

Efter fem dage i madlavningshimlen, var det tid til Grundtvig-mødet og dermed seriøsitet og faglig lærdom!

En af punkterne på programmet var fundraising, hvilket man vist roligt kan sige er noget, ikke-statslige organisationer som fx. Dansk Vegetarforening kan have stor glæde af, hvis de ellers mestrer kunsten at fundraise og søge midler hos fx. EU.

Inden indlæggene om dette emne havde jeg så godt som ingen viden om, hvad fundraising egentlig var for noget, men jeg skulle blive klogere - og godt og grundigt rundtosset over alle de begreber, man skal kende til og alle de områder, man kan søge indenfor; man kan simpelthen ikke andet end beundre de personer, der formår at sætte sig ind i den jungle af informationer, det kræver at lave den op til 150 siders ansøgning, der skal til, for at man kan være heldig at komme igennem nåleøjet hos EU!

Dag 8

Utroligt så hurtigt tiden går, når man laver mad, lærer, hygger sig og møder gode mennesker - det var min sidste dag i Berlin!

Inden afskedens time var der dog rigeligt tid til at lære om Neuromarketing. Kort fortalt er det en helt ny måde at tænke marketing på, hvor man tager udgangspunkt i forbrugerens hjerne og de følelsesmæssige og kognitive stimuli, denne reagerer på. Ganske interessant sådan at få gode inputs til, hvordan man allerbedst markedsfører sit produkt hvad enten der er tale om et fysisk et af slagsen eller fx. et medlemsskab af en forening - eller et begreb som vegetarisme. Desuden lærte vi også om, hvilke farver, der er bedst at bruge på hjemmesider, i brochurer, blade osv. - med de rette farver kan man nå langt, siger teorien.

Efter en masse god snak om, hvordan vi i fællesskab kan styrke den internationale vegetarbevægelse og med en masse tilknyttede tilkendegivelser om, at rigtig mange vegetarforeninger rigtig gerne ville samarbejde med Dansk Vegetarforening, var det tid til at vende snuden mod Danmark; hjem til arbejde og jag, men også hjem til kæresten og alt det rare og nære - vemodigt at skulle sige farvel, men også dejligt at skulle hjem. Det er sådan det skal føles, når man når sin rejses ende!

Inden da blev der lige tid til en vegansk kebab (der endda var på spyd, som de skar af, ligesom med kød-kebab!) på Vöners Döner, som åbenbart er berygtet i Berlin - nu har jeg også prøvet den, og den kan anbefales.

Et tilbageblik på ugen gør mig i helt godt humør; det er helt fantastisk at møde ligesindede på denne måde, hvor man har mulighed for at fordybe sig i fælles interesseområder, og hvor der er plads til alle og alle har noget at bidrage med. Flere gange i løbet af ugen tog jeg mig selv i tænke "Mon vi overhovedet kan dét?". "Er Danmark overhovedet dér endnu?" og "Tænk, hvis vi også kunne gøre sådan!", når en af de andre foreninger fortalte om alle de initiativer og kampagner, de var lykkes med. Men jeg tror faktisk på, at det kan lade sig gøre for os at arrangere grønne festivaler, at indføre ugentlige vegetardage, at påvirke kokkeuddannelsen i en mere grøn retning eller at få virksomheder til at V-mærke deres veganske/vegetariske produkter, hvis vi virkelig vil! I fællesskab tror jeg på, at det kan lykkes - især med hjælp fra flere frivillige hænder, der med glæde giver lidt af deres gode kræfter for at fremme det gode budskab og den grønne sag. Hvad med dig, kære læser - er du mon en af dem?



Karina Schramm, kogebogsforfatter og suppleant i Dansk Vegetarforenings bestyrelse



Af Ivana Stanic

Den kristne faste forsager kød

Før i tiden fastede kristne op til de store begivenheder som jul, påske og pinse. Den traditionelle form for faste i Danmark var og er fortsat i visse kredse vegetarisk for at øve sig i mådeholdenhed og askese før nydelse eller personlige udfordringer

Efterhånden som mørket tiltager og vinden uden for bliver bidende, kan vi glæde os til de kolde, men hyggelige helligdage, som byder på mad der sætter varmende lag af sul på kroppen. De fleste af os slækker lidt mere på kravene om sund mad, når julen og påsken nærmer sig, men er det nu også meningen?
Har vi egentligt nogensinde tænkt over hvad det er, vi synger, når vi danser rundt om juletræet? Hvad er det egentligt at sangen "Nu er det jul igen" forsøger at fortælle os når vi synger ordene:

"Nu er det jul igen og nu er det jul igen,
Og julen varer lige til påske.
Nej det er ikke sandt, nej det er ikke sandt,
For ind i mellem kommer fasten."

