vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 1
FORÅR 2013
104. ÅRGANG



Vegansk babymad
- ren guf til de små



Mageløs mad
med blomster



Tre lækre opskrifter
til forårspicnic



Medlemskort til DVF
- så mange fordele er der!

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
KORREKTURLÆSER:
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. 01.05.13
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.
Husk at melde adresseændring til kontakt@vegetarforening.dk

Ved tilmelding til PBS skal du bruge dit medlemsnummer som står på bagsiden af bladet sammen med PBS nr. 04562909 og deb.gr.nr. 00001.

Aktuelt prøvenummer kan ses på hjemmesiden: vegetarforening.dk

Du kan indmelde dig via hjemmesiden eller indbetale til Merkurbank 8401 1053216 Du kan se medlemstyper i kolofonen til venstre.

ISSN: 1397-7989

Vegetaren

INDHOLD



10
GoVegan



16
Johanna i Spanien



20
Nytårs-frokosten

4 Et vegansk madeventyr for en baby
– Blogger Luna "Månebarn" Krause fortæller om det lette valg for hendes baby

5 Vegansk babymad
– lækre opskrifter og tips

7 Generalforsamling i Dansk Vegetarforening
– husk at sæt kryds i kalenderen og vær med til at tegne foreningen

8 Hvor tit svinger du medlemskortet?
– få et overblik over hvad du sparer med et medlemskort fra DVF

10 GoVegan
– ny dyreretsforening siger nej tak til mere dyrevelfærd

11 Vegansk fastelavn
– helt uden kat og kakaomælk

12 Ud i det blå med klipklapper på
– få kogebogsforfatter Karina Schramms lækre opskrifter til en perfekt picnickurv

14 Kort nyt
– hele den grønne verden rundt

16 En flirt med serano-skinke
Johanne Rosalil Fie Eriksen fortæller om en kort affære med skinke i Spanien

18 Green N Teen
Andrea Dragsdahl siger farvel

19 Konkurrence

20 Nytårsfrokost i Dansk Vegetarforening
– med føde for sjælen

22 Anmeldelse: Råbar
– et råt måltid

24 Anmeldelse: Mageløse måltider
– gør det med blomster

26 Anmeldelse: Restaurant Kanalen
– vegetarmad så englene synger på Christianshavn

28 Helsemesse
– med long john

28 Tre skarpe til bestyrelsesmedlem Debbie Christensen

29 Årsregnskabet
– få det økonomiske overblik over DVF

30 Opslagstavlen
– foredrag, spiseklubber og meget mere



Ti store, grønne år – og et lille, grønt farvel

Kære læser..

I foråret 2003 skulle en lille forening med omkring 300 medlemmer holde en generalforsamling og manglede kandidater til bestyrelsen. Foreningen manglede på alle måder ressourcer – der var ikke penge nok, der var ikke frivillige nok med tid nok til rådighed, og foreningen og dens grønne budskab fik ikke nok opmærksomhed. Da jeg blev spurgt, om jeg ville stille op til bestyrelsesvalg, sagde ja, og i sidste ende blev valgt, var det derfor ikke med særlig mange eller store forventninger til, hvad det ville føre med sig.

Det er ti år siden, og meget er sket siden. En række af de emner, som vi dengang arbejdede med, er i dag jævnligt en del af den offentlige debat. Klima- og miljøproblemerne ved kødproduktion er i dag kendt af væsentligt flere, dyrevelfærd er jævnligt et emne i medierne og de sundhedsmæssige fordele ved at skære ned på kødet anerkendes forholdsvist bredt. Det var alle emner, som også dengang rørte på sig, men som ikke fik nær den samme opmærksomhed.

I en nylig meningsmåling, for den grønne tænketank Concito, svarede 20 pct. at de havde skåret "markant ned" på deres kødforbrug af klimahensyn. Dét er på én gang meget færre end dem, der fx har foretaget forskellige el besparende tiltag, og flere end dem, der har skåret ned på flyrejser, som de fleste vel ved forurener betydeligt. Det fortæller os derfor både, at sammenhængen mellem kød og klimaforandringer nu klart er kommet på dagsordenen, og at der stadig er lang vej igen, når 80 % tilsyneladende ikke tænker et lavere kødforbrug ind i deres dagligdag.

Når der stadig er så mange, som ikke skærer ned på kødet, skyldes det formentlig især, at det stadig af mange betragtes som enten besværligt, kedeligt eller ekstremt at ændre sine madvaner alt for meget væk fra gennemsnitsdanskerens kødfulde hverdagsmad. Det er her, at Dansk Vegetarforening stadig har både sin udfordring og sin berettigelse.

Som en forening, der promoverer et bæredygtigt, sundt og dyreetisk alternativ er det vigtigt, at vi både kan informere om problemerne ved kød og om fordelene ved det grønne. Vi skal sælge det vegetariske alternativ, som vi jo selv ved er, både lækkert, spændende, nemt og fuldkommen logisk. Og vi skal blive ved med at arbejde for, at det vegetariske bliver set i den offentlige debat og bliver serveret på danske spisesteder, så alle danskere ofte får lejligheden til at prøve veltilberedte vegetariske måltider – eller til at lave dem selv, fordi butikkerne har alle de nødvendige varer og fordi lækre vegetaropskrifter er tilgængelige både i bogform og i Internettets mange opskriftssamlinger og madblogs.

Når jeg i dag sammenligner foreningen med, hvordan den var for ti år siden, er der altså både noget, der er forandret og noget, der er det samme. Mange af vilkårene i forhold til samfundet omkring os har ændret sig til det bedre for vores budskab. Medlemstallet er steget til mere end det tredobbelte af dengang og bliver forhåbentlig ved med at stige. Forhåbentlig kommer der også flere til, som vil deltage og være med til at træffe vigtige beslutninger på generalforsamlinger i foreningen, eller som vil hjælpe til med foreningens mange initiativer. Ligesom for ti år siden er der nemlig stadig for få hænder til for mange opgaver.

Efter ti år i bestyrelsen på forskellige poster som fx presseansvarlig, redaktør, næstformand og, de seneste fire år, formand, er det dog for mit eget vedkommende tid til en pause fra bestyrelsesarbejdet for at få bedre tid til en række andre gøremål. Min tid i bestyrelsen har givet mig rigtig meget. Det har været spændende at være med til at drive en voksende forening, som har forandret sig på mange forskellige måder, og jeg har sat pris på det gode samarbejde og fællesskab om vores gøremål i bestyrelsen. Derfor vil jeg selvfølgelig også fortsat følge Dansk Vegetarforening, som jeg tror, går en spændende fremtid i møde. Og jeg vil sikkert også give en hånd med hist og her. Foreløbig bliver det bare lidt mere fra sidelinjen.

Sune Borkfelt

Et vegansk madeventyr



Af Luna (Månebarn) Krause

Om skribenten...

Luna (Månebarn) Krause har siden 2008 været en passioneret vegansk madblogger på *Månebarnet*, og blev i 2011 kåret som Danmarks Bedste Madblogger af bladet Samvirke. I 2012 blev hun mor til Juno, og er siden også begyndt at blogge om vegansk babymad på *Måne Mama*. I løbet af 2013 kan du følge Juno og hans madeventyr her i Vegetaren, samt få masser af inspiration og opskrifter til spændende og børnevenlige veganske retter.

Skal jeres søn også leve vegansk? Det spørgsmål har jeg fået flere gange, siden min kæreste og jeg fandt ud af, at vi ventede os. Udover at være et udtryk for simpel nysgerrighed, forekommer det mig, at der også ligger et par antydninger i spørgsmålet. Er det overhovedet sundhedsmæssigt eller socialt forsvarligt at opfostre et barn vegansk?

Som forælder ønsker man kun det allerbedste for sine børn, og man kan hurtigt komme til at tvivle på sin dømmekraft når man oplever, at andre forældre træffer andre valg end én selv. Men det kan også give styrke! Min kæreste og jeg træffer mange valg der er anderledes end andres. At vi lever vegansk er kun ét af dem. Så mit svar på spørgsmålet har hver gang været, og med et smil på læben; J*a, selvfølgelig*!

★ ★ ★

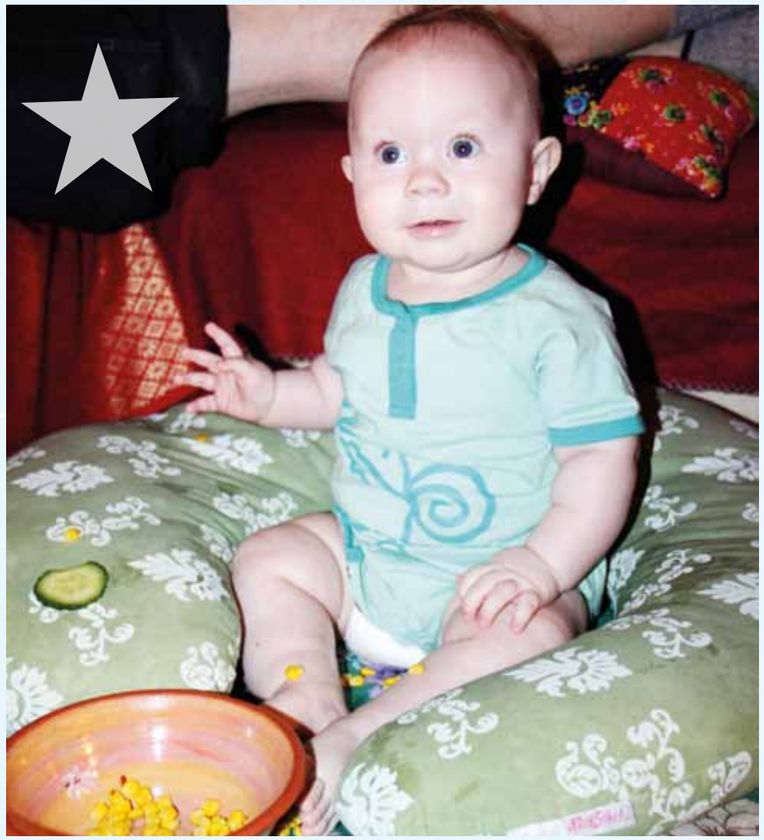
Babyer har evnerne og viljen til *selv* at komme deres mad i munden, og de vil gerne udforske den, røre ved den, selv bestemme hvornår de kommer den i munden, og hvornår de spytter den ud igen. (Læs meget mere om BLW på Lunas blog *Måne Mama*)

Men, hvad siger *eksperterne*? Hvad siger sundhedsplejersken, jordemoderen og lægen? Vores eget møde med sundhedssystemet har været positivt, til trods for at de officielle anbefalinger (endnu) ikke er tilnærmelsesvis veganer-venlige, og jeg mener endda de kan virke afskrækkende for veganske forældre der ernæringsmæssigt, selvfølgelig, kun ønsker at give deres børn den *bedst* mulige start i livet.

