vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 2
SOMMER 2013
104. ÅRGANG



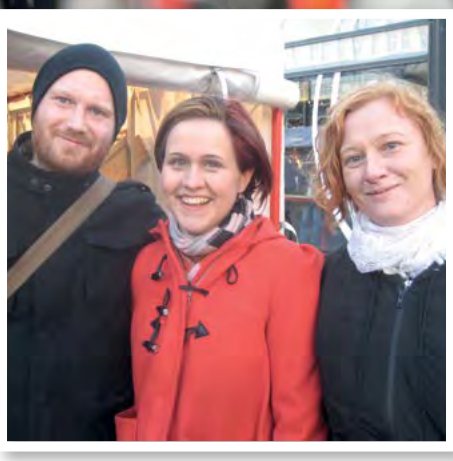
Løb marathon **som gulerod** for DVF



Vil du have kød i huset
til gæster?



Har du spørgsmål
til vores nye sundhedsredaktør?



Vegetabilsk indkøbsforening
i København

VEGETAREN UDKOMMER 4 GANGE ÅRLIGT OG UDGIVES AF

Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2.th.
2100 København Ø
70 22 40 01
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb

REDAKTØR: Malene Lærke Thorsen
Kontakt: redaktion@vegetarforening.dk
Korrektur: Bettina Holst Richterhausen og Susanne Kongsgaard

GRAFIK OG LAYOUT: Gitte Thrane
ANNONCER: Kenneth Ibsen
Kontakt: kenneth@vegetarforening.dk
REPRO OG TRYK: reklameholdet.dk
OPLAG: 1600 ekspl.
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove hvor træerne genplantes

ANNONCERING
Se vegetarforening.dk/annoncer

DEADLINE NÆSTE NR. 15.07.13

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

DVF er medlem af Europæiske Vegetarunion (EVU) og International Vegetarunion (IVU)

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med de enkelte skribenter, som selv er ansvarlig for egne bidrag. DVF holder sig neutral over for de annoncerede produkter.

En vegetar lever af planteføde: frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter, nødder og frø - med eller uden mælkeprodukter og æg. Vegetarer spiser ikke nogen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller produkter fra disse.

TIL NYE MEDLEMMER:
Kontingentpriser pr. år:
Alm. medlemskab 200 kr.
Husstand 300 kr.
Udland 300 kr.
Livslangt 3.500 kr.
Abonnement alene 225 kr.

Du bliver medlem ved indbetaling til Merkurbank 8401 1053216

MEDLEMMER kan tilmelde sig PBS med medlemsnummer, som står på medlemskortet sammen med PBS nr. 04562909 og deb. gr. nr. 00001.