Jeg spurgte sognepræsten Peter Buch fra Højdevang kirke på Amager lidt mere uddybende om **hvem,** der faster, og om det er noget vi danskere også burde gøre. Han svarede: *Kristne har altid fastet (efter Jesu forbillede) - spørgsmålet er om danskere gør det. Jeg plejer, at anbefale det over for mine konfirmander og andre jeg er i kontakt med, fordi faste er en måde at fortælle kroppen på, at den ikke bestemmer det hele.*

Der er kristne, der faster ved slet ikke at spise noget i en periode hvis det er noget vigtigt i ens eller andres liv, som man går i forbøn for, men den almindelige form for dansk faste er, at man afholder sig fra kød- det vil sige bliver vegetar i en periode.

Der er tre store fasteperioder i kirkeåret, alle op til de store kirkefester:

Advent op til jul, fastetiden (som simpelthen har navn efter fasten), op mod påske og lige før pinse.

Advent er blevet helt modsat i dansk kultur, det er på det tidspunkt, man spiser mest overhovedet, med det resultat at man, når det endelig er jul, er blevet overmættet med slik og lækkerier, så julen slet ikke er det ‹store› den burde være.

Men **hvad** er så fastens formål? Er der et åndeligt formål, som ligger ud over det sundhedsmæssige og askeseaspektet, som fortæller kroppen at den ikke bestemmer alt?

Fasten har to formål: Åndeligt at forberede sig til noget: enten de store kirkefester, eller noget mere personligt man står over for.
Der ud over har fasten også et 'materielt' formål, i det man, når man spiser vegetarmad, sparer på det dyre, og dermed får økonomisk overskud, så man han noget at give til de fattige. Jfr. Folkekirkens Nødhjælps faste indsamling: Brød til verden.



Hvorfor fastes der? Nævnes der i Biblen noget om en fysisk udrensning af kroppen i forbindelse med det åndelige?
Jesus sagde til fristeren, da han i ørkenen fastede i 40 dage, at "Mennesket skal ikke leve af brød alene, men af hvert ord, der udgår af Guds mund." (Mattæus kap 4, vers 4). Dermed fortæller fasten kroppen, at den er underordnet vores vilje.

Hvad går fastens **regelsæt** ud på? Hvor optegnes grænserne til selve fasten?
Reglerne er ganske få. I bjergprædikenen lærer Jesus os, at det ikke er i det ydre man faster, men i det indre (Mattæus kap 6):

v16 Når I faster, må I ikke gå med dyster mine som hyklerne. For de gør deres ansigt ukendeligt, for at det skal være kendeligt for mennesker, at de faster. Sandelig siger jeg jer: De har fået deres løn. v17 Men når du faster, så salv dit hoved og vask dit ansigt, v18 så du ikke faster synligt for mennesker, men for din fader, som er i det skjulte. Og din fader, som ser i det skjulte, skal lønne dig.

Konsekvensen af fasten er, at vi lærer hvad der er livsvigtigt:

v19 Saml jer ikke skatte på jorden, hvor møl og rust fortærer, og hvor tyve bryder ind og stjæler. v20 Men saml jer skatte i himlen, hvor hverken møl eller rust fortærer, og hvor tyve ikke bryder ind og stjæler. v21 For hvor din skat er, dér vil også dit hjerte være.

Jesus bad sine disciple om at bede og faste (Matt 6,16-18; 9,15; Mark 9,29; jf. ApG 13,2-3; 14,23). »Det er en trosbekendelse med hele kroppen og en pædagogik der får hele vor personlighed til at tilbede Gud« (Enzo Bianchi).