Jeg kan godt tvivle på mig selv og mine valg som ny mor. Hvad jeg imidlertid ikke tvivler på er, at det er sundest for både os og vores søn at leve vegansk. Den sociale del af vores veganske valg tager vi som det kommer. Men mht. vegansk ernæring er mit råd til jer som læser med her: Vær *selv* eksperterne. Vær passionerede omkring mad, vær opsøgende omkring mad, vær nysgerrige. Kort sagt, find fascinationen og fantasien frem, og pak frygten væk!

EN FINGER MED I SPILLET

Et andet område hvor min kæreste og jeg skiller os ud fra normen, og endda endnu engang går imod sundhedsmyndighedernes officielle anbefalinger er, at vi har valgt at lade Juno spise selv. Det gør vi efter en metode kaldet Baby Led Weaning (BLW). Kort fortalt fokuserer metoden på respekt for babyers udvikling og egne grænser, i overgangen fra flydende til fast føde. Hovedprincippet er at de ikke mades men spiser selv, og derved styrer hvor meget de har lyst til – samt udviklingsmæssigt er parate til at indtage. Det vil sige når deres immunforsvar, deres fordøjelsessystem og deres motorik er udviklet til det. Undersøgelser viser at babyer der får lov til at spise selv, tilsyneladende bliver bedre til at regulere deres madindtag, opnår en sundere vægt senere i livet og er mindre kræsne end voksne der er blevet madet med ske som baby. Den faste føde stimulerer i øvrigt gummerne når tænder er ved at bryde igennem, og mange forældre fortæller, at deres BLW børn har døjet mindre med at få tænder, end børn der er blevet madet med mos. Juno fik da også sine første seks tænder inden for blot en måned, helt uden problemer.





Vegansk mad til babyer

Når et barn er omkring seks måneder gammel, begynder det så småt at vise interesse for anden føde end brystmælk. Men hvad kan man give sit barn at spise som veganer? Svaret er, uendeligt meget forskelligt! Her følger en masse inspiration til spændende vegansk begyndermad, som babyer selv kan spise - samt tre smagfulde og sunde opskrifter for hele familien.

Ærtespread

Ingredienser

150 g. optøede ærter
½ dl solsikkekerner
2 spsk. tahin
½ tsk. spidskommen
1 knivspids karry
2 spsk. citronsaft
1 fed presset hvidløg
Evt. et par spsk. koldt vand for at justere konsistens

Fremgangsmåde

Alle ingredienser blendes til en smuk, lysegrøn og sund spread!

Abrikosmos

Ingredienser

4-5 økologiske gulerødder (200 g.)
1 stor håndfuld tørrede økologiske abrikoser (100 g.)
Evt. en tsk. hybenpulver

Fremgangsmåde

Skrub gulerødderne (*skræl dem hvis du synes de er for jordede)* og skær dem i mindre stykker. Kom dem i en gryde og dæk dem lige akkurat med vand. Tilsæt abrikoserne og bring gryden i kog. Lad dem småkoge i 20 minutter og hæld derefter vandet fra. Du kan drikke vandet *(der er gode vitaminer i)* eller komme det i som væske når du f.eks. laver grød. Blend de kogte gulerødder og abrikoser til en lækker og cremet mos. Tilsæt evt. også hybenpulveret. Det indeholder rigtig meget c-vitamin der fremmer optagelsen af jernet i abrikoserne.

Et vegansk madeventyr

Har du lyst til at tage del i et fællesskab af forældre der også praktiserer BLW, kan du finde en stor gruppe på Facebook der hedder :
Baby-led weaning DK.



Ifølge sundhedsmyndighederne kræver en vegansk diæt til børn "betydelig viden", er mere kompliceret og kræver mere planlægning end en vegetarisk diæt. Det skyldes blandt andet, at komælk anses for at være en vigtig kilde til fedt, vitaminer og mineraler. Generelt anbefales vegansk mad ikke til spædbørn og småbørn, men ønsker man alligevel at give sit barn en vegansk kost, bør man ifølge sundhedsmyndighederne tage kontakt til og rådføre sig med en ernæringsfaglig person som f.eks. en diætist.

Kilde: Sundhed.dk

Pommes (fedt)frites

Ingredienser
Økologiske kartofler med skræl
Paprika (evt. røget)

Fremgangsmåde
Tænd ovnen på 275 grader varmluft og kog kartoflerne møre. Hæld derefter vandet fra, og lad dem stå uden låg i gryden og dampe af. Brug derefter et piskeris, eller din håndflade *(hvis kartoflerne er afkølede nok)* til at mase dem i mundrette stykker. Læg dem derefter på en bageplade med bagepapir og drys med paprika. Bag dem i ca. 20 minutter. Vend dem evt. efter 10-15 minutter så de bliver så sprøde som muligt.

Ideer til den første veganske mad, hvor barnet kun smager og sanser

(tidligst fra 4 måneder)

- Rå æble eller pærebåde (evt. med et drys stødt kanel eller vaniljepulver)
- Tykke gulerodsstave
- Tørret mango
- Agurkestave eller skiver *(prik hul i midten til babys finger!)*
- Peberfrugtskiver eller både
- Halve bananer (*med skræl på for bedre greb)*
- Melonskiver *(med skræl på for bedre greb)*
- Løse ærter og majs *(gode til at træne "pincet-greb")*
- Kogte grønne bønner *(evt. serveret med tahindip)*
- Avocado i skiver *(med skræl på for bedre greb)*
- Dampet broccoli eller blomkål *(i aflange buketter for bedre greb)*
- Rugbrød som stave eller klapsammen *(evt. ristet)* med f.eks.
- ærtespread
- abrikosmos
- tahin (uden salt)
- mandelsmør
- cashewsmør

Risretter, kartoffelretter osv. med f.eks.

- tomater
- kokosmælk
- havrefløde
- jeres yndlings grøntsager og krydderier

Tag udgangspunkt i jeres egne grønne madtraditioner, smagsløg og præferencer. Smag maden til med salt når I har taget noget fra til baby, eller salt jeres mad ved bordet.

Smoothies med base af banan og f.eks:

- årstidens frugt eller frosne bær
- spinat, rødbede, basilikum, ingefær eller mynte
- græskarkerner, solsikkefrø eller cashews
- kværnede hørfrø eller sesamfrø *(brug en kaffekværn)*
- kakaopulver, hybenpulver eller vaniljepulver
- spirulina, brændenældemel eller kanel

Smoothies kan med fordel laves uden væske så de bliver tykke og kan "drikkes" af en kop. Hjælp din baby med at holde koppen i starten. Kom også din babys favorit smoothie i forme og frys den til lækre og sunde ispinde!

Ideer til den første veganske mad barnet kan begynde at tygge og synke *(tidligst fra 6 måneder)*

- Pommes (fedt)frites
- Ovnbagt hokkaido i skiver
- Ovnbagt butternutsquash i skiver
- Halve ovnbagte søde kartofler *(med skræl for bedre greb)*
- Ovnbagte rodfrugter med krydderurter og sesamfrø
- Ovnbagte aubergineskiver
- Riskiks – evt. brækket i lidt aflange stykker
- Tørrede figner *(bid evt. et lille starthul)*

Gratis fællespisning, Generalforsamling og Udviklingsmøde 2013

Indkaldelse til årets ordinære generalforsamling i Dansk Vegetarforening.

TID: Lørdag den 6. april 2013
kl. 13.00 – 18.00
STED: Det færøske Hus, 1. sal,
Vesterbrogade 17A (i gården),
1620 København V.
(100 m fra Københavns Hovedbanegård)

Vi vil gerne opfordre alle til at deltage i generalforsamlingen og lade jeres stemmer høre og gøre jeres og vegetarismens indflydelse gældende. Jo flere der aktivt står bag og bidrager, jo stærkere og mere udbredt kan vegetarismen blive i Danmark.

Vi byder velkommen til en hyggelig og informativ dag.

KL. 13.00 – 14.00 UDVIKLINGSMØDE:
1 Medlemmernes ønsker til Dansk Vegetarforenings arbejdsområder.
Hvor skal vi lægge vores kræfter: Spiseklubber, synlige i gadebilledet, brochurer, samarbejde med andre organisationer.

2 Kommunikationskanaler:
Hvorledes synes medlemmerne at Dansk Vegetarforening bør kommunikere. Hvad er jeres mening om hjemmesiden, Vegetaren og brug af facebook.

3 Frivillige hjælpere:
Dansk Vegetarforening mangler altid frivillige hjælpere til blandt andet at skrive artikler samt til vores arrangementer i bybilledet. Hvordan kan vi bedre tiltrække frivillige og hvad er medlemmernes holdning til at lønne frivilligt arbejde?

KAFFEPAUSE: Der serveres vegansk kage og økologisk the samt kaffe.



ORDINÆR GENERALFORSAMLING:
14.15 – 17.00
Dagsorden:
1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Godkendelse af dagsorden
4. Bestyrelsens beretning
5. Forelæggelse af revideret regnskab til godkendelse
6. Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse
7. Fastsættelse af kontingent for næste år
8. Forslag fra bestyrelsen
9. Indkomne forslag
10. Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond
a) Årsberetning samt revideret regnskab til godkendelse
b) Indkomne forslag og ansøgninger til børnehjemsfonden
11. Valg:
Formand. Sune Borkfelt genopstiller ikke.
3 bestyrelsesmedlemmer
- 4 suppleanter – Kirsten Skaarup, Karina Schramm og Jesper Balslev genopstiller ikke som suppleanter.
1 revisor
1 revisorsuppleants
12. Eventuelt

KL 17.00 – 18.00
FÆLLESSPISNING: HJEMMELAVET INDISK SPINAT-LINSE CURRY
(økologisk og vegansk)
Kræver forhåndstilmelding. Tilmelding skal ske på bestyrelse@vegetarforening.dk senest 3. april 2013

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

Kun medlemmer der har været medlem i mindst 6 måneder er stemmeberettigede og kan stille op til bestyrelsesposter.
Hele dagens arrangement er kun for medlemmer.

Vi har brug for DIG! Sæt dit præg på Dansk Vegetarforenings udvikling, og dermed vegetarismen i Danmark.

Vi har brug for nye kræfter i bestyrelsen og søger i år:
3 bestyrelsesmedlemmer og 4 suppleanter

Den nuværende bestyrelse består af 7 bestyrelsesmedlemmer og 4 suppleanter. Vi mødes gange 3 årligt og holder møder via skype et par gange om året. Den mest brugte måde vi kommunikerer på er over mail. Vi har otte underudvalg (fundraising, medlemsrabat, aktivitet, information, børnehjem, web, PR og redaktion), hvor disse udvalg løbende mødes. Således kan du arbejde med det som du lige brænder for. Vi består af 6 kvinder og 5 mænd i alderen 34-73 år, vi bor i Århus og København. Der er dermed plads til dig i bestyrelsen uanset bopæl, køn eller alder. Eneste krav er, at du brænder for at gøre Danmark grønnere og udbrede vegetarismen.
Suppleanter deltager i bestyrelsesarbejdet på lige fod med resten af bestyrelsen, dog uden stemmeret.