Husk at melde adresseændring til kontakt@vegetarforening.dk

PRØVENUMMER kan ses på hjemmesiden vegetarforening.dk

ISSN: 1397-7989

Vegetaren

INDHOLD



4
Råk kok på Firefly



12
Vi hylder asparges



20
Vegansk is

4 Råk kok indtager hovedstaden
- Franskmanden Arnaud Hauchon raffinere køkkenet i københavnske Firefly Gardens

6 20 årige Stefan Weinschenck løb maraton som gulerod for DVF

7 Meatfree Mondays! En dag om ugen uden kød
– verdensomspændende initiativ er kommet til Danmark.

8 Fælles indkøb af grønne specialiteter
- ny vegetabilsk indkøbsforening i København

9 Vinderne af Solhjulet konkurrence

10 Vil du have kød i huset?
-Vores nye faste debattører krydser klinger

12 Sommer på tallerknen med Kirsten Skaarup
- vi hylder asparges

14 Mette Kure Hansen er ny formand for DVF
- læs hendes visioner for foreningen

15 Boganmeldelse: Vegetarisk levevis
- alle de argumenter du behøver i en diskussion med en kødspiser

16 Green N Teen
- Guide til spisesteder i København for vegetarer på SU-budget

18 Veganerbaby Juno på vej i vuggestue
- veganske madblogger Luna "Månebarn" Krause deler sine tanker

20 Kort og Grønt
- hele vejen rundt i den grønne verden

22 Diabetes – gør det hele forskellen at spise vegetarisk?
- Vegetarens nye sundhedsredaktør giver svaret

23 Vegansk is er kommet til Aarhus
- Cafe Misto giver den gas med fem varianter

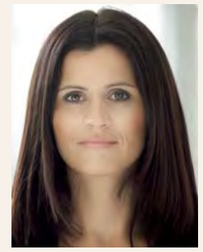
24 Bestyrelsens beretning

26 Den nye bestyrelse
- sådan ser vi ud

27 Grøn dag i den blå
- DVF og GoVegan i Blågårdsgade

28 Referat fra generalforsamlingen

30 Opslagstavlen
- ideer til en grøn sommer



Af Mette Kure Hansen,
nyvalgt formand for
Dansk Vegetarforening

Vi må løfte i samlet flok

Kære læser..

I det populære vegetariske forum Vegetarkontakt.dk, støder man ofte på et varmt debatemne: Er det bedst at være vegetar eller veganer? En veganer lever vegetarisk, dog uden æg, mælkeprodukter, honning og i nogle tilfælde også uden læderfremstillede varer som tasker, bælter og fodtøj.

Ofte, oplever jeg på dette forum at nye vegetarer ofte undskylder med, at de endnu ikke er blevet veganere. Derfor må der herske en uskreven regel om at veganisme er det ypperste man kan komme i den grønne verden.

Set fra et dyreetisk synspunkt, kan man godt argumentere for, at en vegansk livsstil er at foretrække. Men er det så bedre at være veganer? Ofte er verden ikke så sort/hvid. Set fra et klimamæssigt synspunkt kan en vegetar, der lever primært af økologiske råvarer, handler lokalt og holder sine ferier i Danmark, have en mindre CO2-udledning og udlede færre skadelige stoffer i vandmiljøet end en veganer der spiser konventionelt, spiser importeret frugt og ris og holder ferier i sydlige himmelstrøg. Set fra et sundhedsmæssigt perspektiv peger flere internationale studier på at en vegansk kost er mere skånsom for kroppen. Men er den storrygende og kagesultne veganer nødvendigvis også sundere end den motionsglade og grøntsagsbevidste vegetar? Min pointe er, at man ikke altid kan dele folk op i "de rigtige" og "de forkert".

Som nyvalgt formand i Dansk Vegetarforening er mange nok nysgerrige på hvordan den kommende linje for foreningen kommer til at være. I denne udgave af Vegetaren kan I læse et interview om mine ønsker for Dansk Vegetarforenings fremtid, hvor samarbejde kommer til at være en vigtig grundsten i vores arbejde.

Dansk Vegetarforening har de seneste par år bevæget sig hen imod veganisme. Vores fællesspisninger har de seneste par år flyttet sig fra vegetarbuffet med et par veganske muligheder til at være helt veganske fællesspisninger. Vores artikler i Vegetaren og opdateringer på facebook bærer også præg af, at vi støtter den veganske levevis.

Som forening bliver vi ofte stillet spørgsmålet, om vi er ved at blive en veganerforening. Det er vi ikke, og har heller ingen planer om dette. Men vi ønsker, at der skal være plads til alle og da der er øget interesse for veganisme, støtter vi dette. Som forening ønsker vi at have en fællesnævner overfor alle der interesserer sig for den grønne livsstil, både vegetarer, veganerer, pescetarer, flexitarer og alle andre der ønsker mere vegetarkost i hverdagen. Sammen udgør vi stadig en minoritet blandt danskerne, og sammen bør vi løse den store opgave i flok, som det er at udbrede det grønne budskab. Vi bør derfor stå sammen om dette i stedet for at fordømme hinanden internt.

Danskerne har stadig meget at lære om vegetarisme. Bare det at få danskernes opfattelse af vegetarisk mad vendt fra noget negativt til noget positivt, er en større opgave. Det er derfor vigtigt at sikre, at vi alle løfter denne opgave i samlet flok og samarbejder om denne udfordring.