Hvad er jeres umiddelbare erfaring med **antallet** af fastende kristne?
Der er ikke så mange folkekirkekristne der faster- mest fordi at mange af folkekirkens præster har afskrevet fasten som en trosytring. Men jeg er sikker på, at det er på vej tilbage igen i kirken, ligesom de øvrige store traditioner inden for spiritualitet.

Hvilken type kristne faster oftere og hvorfor?
Inden for både den ortodokse og den katolske kirke er faste meget udbredt, men i reformationen skete der noget med fasten. Luther fastede, men jeg er ikke så sikker på at Grundtvig fastede ;) (det gjorde han sikkert, men han var jo dansker og danskere har haft det med at tage ganske let på sådant).

Da jeg selv tilhører den ortodokse kirke som fordrer en streng vegansk faste, benytter jeg fasten som meditation til at tilgive, acceptere og detoxe kroppen. Kristendommen er jo så fuld af visdom, at den detoxer kroppen samtidigt med at man mediterer. På en måde en blanding af buddhistisk visdom til sindet og Lene Hansson diæt til kroppen. Hvor er religionen smukt indrettet, at den tager vare på sjæl OG krop. Det gælder alle de større religioner. Hvis blot man lyttede til budskabet, ville man kunne forstå hvor fredelige religionerne i virkeligheden er. At vi i Danmark, som den største svineproducent, har det mest antibiotikaforurenede svinekød i hele verden, er blot en fordel, da man nu har endnu en god grund til at undgå det.

Afslutningsvist kan vi med andre ord konkludere, at man netop bør øve sig i mådeholdenhed, afholdenhed og askese før nydelse. Det vil sige, at man bør gøre sig fortjent til julemaden, hvad enten man som vegetar laver vegetar bøffer af revne grøntsager, fryser sin tofu og smider det på panden (så det får den rette kødkonsistens), spiser fisk, eller at man slet og ret vælger at spise kød sammen med de andre omnivorer (altædere) til juleaften.

Med ønsket om en god askese før nydelse.



3 SKARPE TIL JACOB

bestyrelsesmedlem i Dansk Vegetarforening:

Hvorfor er du med i bestyrelsen?
Jeg ønsker at præge vegetarforeningens udvikling og dermed udbrede vegetarisk levevis i samfundet. Jeg ønsker på den ene side at forbedre dyrs levevilkår, og på den anden side vil jeg gerne forsvare vegetarers rettigheder i samfundet i forhold til hvis man for eksempel har børn, der skal have vegetarisk mad i institutioner eller ældre mennesker, der ønsker at kunne få vegetarisk mad på plejehjem.

Hvad er dine arbejdsopgaver i DVF?
Jeg sidder i aktivitetsudvalget, informationsudvalget og fundraisings udvalget. Mine arbejdsopgaver er at lave arrangementer for medlemmerne; for eksempel er vi (i talende stund, red.) ved at planlægge årets internationale vegetardag. I informationsudvalget er vi ved at udarbejde en nyskabende introbrochure, som jeg glæder mig til at dele ud på gaden. Når det kommer til fundraisings udvalget, der går ud på at søge fonde, der kan øge indtægterne for DVF, så er vi ikke rigtig kommet i gang, da vi er for få personer til for mange opgaver.

Hvad får du ud af at være medlem af bestyrelsen?
Jeg synes, at det er berigende at få lov til at være med til at gøre en indsats, der i mine øjne forbedrer samfundet. Det er dejligt at være i en bestyrelse med et rigtig godt samarbejde og en masse ildsjæle. Jeg kan klart anbefale folk at stiller op til bestyrelsen eller bare generelt være frivillige i foreningen.

Hvad mon bestyrelsen laver?

– En beretning fra bestyrelsesweekenden 15-16. september i Klint

I kender os fra generalforsamlingen og fra artiklerne i Vegetaren, men hvad beskæftiger bestyrelsen i Dansk Vegetarforening sig ellers med?

Vi består af formand Sune, næstformand Lars, kasserer Erik, Jacob, Debbie, Malene og Mette i bestyrelsen samt vores fire suppleanter Kirsten, Asta, Karina og Jesper. Én gang om året tager vi til Klint på Sjælland og går i tænkeboks en hel weekend.