Bestyrelsesmedlemmer vælges for 2 år og suppleanter for 1 år.

Har du lyst til at stille op, så mød op på dagen. Meddel gerne din interesse på bestyrelse@vegetarforening.dk

Skulle du blive valgt ind, så sæt også kryds i kalenderen den 7. april da bestyrelsen holder konstituerende brunch-møde dagen efter.

NUVÆRENDE MEDLEMS-RABATTER:

Hvor ofte svinger du medlems-kortet?

10 % på restaurant, 10 % på helsekost, 50 % på yoga. Der er gode kontante fordele ved at være medlem af DVF. Vi søger hele tiden for at øge udbuddet af medlemsfordele for vores medlemmer, for at gøre det lettere at spise vegetarisk. Senest kan vi tilbyde vores medlemmer rabat på den veganske restaurant Firefly Garden og i København i helsekostbutikken på Islands Brygge i København.

GLÆD DIG TIL NYE MEDLEMSKORT

DVF har valgt at skifte de nuværende papirmedlemskort ud med nye medlemskort af plastik. Kortet er personligt og gælder kun for 2013. Kortet skal fremvises hver gang tilbuddet benyttes. Det nye kort vil blive tilsendt alle medlemmer i løbet af foråret i et separat brev.

SAVNER DU MEDLEMSFORDELE I DIT OMRÅDE?

DVF tilbyder for tiden kun medlemsrabatter i Københavnsområdet, men vi ønsker at udvide til flere steder i landet. Vi hører gerne fra dig, hvis du kender et sted, du godt kunne tænke dig, at vi kontaktede for medlemsrabat. Vi hører også gerne fra dig hvis din virksomhed gerne vil tilbyde vores medlemmer rabat.

Gå gerne selv ned og tal med din lokale helsekostbutik, restaurant, café eller hvem du godt kunne tænke dig skulle tilbyde rabat og hør om det eventuelt kunne have interesse. DVF kan som gengæld tilbyde gratis eksponering i vores blad, facebookside, hjemmeside samt nyhedsbrev.

Skriv til os på:
medlemsfordele@vegetarforening.dk



10 % RABAT HOS CAFE N, BLÅGÅRDSGADE 17, KØBENHAVN N.

Åbningstider:
mandag til lørdag: 8-22, søndag 9-21.

Cafe N er beliggende i hjertet af Nørrebro i København og tilbyder sund vegetarisk mad lavet fra bunden. Den populære café er meget velbesøgt og emmer af dagligstuehygge med særdeles overkommelige priser. Om sommeren kan man være heldig at få fat i et par af pladserne udenfor og følge med i den hyggelige stemning i Blågårdsgade. Café N blev kåret til årets café i 2010 af Politikens læsere.

www.cafe-n-2200.dk



10 % RABAT PÅ BUFFETEN FOR TO PERSONER HOS RESTAURANT AMBROSIAS HAVE, NORDRE FASANVEJ 230, KØBENHAVN N.

Åbningstider: Dagligt fra 17-22.

Beliggende på Nørrebro finder vi den hyggelige vegetariske restaurant Ambrosias Have. Priserne er særdeles rimelige og den vegetariske buffet er ofte inspireret fra en blanding af det græske, thailandske og marokkanske køkken. Restauranten er hyggeligt indrettet og buffeten tilbydes også som take-away. Nøgleordene for Ambrosias Have er kærlighed til sundhed, harmoni og vegetarisk gastronomi. Mandag og torsdag er buffeten vegansk.

www.ambrosiashave.dk



10 % RABAT HOS RESTAURANT FIREFLY GARDEN, FREDERIKSBORGGADE 26, KØBENHAVN K.

Åbningstider: mandag – onsdag 10-22, torsdag – lørdag 10-24, søndag 10-21.

Firefly Garden er udelukkende vegansk køkken med muligheder for raw food retter. Her fås lækre friskpressede juice og smoothies. Firefly Garden serverer både brunch, frokost, kaffe, kage og aftensmad. Når køkkenet lukker kan man fortsætte med sunde udgaver af cocktails. Restauranten er moderne og smagfuldt indrettet, perfekt til en hyggelig middag. Firefly Garden fik ved juletid ny køkkenchef med referencer til en række internationale veganske restauranter, hvorefter priserne faldt til et mere overkommeligt niveau. Firefly Garden ligger centralt placeret lige ved Nørrebro Station.

www.fireflygarden.com



50 % RABAT HOS MYSORE YOGA CPH, DRONNING OLGAS VEJ 15A, 2000 FREDERIKSBERG.

Åbent alle ugens 7 dage.

Mysore Yoga på Frederiksberg tilbyder astanga yoga timer indenfor Mysore Yoga stilen, hvilket betyder, at yoga holdene bliver tilpasset den enkelte. Astanga yoga er karakteriseret ved en række flydende sekvenser af øvelser, der giver styrke og ro i sindet. Yogatimerne tilbydes i lyse lokaler på den centrale Frederiksberg.

Rabatten gælder til to typer medlemspakker. Pakke 1 indeholder introduktionstimer til Astanga Yoga og Pakke 2 indeholder rabat til 10 yogatimer. Begge pakker tilbydes til 50 % rabat. Læs mere om rabatten på vegetarforening.dk.

www.mysoreyogacph.dk



10 % RABAT HOS HELSEKOSTBUTIKKEN MIN, ISLANDS BRYGGE 25, 2300 KØBENHAVN S.

Åbningstider:
mandag – fredag 14-18, lørdag 10-15.

MIN helsekostbutik slog dørene op i september 2012. Catrine, der har butikken, tilbyder en lang række madvarer som tofu, bønner, linser, chokolade, krydderier og drikkevarer. Hvis du ligger og soler dig ved havnebadet om sommeren, så ligger MIN i gåafstand til at hente en kold økologisk sodavand samt sundt snack. Desuden fås kosmetikmærkerne Melissa, Weleda og Jane Iredale samt en lang række kosttilskud. Som noget nyt forhandler MIN det økologiske danske børnetøjsmærke Fred's World. Lørdag tilbydes ofte smagsprøver og der sælges friskbagt brød.

Følg MIN på Facebook

10 % RABAT HOS GOVINDA VEGETAR TAKE-AWAY, ÅBOULEVARD 7, KØBENHAVN V.

Åbningstider: mandag – fredag: 16-21, lørdag og søndag lukket.

Govinda Vegetar take-away tilbyder retter inspireret af det indiske køkken med kvalitet og sundhed i højsædet. Maden kan spises hos Govinda eller med fordel tages med over til en bænk ved Søerne en lun sommeraften. Et stort plus er, at bestilling ikke er nødvendigt, da Govindas retter altid er klar i gryderne. Hver dag tilbydes to forskellige grønsagsretter, suppe samt hjemmelavet mango-jordbær lassi.

Menukortet skifter hver dag og der er ikke sparet på bønner, kikærter og tofu, hvilket gør at maden mætter godt og smager dejlig friskt. Enkelte retter er veganske, brødet er altid vegansk, men ring og hør hvilken af ugens dage har veganske retter.

Govindas hjemmelavede havregrynskugler er særdeles lækre som snack efter maden. Priserne er overkommelige. På hjemmesiden findes et overblik over ugens retter.

www.govinda.dk



Af Karin Elrød,
journalist

Go Vegan: Mere dyre-velfærd -NEJ TAK

Al udnyttelse af alle dyrearter skal stoppe helt, for ingen dyr er mere lige end andre. Heller ikke mennesker, selv om vi formår at underlægge os andre dyr, spærre dem inde og slå dem ihjel efter forgodtbefindende. Sådan lyder det grundsyn, som den nye dyreretsforening Go Vegan beder os forholde os til.



Foto: Emil Aagaard

De fleste mennesker har det svært, når de bliver konfronteret med, at dyr ikke behandles godt. En mishandlet hund, kat eller ridehest vækker harme og trækker store overskrifter i medierne. Men i det daglige kan interessen for dyrs vilkår ligge på et lille sted. For trods løbende protester fra dyreaktivister og andre, som kæmper for at forbedre dyrenes levevilkår, taler forbrugsmønstret sit tydelige sprog.

Dyr ses primært som mad, tøj, dekoration, og i praksis lukker vi øjnene for den intensive udnyttelse af levende væsener, der foregår i stalde og bure. Vores stiltiende accept af produktionsforholdene giver grønt lys til landbruget, fiskeriet, modeindustrien, forsøgslaboratorierne m.fl., hvor dyr er reduceret til ting, hvis anvendelse og skæbne mennesker uden videre kan gøre sig til herre over. Inden for vedtagne love og regler, naturligvis, der dog ikke altid respekteres.

FORKERTE PRÆMISSER

Da Andreas Hansen i 2012 år stiftede Go Vegan sammen med sin ven Simon Gerlach spillede begrebet "dyrevelfærd" en væsentlig rolle i deres overvejelser. Arbejdet for at forbedre dyrs vilkår, hvor velment det end er, bygger på inkonsekvens og forkerte præmisser. Det ikke er i orden at holde slaver, bare man giver dem bedre levevilkår, konkluderede de.

Go Vegans manifest er baseret på rationelle og filosofiske begrundelser, forklarer Andreas. "Grundprincippet er en antispeciesistisk holdning, som vi gerne vil brede ud til andre og skabe debat om. Antispeciesisme vil sige, at vi vender os mod imod enhver form for diskrimination på baggrund af art, helt som vi og de fleste andre tager afstand fra undertrykkelse, der er begrundet i "race", køn eller seksuel orientering. I Go Vegan er vi overbeviste om, at vi mennesker, som jo også selv er dyr, ikke har ret til at sætte vores egen art over andre arter, ligesom vi heller ikke har ret til at sætte visse "særlige" dyr højere end andre. Det sker jo fx, når vi i vores del af verden behandler hunde og katte som kæledyr og samtidig har en højt industrialiseret udnyttelse af andre dyrearter.

ALLE DYR KAN LIDE

Omvendt - eftersom ingen dyrearter er mere værdifulde end andre - er udnyttelse af bestemte dyrearter heller ikke værre end andre. Hvalfangst og minkfarme adskiller sig ikke fra at holde burhøns eller at stopfodre gæs, mener Go Vegan.

"Vi anser evnen til at føle og sanse som det eneste kriterium, det er relevant at hensyn til moralsk. Videnskabeligt er det for længst fastslået, at andre dyr end mennesket kan føle smerte, såvel fysisk som psykisk. Der ud over har internationale, anerkendte forskere i 2012 underskrevet "The Cambridge Declaration of Consciousness", hvoraf det fremgår, at det neurologiske potentiale til at have en bevidsthed og at handle med intention er det samme hos mennesker, pattedyr, fugle og mange andre dyr, herunder fx blæksprutter. Derfor er den eneste logiske konsekvens af antispeciesisme at give afkald på at bruge animalske produkter og i stedet spise og leve vegansk", konkluderer Andreas.

IKKE LYST TIL KOMPROMIS

Lavra Hansen er en af den indtil videre lille flok aktive, som føler sig godt hjemme i Go Vegans holdninger. Som veganer gennem 3-4 år har hun selv gjort sig overvejelser om, hvad dyrevelfærd egentlig vil sige.

"Jeg kunne ikke finde mig til rette med begrebet og havde ikke lyst til at gå på kompromis med, hvad der for mig er indlysende: Dyr kan sanse, føle og lide nøjagtigt lige så meget, som mennesker gør. Selv om vi kunne sikre dem nok så gode levevilkår, kommer vi ikke uden om, at vi holder dem indespærret og forkorter deres naturlige liv ved at slå dem ihjel til sidst."

Mennesker og andre dyrearter er ikke ens, understreger Lavra. "Der er jo rettigheder, som kun er relevante for mennesker, som stemmeret eller kørekort; men retten til liv og frihed er basal, og den gælder lige så vel for en fisk og en høne, som for mennesker. Selvfølgelig vil jeg som alle andre kæmpe for mit eget liv, hvis jeg blev angrebet af en løve eller et andet menneske. Men jeg synes som de fleste andre, det ville være forkert at udnytte og dræbe mennesker, når de ikke er produktive nok. Men sådan opfører vi os jo i fødevareproduktionen".

HANNER ER AFFALD

"Problemet rækker langt ud over at kæmpe for små eller større forbedringer af dyrenes vilkår. For hvor ekstreme og forfærdelige, forholdene end er, ikke mindst for produktionsdyrene, så forandrer det ikke noget i den store sammenhæng at diskutere, om soen kan bevilges lidt mere plads bag tremmerne, hvor meget kyllingens næb eller grisens hale må klippes, eller at landmændene tvinger køerne og hønsene til ekstreme, belastende ydelser. Uanset hvordan man vender og drejer det, er undertrykkelse og drab et uundgåeligt element i produktionen. Ægløggende høns og malkekøer, der avles til formålet, bliver uundgåeligt slagtet, når de bliver mindre produktive. Hanekyllinger og tyrekalve anses for spildprodukter i produktionen og behandles som affald. Sandheden er - og det gælder også den økologiske produktion af malkekvæg og det hyggelige hønsehold i baghaven - at hannerne sorteres fra ved fødslen og dræbes.



Foto: Maj Juul Nielsen

Vegansk fastelavn i København

Lidt over 30 mennesker fejrede vegansk fastelavn i Frederiksberg Have den 10. februar. Arrangøren var den veganske blogger, Jens Drejer. Mange have medbragt hjemmebagte fastelavnsboller og så blev der naturligvis drukket sojakakaomælk.

Der var flotte gaver til vinderne. Det blev en lille grøn drage som tog prisen for bedste udklædning. Præmien var to gavekort. Et på kr. 200,- til Spidsroden – en vegetarisk butik i København og et gavekort til Den økologiske pølsemand. Kattekongen og kattedronningen fik hver et årsabonnement på Vegetaren.



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

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

Endelig forår og tid til picnic



Af KarinaSchramm

Efter måneder med kulde, sne, sjap og gråvejr går vi endelig mod lysere tider. Hvert år overraskes jeg over den store glæde det er at høre fuglene pippe igen, at mærke forårets første solstråler og se friske planteskud spire frem alle vegne, og så er det at jeg rammes af en ubændig trang til at FEJRE det! Jeg kan ikke forestille mig en bedre måde at fejre denne skønne årstid på end at pakke en hyggelig picnickurv og tage ud i den smålune natur....

Men hvad tager man så med på sådan en picnic? Det skal være nemt, kunne holde sig friskt og det må egentlig også gerne helt eller delvist kunne laves dagen i forvejen, så man kan koncentrere sig om at nyde samværet og maden i stedet for at skulle »slave« i et køkken. Prøv disse opskrifter - lav gerne dem alle, så smagsløgene får noget at arbejde med, og der også er plads til den søde afslutning i form af muffins. Kun rugbrødssandwiches er det bedst at vente med at lave til selve dagen - men forbered dem eventuelt blot ved at skylle salaten, skrælle avokadoen og skære den i skiver, som vendes i lidt citronsaft, hvorefter de enkelte ingredienser til sandwichen pakkes i bøtter, der medbringes på picnicken, så dine gæster selv kan samle deres sandwich; det gør kun det hele lidt hyggeligere.

PERLESPELT MED GLASEREDE ROSENKÅL OG RISTEDE NØDDER

4 personer

Ingredienser

2 dl perlespelt
300 g rosenkål
1 spsk plante"smør"
1/4 dl hvidvin
1 dl blandede nødder og kerner (fx. mandler, valnødder og græskarkerner)

Dressing

1 økologisk citron - 1 spsk saft herfra samt halvdelen af skrællen fintrevet
2 1/2 spsk olivenolie
Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde

1) Skyl perlespelten og kog den efter anvisningen på posen
2) Vask rosenkålen, fjern de yderste blade og bund og halvér dem
3) Smelt smør i en gryde og tilsæt ved mellemhøj varme rosenkålen som svinges rundt i gryden i et par minutter - alle stykker skal have fat i noget af smøren
4) Tilsæt hvidvin og sving yderligere rosenkålen rundt i gryden i et par minutter - de må endelig ikke få for længe, da de ellers bliver bitre - stil gryden til side
5) Hak nødder groft og rist dem sammen med kerner på en pande ved høj varme i et par minutter
6) Skyl citronen godt og riv halvdelen af dens skræl på et lille rivejern og pres den herefter
7) Bland citronsaft og olivenolie sammen og smag til med salt og pebe
8) Hæld dressingen ud over salaten inden servering

KIKÆRTESALAT

4 personer

Ingredienser

3 røde peberfrugter
3 dåser kikærter
2 appelsiner
1 lille rødløg
Chili efter smag
3 spsk hakket persille
Salt

Fremgangsmåde

1) Hæld væden fra kikærterne og skyl dem grundigt
2) Pres den ene appelsin og skær den anden i meget tynde skiver
3) Skær peberfrugterne i meget tynde strimler af ca. 3 cm længde
4) Hak løget fint
5) Hak persillen
6) Kom alle ingredienser i en skål og smag til med salt og chili

RUGBRØDSSANDWICHES MED AVOKADO



4 personer

Ingredienser

8 skiver groft rugbrød
50 g spæde salatblade
1 stor avokado
½ citron (til saft og både)
2 spsk solsikkekerner
8 spsk fedtfattig smøreost
Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde

1) Skyl salatbladene godt og lad dem dryppe af i en sigte
2) Rist solsikkekernerne lysebrune på en pande
3) Skær citronen op i 6 både (heraf 4 til servering)
4) Skræl avokadoen og skær den i skiver
5) Smør rugbrødsskiverne med smøreosten
6) Fordel salaten på de 4 af rugbrødsskiverne, og fordel herefter avokadoskiverne herpå
7) Dryp lidt citronsaft henover avokadoskiverne og drys ligeledes lidt salt, peber og ristede solsikkekerner henover
8) Læg de resterende rugbrødsskiver henover de fyldte og anret med en lille skive citron til hver sandwich, så folk selv kan "krydre" deres mad

BANANMUFFINS MED CHOKOFROSTING

10 stk.

Ingredienser

3 1/4 dl hvedemel
2 tsk bagepulver
1 dl sukker
2 spsk vanillesukker
1 stor moden banan
(ca. 150 g uden skræl)
1 1/4 dl rismælk
1 spsk olivenolie
1/2 tsk salt
50 g mørk, vegansk chokolade

Frosting

50 g plantemagarine
1/4 tsk salt
2 dl flormelis
6 tsk kakao

Fremgangsmåde

1) Mos bananen godt
2) Bland alle ingredienser til kagedejen sammen og rør godt
3) Hæld dejen i muffinsforme, som kun fyldes halvt op og bag ved 200 grader i ca. 15 minutter, til muffinsne er gyldne og færdigbagte
4) Mens muffinsne køler af, håndrøres alle ingredienser til frostingen sammen, og blandingen stilles i køleskab i minimum 1/2 time, inden den smøres på de helt afkølede muffins



KORT OG GRØNT **2013**

ved Louise Godt



Læderfri fremtid for fodboldstøvler

Verdens fodboldbaner bliver snart veganske, i hvert fald hvis producenten af sportsudstyr er Puma. I sommers udtalte tidligere direktør for PUMA Jochen Zeitz, at han forudser at Puma i nærmeste fremtid går væk fra at bruge dyreskind. I stedet vil Puma fokusere på at bruge bæredygtige materialer som eksempelvis økologisk bomuld og ruskind lavet af genbrugt polyester. Pumas tidligere direktør har selv skåret sit kød ned med 80 % og har indført kødfrie mandage i hele Puma-koncernen. *Financial Times*



Danskere vil hellere købe udenlandske grøntsager, selvom danske er renere

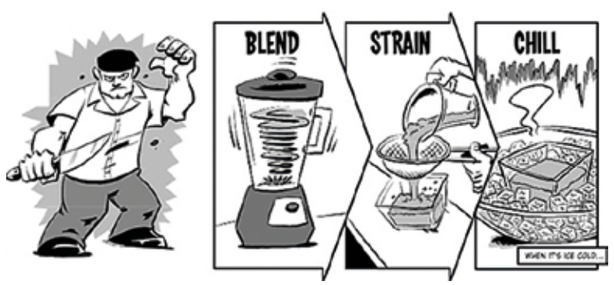
Selvom nye undersøgelser fra Fødevarestyrelsen viser, at importeret frugt og grønt indeholder flere giftrester end danske, stiger importen af udenlandske frugter og grøntsager. Det er fordi de danske forbrugere er bevidste om prisen i supermarkedet, og fordi de stoler på, at der holdes øje med pesticidforbrug og bakterieindhold. "Fødevaresikkerhed er vigtigt for dem som borgere, men når man spørger dem som forbrugere om, hvad de købte og spiste i går, fylder sikkerhed ikke noget. Det er ikke fordi det ikke er vigtigt, men man tager det for givet, at primært staten og dernæst industrien har kontrolleret varerne", siger lektor i forbrugeradfærd Jesper Lassen til foodculture.dk. *Foodculture.dk*

Kogebog som manga-tegneserie

Kogebøgers smukke nærbilleder af mad og ingredienser er med til at få appetitten på gled. En kogebog uden et eneste foto, ikke engang på forsiden, taler ikke nødvendigvis til kogelyst og madeksperimenter. Kogebogen Dirt Candy fra restaurant-ejer Amanda Cohen er dog en virkelig interessant og morsom undtagelse. Hun har som den første kogebogsforfatter nogensinde lavet en kogebog som en japansk-inspireret tegneserie, kreeret over hendes oplevelser med at åbne en vegetarrestaurant i New York. Det er ikke småting, hun og hendes tro medarbejdere kommer ud for: entreprenører, der stjæler hendes penge, besværlige gæster og ydmygende deltagelse i kokke-konkurrence på TV.