Her bliver der diskuteret strategi, fordelt arbejdsopgaver og taget stilling til en masse ting om hvordan, vi bør prioritere vores arbejdsopgaver.

Her kommer en beretning om vores hyggelige weekend, hvor der udover bestyrelsesarbejdet også blev tid til at få grinet, spist god mad og nydt efterårssolen i den smukke natur ved Klint

Det er lørdag og solen står ind ad vinduerne i det hyggelige bondehus i Martinus åndsvidensskabs Center i Klint. Vi har mange timers arbejde foran os, så efter en frokost med hyggesnak går vi straks i gang med dagsordenen, der indeholder rigeligt med punkter til at holde os beskæftigede hele weekenden.

Efter at have brugt eftermiddagen på at gennemgå foreningens økonomi, børnehjemsfonden og status på igangværende projekter går turen ned til den veganske buffet i centrets spiseområde. Her stod den på lasagne, kidneybønner, bagte rodfrugter og portulaksalat. Mætte og fyldt med ny energi bevæger vi os tilbage til huset for at tage hul på visionerne for bladet Vegetaren og hvordan vi kan reducere vores omkostninger hertil. Vi taler om praktiske ting såsom hvordan generalforsamlingen skal arrangeres og om vi skal have t-shirts med logo på til den Internationale Vegetardag, samt hvor ofte nyhedsbrevet bør udkomme. Efter en aften med konstruktive diskussioner, berigende samtaler og god forplejning går vi til køjs.

Søndag morgen starter med Eriks lækre 5-kornsgrød med friske hindbær fra omegnen. Vi er klar til at tage hul på et tungt emne omkring foreningens målsætninger og visioner for 2013. Vi diskuterer i hvilken retning, vi gerne ser foreningen skal bevæge sig og hvorledes vi bør allokere vores budget. Dagen er præget af en masse livlige diskussioner samt nye idéer.

Solen skinner og vi benytter muligheden for at nyde efterårssolens stråler i den lille have udenfor, inden vi skilles og drager hver vores veje mod Århus og København.

Til generalforsamlingen april 2013 er fire suppleanter samt tre bestyrelsesmedlemmer på valg. Skulle du have lyst til at stille op til én disse poster, så hold øje med kalenderen for generalforsamlingen.



DVF består af syv bestyrelsesmedlemmer, der hver bliver valgt for en 2-årig periode. Vores 4 suppleanter bliver valgt for en 1-årig periode.

Til generalforsamlingen april 2013 er fire suppleanter samt tre bestyrelsesmedlemmer på valg. Skulle du have lyst til at stille op til én disse poster, så hold øje med kalenderen for generalforsamlingen.







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**

Opslagstavlen

DEN GULE VILLA

Vegetarforeningen arrangerer en række aktiviteter i den Gule Villa på Dirch Passers Allé nr. 2, 2000 Frederiksberg

Den Gule Villa er handicapvenlig med handicaptoilet og lift.

Foredrag d. 1./3. kl. 19 - 21

"Spirer og Råkost, vitalenergi for helse og Sundhed"
af Debbie Christensen.
Vigtigheden af økologisk frugt, bønner og grøntsagers indvirkning på godt helbred.
Efterfølgende vil der være te, kaffe, samt småkager.
Debbie Christensen er alternativ behandler og har arbejdet på to forskellige vegetariske kursteder, hvor hun har forestået foredrag om kost og sundhed.
Foredraget er gratis;
tilmelding på **debbie@vegetarforening.dk**

Den gule fællesspisning, fredag d. 22./3.