Det bærende element er dog ikke kun alt det, der foregår uden om maden – det er i høj grad tilberedning af grøntsager og opskrifterne, der er i fokus. Tegneseriekogebogen er opdelt i tilbehør, salater, hovedretter og desserter. Den starter i det simple, som fx hvordan man får løg til at smage bedst og mest af løg, og hvordan man konserverer rodfrugter på en ny og eksotisk måde. Men hurtigt stiger sværhedsgraden. En tilsyneladende simpel kartoffelsuppe bliver piftet gevaldigt op, når der tilsættes friturestegte eddikekartofler og tomat-perler lavet ved hjælp af en pipette og ingredienser fra fysik-lokalet. Eller hvad med at prøve kræfter med en mousse af portobellosvampe serveret med trøffeltoast og pære-fennikel kompot?

Det er ikke helt så svært, som det lyder. Opskrifterne brydes ned i små enkeltdele, så man selv kan afgøre, hvor mange komponenter man tør lege med. Men kogebogen er bestemt ikke for køkkennovicer, og flere opskrifter kræver anskaffelse af (og kendskab til) redskaber og ingredienser, man ikke nødvendigvis ligger inde med. Men hvis man har mod på at lege, er det en fantastisk sjov og appetitlig anskaffelse.



Dirt Candy af Amanda Cohen og Ryan Dunlavey. Kan købes på bl.a. amazon.com for ca. $20



Chicagos borgmester anbefaler vegansk diæt

Præsident Obamas tidligere rådgiver og nuværende borgmester i Chicago Rahm Emanuel har på TV rådet sine bysbørn til at skifte til en vegansk diæt uden fedt fra animalske produkter, i håb om at de overvægtige indbyggere vil blive sundere. Over 27 % af Chicagos indbyggere er svært overvægtige, og en vegansk diæt er ifølge borgmester Emanuel en god måde at få et bedre helbred på.
Huffington Post



Bananer

Den smilende gule frugt er ikke bare et sødt mellemmåltid, men er også en god kilde til mange vitaminer og mineraler, særligt A, B- og E-vitaminer og magnesium, jern og kalium. Bananen menes at stamme fra Asien, og kom til landet i starten af 1900-tallet. I dag er bananen en af verdens mest spiste frugter.
læg grønne bananer i en frugtskål med pærer og æbler, så modnes de hurtigere. Pærer og æbler indeholder nemlig gasarten ethylen, som bananen er særligt følsom over for.
Modne bananer kan fryses og er lækre i smoothies og kager.
har du problemer med at falde i søvn, skulle en banan inden sengetid hjælpe. Det høje indhold af magnesium og kalium virker muskelafslappende og hjælper dig med at blive søvnig.

Dyrefri sko og tasker

Synes du, det er svært at finde støvler og bælter, der ikke er lavet af skind, så prøv at besøge online-butikken Moo Shoes, hvis fysiske butik holder til i New Yorks Chinatown. Moo Shoes har et stort udvalg af støvler, sko og tasker, alle 100 % veganske. *http://www.mooshoes.com/*



Krebsdyr føler smerte

Forskere fra Queen's University i Belfast har dokumenteret, at krebsdyr kan føle smerte. I forskernes forsøg blev en flok krabber sat ned i en åben tank med en mørk hule. Krabberne kravlede nu ned i hulen, men blev her udsat for et stød. Da forsøget blev gentaget med de samme krabber, valgte krabberne at gå imod deres instinkt, som er at søge mørke. Forskerne betragter dette som et bevis for, at krabberne kan føle – og huske – smerten ved elektriske stød. Undersøgelsen går altså imod den tidligere gængse antagelse om, at krebs- og skaldyr ikke føler smerte ved fangst og aflivning.
VegNews

Holy Cow!

Det indiske og veganske køkken på nettet

Tidligere journalist Vaishali er kvinde bag den populære blog HolyCow!, hvor hun udgiver lækre opskrifter flere gange om ugen. Stort set alle opskrifter har rødder i det indiske køkken, fra de mest traditionelle Dal-opskrifter til de mere avancerede (men meget lækre) dosaer, de sydindiske linse- og rispandekager.



Af Johanna Rosalil Fie Eriksen

Et forlist parforhold og mangel på bolig fik i 2011/2012 Johanna Rosalil Fie Eriksen til at pakke sin kuffert og rejse ud i verden. I december 2012 fortalte Johanna i Vegetaren om hendes grønne jul i Irland der blev mere grøn, end hun have turdet håbe på. Johanna er nu sammen med sin irske og meget kødspisende ven, Oisin, rejst til Spanien, hvor hun har lejet en lejlighed meget billigt gennem en ven til Oisins mor. Her bliver hun konfronteret med en fristende serano-skinke og får sat tanker i gang om hendes forhold til vegetarisme.

En flirt med serano-skinke











Den 1. februar 2012 satte han sveddryppende nøglen i døren til vores bolig de næste fire uger i Nerja i Sydspanien. Han åbnede døren og lod meget galant mig entrere først med sig selv lige i hælene på mig. Det er et af de øjeblikke, hvor jeg ville ønske, at jeg havde haft et foto af vores ansigtsudtryk, for vi må have set virkelig sjove ud. Vores luksuslejlighed var stue, spisestue, garderobe, køkken og soveværelse i et – alt sammen på sølle 14 kvadratmeter. Det er vel, hvad man kan kalde en åben planløsning af de meget små. Vinduerne var til gengæld store med rigelig udsigt til gården, de andre bygninger og en snavset svømmepøl, der var lukket for vinteren. Vi stod desillusionerede skulder ved skulder - mest fordi vi ikke rigtig havde plads til at bevæge os noget sted hen. Nu gav det "symbolske" beløb pludselig mening. Efter en halv time, hvor vi kantede os omkring hinanden for at få kufferterne ind i det indbyggede skab, satte vi os til rette i den skrig-orange sovesofa og kiggede på køkkenet en armslængde til højre for sofaen. Det bestod af en bordplade med et enkelt lille skab under, et lille køleskab ligeledes under pladen og en mikroovn som stod ovenpå ved siden af vasken. Der var ingen steder at lave mad, med mindre vi ville spise ude i en måned eller lave alt i mikroovnen. Dagen efter fandt Oisin en isenkræmmer og købte en elektrisk kogeplade, en gryde og en pande. Ferien var reddet.

De følgende uger vandrede vi rundt i Nerjas gader som spredte sig gennem byen som et stort spindelvæv. Gaderne var mest brosten og duftede af maden fra de mange restauranter med køkkener fra Asien, Syd- og Nordeuropa. På den store plads ved bymidten var en isbar med hjemmelavet fløde- og sorbetis, der efterlod kølige smage af bær, nødder og chokolade, og fik de varme smil frem på vores ansigter hver gang. På trods af alle de engelsktalendende turister kunne næsten ingen af de lokale engelsk, så jeg lærte hurtigt et par relevante sætninger såsom soy vegetarania – jeg er vegetar og soy allergica leche – jeg tåler ikke mælk. Det sidste gjorde udvalget af vegetariske retter irriterende mindre, men det lykkedes alligevel at finde god mad. Et stenkast fra hvor vi boede, lå en pub ejet af en irer men med en spansk kok i køkkenet. Vi tog tit derned og jeg fik sprøde hjemmelavede pommes fritter med skind på, en salat eller grøntsags suppe med peber, der kradsede i næsen. Af hensyn til mit madbudget lavede vi også mad selv. Det var nemt, for de spanske supermarkeder havde masser af grønt, og en lun eller kold salat til frokost blev tradition i februar. Alligevel var tvivlen om mit kostvalg begyndt at trække mig i ærmet som et barn, der bare VIL have opmærksomhed. Der havde nok været for meget hjerne, og for lidt hjerte i de senere år. Livet selv var langsomt gået tabt, mens jeg igen og igen tjekkede varedeklarationen for mælk og animalske biprodukter. Måske var det bare tid til at committe mig – igen. Denne gang af andre grunde end de oprindelige – eller slet ikke!

"Først skete der ingenting, men efter er par sekunder eksploderede skinken i en multitude af uskønne aromaer, der spredte sig i hele min mund. Smagen af fedt og allermest råddenskab bredte sig på min tunge, gane og kinder som tyk røg i en skorsten. Inden jeg kunne nå at identificere de forskellige smage, hang jeg med hovedet henover køkkenvasken og skiftevis spyttede og gurglede mund."

Oisin og jeg faldt for forskellige ting ved Nerja. For mig var det sol hver dag, 15-20 grader og udsigten fra Europas balkon, som lå midt i byen. Fra den var det bare blåt middelhav, og hvis jeg havde kunnet se langt nok, Nordafrikas kyst. For ham var det spansk øl, bjergene som han trekkede i, og så den spanske skinke – Serano-skinken. Lige den afgjorde min vegetariske fremtid. Den lå i køleskabet og fyldte det hele, selvom det kun var en tynd lille pakke. Jeg havde hørt rygter om dens kvaliteter og hvordan mange iih'ede og åh'ede af nydelse, når de smagte den. Jeg kunne til hver en tid remse alle de pro-vegetariske og politisk korrekte grunde op til ikke at kunne lide den. Nu var der kun en måde at finde ud af det på, og i et splitsekund frygtede jeg, at jeg ville elske smagen. Så måtte det være sådan, besluttede jeg. Hastigt tog jeg et stykke og lagde det ind på tungen og ventede. Først skete der ingenting, men efter er par sekunder eksploderede skinken i en multitude af uskønne aromaer, der spredte sig i hele min mund. Smagen af fedt og allermest råddenskab bredte sig på min tunge, gane og kinder som tyk røg i en skorsten. Inden jeg kunne nå at identificere de forskellige smage, hang jeg med hovedet henover køkkenvasken og skiftevis spyttede og gurglede mund. Jeg har slugt en del kameler i mit liv, men det var intet at sammenligne med Serano-skinke. Jeg forsøgte mig senere med lidt fisk også, men opgav. Dyr smagte mig simpelthen ikke længere og jeg besluttede, at mine kødspisende dage var ovre, politisk korrekthed eller ej.

Nerjas årlige karneval faldt sidst i februar. Det matcher naturligvis ikke det i Rio, men med byens størrelse og indbyggertallet taget i betragtning var det omfangsrigt. Oisin og jeg stillede os op blandt mængden af mennesker for at se optoget. Processionen bevægede sig langsomt gennem byen ledsaget af trommer og fløjter, der fik alle celler i kroppen til at dunke taktfast med. Flåderne havde store musikanlæg, der trykkede sambarytmer ud til publikum og alle aldre var udklædt. Nogle var fjollede og lidt sjuskede, andre frække og med et glimt i øjet. Og så var der dem, der tog pusten fra mig med enorme hovedprydelser og en detaljerigdom, der må have kostet mange arbejdstimer - alt sammen for en enkelt dag. Først ved solnedgang tog vi 'hjem' og efterlod en by, der stadig festede. En uge og talrige sorbetis senere pakkede vi det hele sammen igen. Oisin fløj tilbage til Irland og jeg til Danmark. Efter tre måneder på farten havde jeg fået hjemve og slog lejr hos min mor, til jeg fik min egen lejlighed. Nerja blev en lun og festlig redningsbåd i kølvandet på et forlist parforhold. I dag er jeg stadig vegetar, men med hjertet, takket været Oisins Serano-skinke.