Medbring en vegansk ret og godt humør kl. 18:30. Vi spiser vores medbragte mad og snakker om løst og fast.
Alle er velkomne.
Tilmelding på **astapernille@vegetarforening.dk**

Foredrag d. 15./4. kl. 19 - 21

Vigtigheden af økologisk frugt, bønner og grøntsagers indvirkning på godt helbred.
Efterfølgende vil der være te, kaffe, samt småkager.
Foredraget er gratis,
tilmelding på **debbie@vegetarforening.dk**

FOLDERUDDELING UDEN FOR HELSEMESSEN (FREDERIKSBERG)

DVF stiller med en "Long John" ude foran Helsemessen lørdag d. 2. februar, hvor vi byder deltagerne på en kop kakao, kaffe eller te. Vi deler brochurer ud og inviterer til samtale om vegetarisme. I den forbindelse søger vi frivillige, der vil dele foldere ud, eller kan stille med en termokande.
Helsemessen finder sted i Falconercenteret, hvor vi vil være til stede fra ca. kl.. 11 – 15.
Ønsker du at hjælpe til, så skriv til **Jacob@vegetarforening.dk**

Spiseklub i Århus

Spiseklubben skifter sted og bliver nu holdt på Råbar, Vester Allé 15, 8000 Aarhus C (Lige ved åen)

Datoerne for fællesspisningerne er:
10. januar, 7. februar og 7. marts
kl. 18 alle dage

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!!

SENIOR-SPISEKLUB I KØBENHAVN

Vi mødes første onsdag i måneden, dvs. 2. JANUAR, 6. FEBRUAR OG 6. MARTS.
Kom til hyggelig fællesspisning på Ambrosias Have, hvor der er vegetarisk buffet for 105 kr.
Den består af en frisk grøn salat, dejlige hjemmebagte grovbrød og hjemmelavet humus – resten af buffeten skifter dagligt, så man får altid en ny og spændende smags oplevelse. Retterne stammer fra alle fire verdenhjørner og spænder fra klassiske indiske retter til bl.a. græske, thailandske og marokkanske indslag.
Tilmelding hos **erik@vegetarforening.dk**

UNGE VOKSNE SPISEKLUB I KØBENHAVN

FREDAG D. 8. FEBRUAR KL. 18.
Der er garanteret god stemning, når unge voksne mødes til spiseklub på Bio Mio på Vesterbro, hvor maden er økologisk.
Tilmelding hos **Jacob@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 Svendborg

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



NYHED!
Spiseklub i Egense i Himmerland

Vegetarisk mad og hygge på Strandgården i Egense, den anden torsdag i måneden fra kl. 17.30 - 19.
Velsmagende og økologisk mad.
Max. antal 8 personer.

Tilmelding og mere info: sms til
41367548/ mail til egense2@hotmail.dk

SENIOR VEGETARVEN

m/k, veluddannet, udadvendt, ikke-ryger søges af kultiveret enlig dame, pensionist, slank, ungdommelig. Mangeårig vegetar, ikke-ryger. Alsidige interesser. **Billet mrk. Vegetaren.**

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: *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/**

GENERALFORSAMLING

Sæt allerede kryds i kalenderen for **6. april 2013**, hvor Vegetarforeningen holder generalforsamling. Mere information følger i næste blad.

Rabat på helskost på Islands Brygge

DVF medlemmer får 10 % på alle varer i helsekostbutikken MIN mod fremvisning af foreningens medlemskort.

MIN Økologisk butik og helsekost
Islands Brygge 25
2300 København S

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



- din veganske og bæredygtige webshop!

Veganic

Velkommen til Danmarks webshop med stort udvalg af lækre økologiske og veganske madvarer! Vi sælger mange forskellige vegetabilske madvarer samt tasker, punge, smykker og tørklæder.

Kig forbi på **www.veganic.dk** og lad dig inspirere af vores mange varer og opskrifter.

Vind gavekort til veganic.dk

Tilmeld din kommende DVF-regning inden den 15. januar 2013 til Betalingsservice samtidig med betalingen, og deltag i lodtrækningen om flotte præmier fra den veganske webshop **veganic.dk**

Det gør det nemmere for både DVF og dig selv. Ved at at tilmelde din regning til betalingsservice slipper du for at stå i kø på posthuset. Eller for besværet med at taste betalingsoplysninger i din netbank. Du sikrer dig samtidig, at du altid har betalt dit medlemskab. Hermed ved du at det seneste nummer af Vegetaren finder vej til din postkasse.

Tilmeldingsoplysningerne står på indbetalings-kortet, dvs. **PBS nr. 04562909, Deb.gr.nr. 00001** og dit kundenummer, som er dit medlemsnummer over adressen på bagsiden af bladet.

Vi ses på www.veganic.dk