Jeg hedder Andrea Dragsdahl, er en ung pige på knapt 18 år, som til daglig går i gymnasiet, nyder fritid med venner og hest og arbejder for dyreværnsorganisationen Anima. Med denne sektion har jeg ønsket, at sætte fokus på emner, der har relevans for dig som ung vegetar – eller måske forælder til en.

Green'n'Teen



Jeg fylder snart 18 år. Til marts har jeg været vegetar i fire år. Forinden var jeg pescetar, og jeg har gennem disse år stødt på lidt af hvert, af den type udfordringer man møder som ung vegetar. Som med alt andet kan jeg kun konkludere, at det bliver nemmere jo mere erfaring man får. For at være vegetar er hverken så nemt eller så svært, som nogen gerne gør det til. Det er altid svært at gå imod strømmen, og når man vælger at gøre det ved at tage en beslutning, som viser omsorg og indsigt i en industri, som de fleste mere eller mindre bevidst lukker øjnene for, så kan det kun forventes at der vil være blandede reaktioner. Jeg har skrevet disse midtersider i knapt to og et halvt år, og har gennem tiden kommet ind på lidt af hvert – hvad gør man når venner vil på grillbar, hvordan overbeviser man sine forældre og hvad nu med tøj? Der er pludselig meget at forholde sig til, og måske lyder det meget omfattende. Men det er det slet ikke. Jeg blev vegetar fordi jeg var en stædig præ-teenager, der nok skulle vise mine forældre, at det kunne jeg sagtens holde. Og som årene er gået, er jeg kun blevet stærkere i min overbevisning om, at det at blive vegetar er noget af det bedste jeg har gjort for mig selv.

Der er så umådelig mange grunde til at blive vegetar, og hvad enten du er det for dig selv, dyrene eller vores planet, så er det vigtigste at du er tilfreds med dit valg. Nogle gange kan man føle sig lidt alene, og det er der hvor det er så vigtigt at vide, at der er massevis i verden og i lille Danmark, som har truffet de samme valg som du. Mange har taget de samme diskussioner som du med venner og familie, og har været nøjagtig ligeså frustreret, som du måske går hen og bli'r. I disse situationer har jeg fundet størst trøst og glæde i det efterhånden store netværk af vegetarer og veganere, som jeg kender rundt i hele Danmark. Aldersforskellen kan være stor, men interessen og passionen bunder i det samme. Da jeg var 15 år gammel, tog jeg en helt weekend til en lille flække i Jylland, for at tilbringe hele weekenden med 10 fremmede vegetarer. Vi spiste lækker mad, som vi tilberedte sammen eller havde medbragt hjemmefra, og om lørdagen badede vi i fjorden. Jeg kom hjem med en masse gode minder, og fornyet gåpåmod og drivkraft. Det var enormt befriende at mærke, at der var andre, som ligesom jeg, indimellem blev trist over venners madvaner eller nogle gange kunne savne forståelse fra omverdenen. Og så delte vi jo naturligvis også ud af madlavningstips, opskrifter og anbefalinger af spisesteder. Sidenhen har jeg været til mange fællesspisninger, fester og diverse julefrokoster særligt for vegetarer. Og det vil jeg rigtig som en sidste besked anbefale alle – jeg kendte ingen de første mange gange, og det skal man ikke være nervøs for.

Jeg har efter næsten tre gode år, som skribent her i bladet, besluttet at give fanen videre og bruge lidt flere kræfter på andre interesser. Så har du læst med, og tænker at det da kunne være noget for dig, så er det bare om at kontakte foreningen.

Sojade

Forhandles i førende helsekostbutikker landet over

Kontakt Solhjulet tlf.: 86 68 64 44 for at få oplyst nærmeste forhandler



• ØKOLOGISK •
Med bifidus kulturer
GMO- & Glutenfri

Små bægre - Soya Yoghurt 125 g. - kølevare
Mild og lækkert med alle de gavnlige egenskaber fra soya
Ideel til madpakken, morgenbordet eller når den lille sult skal stilles
Miljøvenlig emballage
Vælg imellem 4 varianter: Naturel / blåbær / jordbær / mango-fersken



Store bægre - Soya Yoghurt - 400 g. - kølevare
Lækkert, cremet og letfordøjeligt
Ideel størrelse til hele familien eller i institutioner
Miljøvenlig emballage
Vælg imellem 7 frugtvarianter samt en naturel
Naturel varianten er meget velegnet i madlavning som alternativ til surmælksprodukter, hvis man ønsker at undgå ko-mælk

100% Vegetabilsk • 0% Laktose

SOLHJULET

For yderligere information: www.sojade.eu eller www.ecoinform.de
Se endvidere Solhjulets brede sortiment af vegetariske fødevarer, som forhandles i økologiske supermarkeder og helsekostforretninger landet over www.solhjulet.dk

KONKURRENCE

ER DU ENDNU IKKE MEDLEM AF DANSK VEGETARFORENING?
Så meld dig ind nu og deltag i lodtrækningen om en flot kurv fra Solhjulet til en værdi af 500 kr.

Som medlem er du med til støtte vores arbejde med bl.a.:
- at inspirere danskerne til at spise mindre kød og mere vegetarisk mad
- at påvirke medier og politikere, så der kommer mere fokus på konsekvenserne af kødspisning
- at afholde arrangementer med udgangspunkt i vegetarisk levevis

Alle der melder sig ind i DVF i perioden 1. Marts – 30. April deltager automatisk i lodtrækningen af én af de to flotte kurve fra Solhjulet til 500 kr.

Meld dig ind på www.vegetarforening.dk

Har I spist?

Vegetarforeningens årlige nytårsfrokost bød på gensynsglæde og nye bekendtskaber. Maden var ikke så meget at skrive hjem om; men til dessert var der masser af kage og føde til eftertanke. Blandt andet om at leve livet langsomt og om kampen for at skaffe mad til klodens voksende befolkning.









Af journalist Karin Elrød

Et kan man sige om vegetarer. De er præcise! På slaget 13 er garderobestativerne fulde af frakker og støvler. I salen med dækkede borde i tætte rækker summer veloplagte stemmer. Godt 125 medlemmer og gæster har trodset den bidende kulde og er mødt frem fra nær og fjern for at være med i Vegetarforeningens nytårsfrokost 2013 i Det Færøske Hus på Vesterbro i København.

Bag bardisken smiler bestyrelsesmedlemmerne Asta og Debbie velkommen. Den fredelige scene udgør en sær kontrast til væggens dekor af drabelige harpuner og et stirrende, udstoppet vædderhoved. Andre flittige bestyrelsesmedlemmer, som i dagens anledning kendes på Vegetarforeningens T-shirts, har travlt med at anrette varmt og koldt på buffeten. Det tegner rigtig godt.

RAFFINEMENTET MANGLER

Frokostinvitationen lokker med en lækker vegansk menu fra Simply Raw i nærliggende Oehlenschlægersgade. Et af Københavns bedste vegetarspisesteder i overtegnedes optik. Men i dag indkasserer restauranten ikke mange stjerner fra de sultne madanmeldere. Dertil er "fløde"-kartoflerne for ordinære, råkostsalaterne uden raffinement, og champignonerne i undertal. Kun den røde, skarpe sauce er der rigeligt af; hvad skal man for resten også bruge den til? Proteinerne, der skulle lægge bunden, er man gået let hen over. Så til kaffen og teen bagefter er der bud efter kagen med citron og kokos for at fylde maven op.

FACE-TO-FACE

Heldigvis handler Vegetarforeningens fællesspisninger ikke bare om mad. Nytårsfrokosten er også gensynsglæde og anledning til at stifte nye bekendtskaber. Denne gang er der i tilgift hele to foredrag til at krydre arrangementet. En bonus, som appellerer til bl.a. Christina, der har taget turen fra Fyn for at være med og derved giver denne skribent fornøjelsen af at uddybe et inspirerende facebook-venskab. Hvor pudsigt at genkende hinanden fra billederne på nettet, og skønt at sidde face-to-face og snakke, både om hverdagen og de værdier, der optager os.

Fra Humlebæk er Elva mødt ind for at opleve noget nyt og se Vegetarforeningen lidt an. Vi taler om, at hun, som i øvrigt er pescetar, kunne have haft glæde af at sidde blandt gruppen af unge, som har fundet sammen ved et bord. Et blik ud over forsamlingen afslører, at aldersgennemsnittet ligger i livets anden runde. Som det siden konstateres i forbindelse med psykolog Kurt Andersens hyggelige indlæg om Slow Living, har kun omkring halvdelen valgt papirkalenderen fra til fordel for den digitale.

Elva selv tager det nu pænt, at arrangementet ikke lægger op til at cirkulere, når man først har sat sig og måske heller ikke lige har en af sine udadvendte dage. Hun lytter til gode råd fra Edith over for. Som veteran udi livet som vegetar er hun glad og stolt af at have inspireret sit barnebarn til at slå følgeskab i kostvalget. Edith kan også berette om rejser i Indien, hvor man efter hendes udsagn skal have attituden på plads i den permanente konfrontation med fattigdom og lidelse.

OOTA AYTA?

- Har du spist? hilser man i Indien, et land hvor det ikke er naturligt at have fået mad. Antropolog Rune Christoffer Dragsdahls foredrag er både oplysende og underholdende, og så sætter det hullet i maven i perspektiv.

Hinduerne går generelt meget op i mad, indleder Rune. Det er vigtigt, hvor den kommer fra, hvem der tilbereder den og med hvem, den indtages. Du bliver, hvad du spiser, er for hinduerne en helt bogstavelig sandhed, for maden går ind i kroppen i fysisk forstand. Mad opfattes i hinduismen som en af de kapper, der beskytter sjælen, ved siden af mindre håndgribelige begreber som livsånd og lyksalighed.

GRØN MÆLK

Interessant i vegetarsammenhæng er det, at emballagen på fødevarer i Indien er mærket med en grøn prik for vegetabilske produkter, mens en rød betyder animalsk. Tænk, hvor ville en sådan mærkning gøre livet lettere! Overraskende nok regnes mælkeprodukter dog som vegetariske. Dertil kommer, hører vi, at mange indere i realiteten har en tvetydig holdning til æg og trods den røde mærkning vælger at fortolke dem som tilhørende planteriget. Meget bekvemt, hvis man har en svaghed for det store indiske udvalg af æggebaserede kager.

KØDFORBRUGET STIGER

Håndtering og indtagelse af kød er i høj grad kastebestemt, idet eliten - præster og handelsstand - traditionelt er vegetarer, fortæller Rune videre. Men holdningerne ændres i disse år, og ikke mindst stiger befolkningen dramatisk. Endnu er Indiens kødforbrug meget lille sammenlignet med vestlige landes. Kvinderne kontrollerer fortsat hjemmets gryder, og deres indhold er i vid udstrækning vegetarisk. Men hvad sker der, når mødre og døtre kommer ud på arbejdsmarkedet? Det er det store spørgsmål, som har stor betydning for livet på vores klode.

En bog cirkulerer nu ved vores bord og vækker megen interesse. The World Peace Diet af Will Tuttle lyder som noget, vi og verden kan have gavn af. I Indien går 250 mio. mennesker hver dag sultne i seng! Det sker ikke for vores forsamling. Som kompensation for den lette frokost har bestyrelsen organiseret kompensation i form af nybagte kager i kassevis. Der er frit valg mellem bær og chokolade.

AND MED HJEM

Mange guffer et stort stykke på stedet, andre drager ud i vintermørket med lufferne fulde af duftende, varme krummer. Hjem til aftensmaden eller med kurs mod nærmeste falaffel-pusher. Christina bliver hentet af familien, som har besøgt farmor. På vejen har de lovet at hente en and, som en hæslig jæger har anskudt. Haglene er fjernet. Nu skal den komme sig helt i kærlig pleje på Fyn sammen med Lina Lind Christensens adopterede flok af ex-burhøns.

Tak for godt selskab til alle og taktil arrangørerne, som sled for os andre.



Et rått måltid på Råbar

Af Rikke Bodholt Sørensen

I Aarhus er åens bredder vært for særlige sammenkomster blandt det aarhusianske folk; her mødes de på brostenene for en omgang øl eller ved veldækkede borde over et måltid mad. Ved én af åens bredder, bag et stort gult hus, skjuler sig et spisested af særlig karakter. Dette sted serverer kun nærende, rå mad til sine gæster - og kalder sig derfor Råbar.

På en ganske almindelig torsdag efterårsdag, besøgte undertegnede og Thomas, manden bag bloggen "Kærlighed og Kikærter", netop denne café. Selvom vi begge havde besøgt stedet før, var det så længe siden, at indtrykket var forduftet.

Om Råbar forsøger at gennemføre det "rå" tema udover madniveauet må man selv bedømme, men ærligt indrømmet blev vi en smule forskrækket over at måtte sætte os i stole beklædt med fåreskind. En sådan situation kan naturligvis reddes ved at lægge sin jakke henover, og derefter lade blikket glide fra den ene ende af cafeen til den næste. Der er borde dækket til både større og mindre selskaber, for cafeen har netop den rette størrelse. Fin albueplads uden hyggen kan finde et tomrum at gemme sig i.

Bag det aflange, høje bord, som skiller spisepladsen tydeligt fra køkkendelen, står cafeens kulinariske udvalg skrevet med tavlekridt. Over nævnte bord kan man ikke undgå at bemærke et udvalg "mærker" malet på væggen lige over. Her bliver der forklaret at hvert mærke skal repræsentere forskellige kvaliteter ved deres mad – økologisk, vegansk, biodynamisk, syndigt og lignende. Lad dig ikke skræmme af fiske-mærket, det er blot et levn fra cafeens begyndelse.

Til venstre for indgangen til cafeen har man samlet et hjørne til kølediske/skabe og hylder, der bugner af friske grøntsager og frugter, hjemmelavet hummus, plantemælk, tørrede bær, krydderier, bipollen, honning, b-gærflager, nødder og en masse andre mere eller mindre basale varer for dem, der lever efter raw food-princippet.

Men lad os vende tilbage til det vigtigste - nemlig maden. Undertegnede fik serveret en boghvedesandwich med spinat, avokado, basilikum, tomat, agurk og en slags sandwichcreme af cashewnødder, samt en havtornsmoothie. Thomas havde valgt en raw "pizza" med basilikum, gærflager, løg, oliven og en rå tomatsauce. Begge retter var naturligvis fuldstændig rå og var anrettet æstetisk på noget, der snarere måtte være sorte stenplader end decideret tallerkener. En boghvedesandwich kan måske lyde små triviel, raw-version endda absurd, men det var yderst velsmagende og interessant! Brødet var disse karakteristiske dehydrerede "crackers", som grundet deres særlige konsistens var en udfordring at skære over – derfor blev de delt til to separate madder i stedet. Det ændrede naturligvis smagsoplevelsen ved at indtage alle ingredienser på én gang, men gik såmænd ikke på kompromis med fornøjelsen. En af de interessante ting ved rå mad er trods alt, at smagen fra hver enkelt bestanddel er tydelig og intet indtryk bliver glemt eller gemt væk. Havtornsmoothien smagte bare godt. Meget af appelsin, meget lidt af alt det andet, men det var lækkert.

Undertegnede var privilegeret nok til at få en mundsmag af Thomas' lækre raw "pizza" - bunden var lavet efter samme dehydreret princip som sandwichbrødet, med præcis det samme fyld som man normalt ville ønske på sin pizza; bare i raw-versionen. Thomas var personligt ved at gå i spåner over

Råbar





gærflagerne (som der forresten ikke var blevet sparet på!), og som han selv sagde: "Jamen, det er ikke pizza, det er jo raw!"

Stedets raw cheesecake, for vi kunne ikke forlade cafeen uden at have smagt deres kager først, var for det første en lækkerbisken for øjet. Flot farvesammenspil af rød og lilla, som man kun ser det hos rawfoodkage-konceptet. Kagen bestod af en nøddebund, et lag "ostecreme", vidst også gjort af cashewnødder toppet med en sorbet-agtig jordbærcreme. Konsistensen af kagen kan virke blødere end forventet, hvis man ikke er vant til den slags, men smagen er absolut lige så lækker som den ser ud – sød, syndig og sund – sådan da.
Både boghvedesandwichen og pizzaen kostede kr. 75,- så med et stykke kage til dessert og en smoothie blev prisen for måltidet 178 kroner.

Det var uden tvivl en succesfuld, ganske almindelig torsdag aften på Råbar i Aarhus. Tak for mad.





Fest og farver med blomstermad



Af Malene Lærke Thorsen

Lise Faurschou Hastrup har begået en legebog med - som hun selv kalder det - vegetarisk mad. Den er smuk, inspirerende og pirrer smagsløgene med vidunderlige billeder taget af Nils Henrik Pedersen. Det er vitterligt mad med æstetikken i højsædet. Det er ikke en egentlig kogebog men derimod en inspirationsbog som er fyldt med ideer, kunstneriske madbilleder, små essays, tegninger og akvareller, små digte om mad og måltider, collager, praktiske redskaber og ikke mindst virkemidler til mageløse måltider. Bogen er lillesøster til "Økologiske fodspor på køkkenbordet" som Lise Faurschou Hastrup udgav i 2010 – den er fagbogen, mens "Mageløse måltider" er legebogen.

Og der er i sandhed blevet leget med blandt andet savojkål og rødkålsblade som skåle, med smagsnuancer – kikærter og lakrids pirrer mine smagsløg - og ikke mindst blomster. Bogen er et mekka for blomsterelskere. Blomsterne forfører øjnene og hvis det ikke lige var fordi det i skrivende stund er februar, ville jeg tæppebombe haven med blomsterbede sammen med alle grønsagerne. Blomster – eller bare en enkelt blomst – kan få mad til at ligne en million og det gør i sig selv at maden smager fantastisk. I stedet har jeg lavet en liste over blomster der skal sås: Rød solhat, morgenfrue, solsikke, kornblomst og skovsyre. Blandt andet. Listen synes uendelig. Derudover får mælkebøtter og bellis lov til at regere på græsplænen indtil de ender på køkkenbordet.



Mageløse måltider er fyldt med kærlighed til smuk mad og oplevelserne med mad. Den er både god læsning og god inspiration til hvad der skal ende på middagsbordet.

Mageløse måltider
Af Lise Faurschou Hastrup
Fotograf : www.nilshenrik.dk
Kr. 199,-
www.tritla.dk

Cognacsvesker med mynteblade

12 svesker pr. person
(udstenede)
øko cognac
ahornsirup
friske mynteblade
hybenrosekronblade
hindbærsirup
Mælkebøtteflyvere

træspyd

Overhæld sveskerne med cognac og sirup, og lad dem stå, gerne i flere dage.
Pluk friske mynteblade og sæt dem på spyd sammen med sveskerne.
Pynt med hindbærsirup og rosenblade på hver enkelt tallerken.
Drys til slut med flormelis og pust til en afblomstret mælkebøtte hen over hver tallerken.



Sommersalat

- på pumpernikkelbrød med skovsyre
pumpernikkelbrød eller rugbrød
sommersalat
skovsyre, blomster og blade
røgsalt eller himalayasalt

Servér brødskiver med sommersalat dækket med skovsyre og blomster. Uhm!



Fotos: www.nilshenrik.dk

Stærk rødbede-peberrodsråkost

- med bær og solhat
750 g rødbeder
50 g frisk peberrod
4 spsk. balsamico
¼ tsk. salt
½ dl hindbærsirup
¼ dl koldpresset hørfrøolie
hindbær/brombær/morbær

Rens rødbederne og skær dem i mindre stykker. Rens peberrod og hak dem groft med kniven.
Bland olie, balsamico, salt og hindbærsirup.
Kom det hele i foodprocessoren.
Blend til det har passende konsistens.
Pynt fx med bær og kronblade fra rød solhat.



Vegetabilske fødevarer, kosttilskud,
pleje- og rengørings artikler,
kogebøger og mange flere varer
samlet ét sted.

www.naturkost-odense.dk

Vegetarmad så englene synger på Christianshavn





Af Mette Kure Hansen

Restaurant Kanalen, der er beliggende i smukke omgivelser ud til den hyggelige kanal på Christianshavn har noget helt unikt om sig. Toldpolitiets gamle bygning er nænsomt restaureret og byder på lyse nordiske omgivelser med gulve af brede skibsplanker og levende lys i de språssede vinduer.

Kanalen har opnået en BiB Gourmand i Michelinguiden i år, og det skyldes en kombination af den smukke beliggenhed, det ekstraordinært fine vinkort og køkkenchefen Andreas Møllers erfaring med den enkle, grønne gastronomi.

Placeret med udsyn ud til bådene i kanalen, et smukt oplyst gammelt pakhus og en svanefamilie der blev fodret af tjeneren fra vinduet inde ved siden af så er rammerne optimale til god mad og hygge.

Vi kastede os ud i den tre-retters vegetarmenu, der er sammensat af årstidens råvarer og krydret med urter fra den nordiske køkkenhave. Vinkortet er meget stort og imponerende med mange topnavne. Min ledsager og jeg valgte en italiensk Chardonnay der var passende afstemt til vegetarmenuen. Hertil blev serveret lækkert hjemmebagt brød i en både lys version og en mørk maltudgave.

Forretten denne dag bød på agurker og æbler skåret til små kugler, drysset med skovsyre, finthakket dild og pyntet med rugbrødsknas. Tallerknen var yderligere pyntet med fire delikate cirkler af henholdsvis æble- og agurkedressing. En ualmindelig flot dekoreret tallerken i smukke grønne nuancer. En sand fryd for øjet og for ganen.

Hovedretten var ikke kommet for at skuffe. Den lækre cremede svamperet med fine Karl Johan svampe og små fyldige cirkler af bagt selleri med dertil hørende brun æble-selleri sovs fik rigtig understreget efterårskøkkenet. Retten var mild og rund i smagen og gav en varm mættende følelse. Den dertilhørende Chardonnay passede som fløjl til svamperetten.

Desserten var heller ikke forbigået af årstiden. Den sarte lille kugle af blommesorbet lyste op på tallerknen blandt en mørk cirkel af blommekompot og en gavmild portion blød chokolademousse med dertil hørende chokoladeknas.

Restaurant Kanalen tilbyder en tre retters vegetarisk menu til kr. 300,-. Med et glas hvidvin lød regningen på 385 kr. per person. Det ærgrede mig meget, at tjeneren måtte meddele, at de ikke solgte så mange vegetarretter. Det er ærgerligt, da der absolut er sammenhæng mellem pris og kvalitet og den hyggelige atmosfære, beliggenheden og gode betjening gør bestemt restauranten et besøg værd. Bordbestilling anbefales.

Restaurant Kanalen, Wilders Plads 2, 1403 København K



Er du forhandler? Vi har også engrossalg.
Læs nærmere: www.naturkost-engros.dk

Hvem er hvem i bestyrelsen og hvad er bevæggrundene for at yde en aktiv indsats i Dansk Vegetarforenings arbejde?

3 SKARPE TIL DEBBIE CHRISTENSEN

Hvorfor er du med i bestyrelsen?
Jeg er med, fordi jeg helt fra min tidlige teenagealder begyndte at interessere mig for vegetarisme, sund levevis, dyrevelfærd og økologi. (Hvorfor begyndte du at interessere dig for vegetarisme? I min tid som køkkenleder på Humlegaarden og Raastrup Kursted (Mangler at vide hvor de ligger stederne), holdte jeg mange foredrag og var jeg med i Vegetarisk Information. Senere kom jeg med i Dansk Vegetarforening.

Hvad er dine arbejdsopgaver i DVF?
Det er at være tovholder med hensyn til at arrangere foredrag, skrive artikler til Vegetaren, være med i aktivitetsudvalget og præge danskerne positivt til at spise mindre kød og leve sundere.

Hvad får du ud af at være medlem af bestyrelsen?
Helt klart at oplyse om vegetarismen og da jeg selv er veganer, har jeg meget ud af at forklare og udrede mange misforståelser om, at det er svært at være vegetar. Jeg elsker at gøre det klart for folk, at det ikke er så svært, men at det derimod er meget berigende og givende og hvor meget mere energi man får samt en sund krop. Derudover fortæller jeg folk, at det hjælper miljøet og dyrenes velfærd. Og til sidst, men ikke mindst, er jeg en stor fortaler for økologi.

TIL HELSEMESSE MED *Long John*



Lørdag d 2. Februar 2013 havde Dansk Vegetarforening taget opstilling udenfor Falkoner Centret hvor der den weekend var Krop, Sind og Ånd Messe. Vi havde i år valgt at stå udenfor med vores pyntede Long John fyldt med blade, opskriftspjecer og varm urtete og kakao på termokander. Det blev nogle hyggelige timer med konstruktiv snak om grøn levevis i det smukke, solrige og noget kolde vintervejr.

Vi mærkede generelt en positiv interesse i at spise sundere, for helbredet og klimaets skyld og der var rigtig mange der var glade for nye opskrifter.

DVF har planer om flere grønne Long John ture ude i byen, så meld dig gerne som frivillig til uddeling og udskænkning af materiale og urtete.



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**

Dansk Vegetarforenings **årsregnskab 2012**

DRIFT	Regnskab 2011	Regnskab 2012	Budget 2012	Budget 2013
Indtægter				
Medlemskontingenter	**170.460**	**193.785**	**180.000**	**200.000**
Gaver	**500**	**6.106**	**2.000**	**8.000**
Adm.gebyr fra fond	**1.000**	**3.000**	**1.000**	**1.000**
Legater og fonde	**0**	**20.000**	**0**	**0**
Legat, tipsmidler	**13.857**	**0**	**10.000**	**15.000**
Legat, portotilskud	**12.987**	**8.045**	**13.000**	**6.300**
Indtægter ialt	**198.804**	**230.936**	**206.000**	**230.300**
Udgifter				
Porto & fragt 40.308	**40.308**	**26.848**	**32.000**	**20.000**
Lager i Aarhus	**1.260**	**4.148**	**4.000**	**4.000**
Kontorhold, EVU	**3.511**	**3.996**	**4.000**	**3.500**
Medlemskort				**15.600**
Telefon, EDB, Nyhedsbrev	**5.295**	**6.777**	**6.000**	**7.500**
Bank- & girogebyrer	**1.800**	**692**	**2.000**	**1.000**
Arrangementer, messer mv	**8.884**	**10.460**	**6.000**	**6.000**
Nytårsfrokost	**5.607**	**3.880**	**4.000**	**0**
Generalforsamling og møder	**8,378**	**10.215**	**5.000**	**12.000**
Medlemsblad	**117.935**	**102.988**	**120.000**	**100.000**
Porto, blad	**40.201**	**52.850**	**52.000**	**42.000**
Annoncer	**-15.470**	**9.700**	**-20.000**	**-20.000**
Brochurer, propaganda, bøger	**2.339**	**6.042**		**25.000**
Rejsepenge	**3.462**	**4.047**	**4.000**	**4.000**
Afskrivninger	**0**	**6.000**	**0**	**0**
Udgifter ialt	**223.510**	**229.243**	**219.000**	**220.600**
Resultat før renter	**-24.706**	**1.693**	**-13.000**	**9.700**
Bank- & girorente	**914**	**-1**		
Renter af bundlagt kapital	**13.130**	**9.104**	**13.000**	**9.000**
Renteindtægt ialt	**14.044**	**9.103**	**13.000**	**9.000**
Årets resultat	**-10.662**	**10.796**	**0**	**18.700**

STATUS	2011	2012	STATUS	2011	2012
Aktiver			**Passiver**		
Kassebeholdning	2.525	7.063	Kreditorer	20.991	30.399
DB Giro 5 02 56 56	28.268	28.914	Nytårsfrokost	940	3.510
Bank Merkur	35.612	60.581	Støtte til Indiens børn	625	2.750
Bank Nordea, afkast	3.375	479	**Fremmedkapital**	**22.556**	**36.659**
Likvide midler	**69.780**	**97.037**			
			Egenkapital primo	84.221	73.559
Debitorer, annoncer	2.198	2.878	Årets resultat	**-10.662**	**10.796**
Debitorer, legat	1.000	4.000	**Egenkapital ultimo**	**73.559**	**84.355**
Bundlagt obl., nom. kr. 277.400	337.841	360.873	Bundlagt kapital primo	315.610	321.742
Inventar	7.037	1.000	Kursregulering	0	23.032
Andre aktiver	**348.076**	**368.751**	**Bundlagt kapital, ultimo**	**315.610**	**344.774**
Aktiver ialt	**417.856**	**465.788**	**Passiver ialt**	**411.725**	**465.788**

Opslagstavlen

Har du gode opskrifter til vores hjemmeside?

Vores opskriftssektion på hjemmesiden har fået en stor opdatering og der er nu over 200 vegetariske opskrifter så vi foreslår at du tjekker den inden dit næste måltid:
http://vegetarforening.dk/opskrifter.
Har du også en eller flere opskrifter du gerne vil bidrage med, er du velkommen til at sende den til **opskrift@vegetarforening.dk.** Der må gerne følge et billede med opskriften, men det er ingen betingelse.



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 AARHUS

Spiseklubben bliver holdt på
Cafe Gaya, , Vestergade 43,
8000 Aarhus C.

Datoerne for fællesspisningerne er:
4. april, 2. maj og 6. juni 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. 10. april, 8. maj og 12. juni.

Kom til hyggelig fællesspisning på Ambrosias Have, Nordre Fasanvej 230, hvor der er vegetarisk buffet for 105 kr. Buffeten består af en frisk grøn salat, dejlige hjemmebagte grovbrød og hjemmelavet humus – resten af buffeten skifter dagligt, så man altid får en ny og spændende smagsoplevelse. Retterne stammer fra alle fire verdenshjørner og spænder fra klassiske indiske retter til bl.a. græske, thailandske og marokkanske indslag.

Tilmelding hos **erik@vegetarforening.dk** eller på telefonnr.: **70224001**

Frivillig søges!

Vegetarforeningen søger en frivillig, der kan hjælpe foreningen i sin kommunikation med omverden. Det vil både være i forbindelse med udarbejdelse af informationsmateriale, pressemeddelelser og anden kommunikation rettet mod medier og befolkningen. Kontakt: Jacob@vegetarforening.dk, hvis dette har din interesse.

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 og for d. 4. onsdag, ring til Birthe Juhl 26 90 80 91 eller Vibeke Pedersen 20 48 15 36 – så får du samtidigt en vejbeskrivelse.



SPISEKLUB I EGENSE I HIMMERLAND

Vegetarisk mad og hygge på Strandgården i Egense, den anden torsdag i måneden fra kl. 17.30 - 19.00.

**Velsmagende og økologisk mad.
Max. antal 8 personer.
Tilmelding og mere info:
sms til 41367548/
mail til egense2@hotmail.dk**

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

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 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 Aften Buffet: 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/**



**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**

VINDERENE AF PBS-KONKURRENCEN FRA VEGETAREN VINTER 2012 TIL ET GAVEKORT PÅ HVER 500 KR. TIL WEBSHOPPEN VEGANIC.DK BLEV:

**TRINE BAY, KØBENHAVN K OG
LARS R KNUDSEN, GISTRUP**

VINDERNE HAR FÅET DIREKTE BESKED.

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

MAGASINPOST STANDARD B

POST PP DANMARK

soy4you®
til en kødfri dag

NYHED

- fra bønne til bord

Den friske sojabønne er fyldt med proteiner som bevares hele vejen til din tallerken.
Ved tilberedning får soy4you samme tekstur som hakket kød.
100% vegetabilske alternativ til kød - behagelig mæthed - med god samvittighed.

soy4you = 100% go' smag, 65% protein og 20% kostfibre!

soy4you findes i to varianter:
Lys eller mørk á 150 g.

Chili con Soy

Nemt	Sundt	Ansvarlig
Til favoritter	100% vegetabilsk | Proteinrig	Mad til 30-50 gange så mange mennesker
Hurtigt og nemt	Fedtfattig | Fiberrig	20 x mindre vandforbrug
Kræver ikke køl	Kolesterolfri | Glutenfri	10 x mindre CO2 udledning

Hurtig levering - bestil på soy4you.dk

soy4you til en kødfri dag

Find mere info og lækre opskrifter, scan blot vores QR

Agger Foods A/S | info@soy4you.dk | +45 4844 4646 | Facebook.com/soy4you