Mette Kure Hansen



Rå kok indtager hovedstaden

Af journalist Karin Elrød

Efter år på fornemme, internationale restauranter vil Arnaud Hauchon raffinere køkkenet i københavnske Firefly Gardens

Sådan *grøn*, altså gastronomisk set, var han ikke fra starten, denne imødekommende, slanke chef, som har forladt sit køkken for at blive interviewet til *Vegetaren*. Arnaud Haucon er født i nordvestfranske Picardiet, et område, der er kendt for sin indbagte andepaté med foie gras og pistacienødder, men som ellers ikke har sat sig store kulinariske aftryk i denne verden, mener kokken selv og trækker på sine franske skuldre.

Det traf sig imidlertid sådan, at Hauchons onkel havde en restaurant, hvor unge Arnaud fik smag for at røre i gryderne og for det, som den voksne køkkenchef i dag kalder "det frie liv". Hvad dét vil sige i praksis, vender vi tilbage til senere.

Uddannelsen på hotel- og cateringskolen blev fulgt op med en veritabel Tour de France til en række velrenommerede franske restauranter. Efter en ti års tid følte Hauchon sig udlært i det klassiske franske gourmetkøkken med alt, hvad dertil hører af gode råvarer, kød, fisk og saucer. Men den unge kok havde i mellemtiden fået øje på, at der var andre aspekter end ren nydelse, som mad kan og skal tilgodese, nemlig den ernæringsmæssige side.

Han samlede derfor mod og tilstrækkeligt gode engelskkundskaber til at tage springet til det store udland. Med opbruddet fra fædrelandet voksede den store interesse for det grønne køkken, der skulle føre ham til nogle af verdens bedste vegetar- og raw food-restauranter, heriblandt Millennium og Greens i San Francisco samt livskvalitetscentret Aloka i Brighton. Også Stavanger i Norge har haft fransk visit af Hauchon, som med kyndig rå og grøn hånd udviklede køkkenet i landets første økologiske og veganske café, Resept.

BOTANISK MENU

Her sidder han så, i stolen som ny køkkenchef på Firefly Gardens, den to år gamle restaurant over for Københavns torvehaller. Menuen er vegansk, om end den på hjemmesiden og i de trykte materialer beskrives med den mere lyriske term "botanisk". Betegnelsen har franskmanden taget til sig uden indvendinger, for skønt han selv de seneste seks år har været veganer, er der ingen grund til at skilte med det over for omverdenen, mener han:

"Der er noget begrænsende over betegnelsen vegansk, og jeg ønsker ikke at belære gæsterne. Mit køkken henvender sig til alle, der kan lide mad tilberedt af gode og friske, vegetabilske råvarer", fastslår kokken.

MAD SOM MEDICIN

De, der tror, at vegansk mad og raw food er ensbetydende med slap salat og triste rå gulerødder, får sig en øjenåbner i mødet med Hauchons køkken. At forkæle gæsterne med raffinerede retter, som ud over at stille sulten også nærer kroppen, ser franskmanden som sin fornemste opgave.

"Mad er både nydelse og medicin. Min ambition er at forkæle gæsterne med plantebaserede retter på et højt niveau, som jeg bestandigt arbejder på at gøre mere og mere raffineret. Det budskab, jeg gerne vil sende, er at man sagtens kan være livsnyder og samtidig leve op til sine etiske holdninger.

LOKAL SÆSON

Til en start har Hauchon skåret menukortet ned fra 35 retter til det halve. Sådan løber det hele bedre rundt, og samtidig er der åbnet mere op for at anvende sæsonens lokale ingredienser med rullende udskiftning af retterne på kortet.

Efter revisionen tilbyder Firefly Gardens fifty-fifty tilberedte retter og raw food. Tunge, mættende ting med masser af bønner og linser må de meget sultne gå andre steder efter. Hauchons madstil er mere henad "Puré af sorte bønner med revet kastanje" og "Stegt rice cake af brune ris med grønne alger, solsikkekerner og miso 'smør'". Som tribute til det danske køkken byder kortet tre stk. uspecificeret smørrebrød, der også kommer i en raw udgave. Og sågar en fyldig "Dagens frokostplatte" til kr.155 har sneget sig ind og er blevet en bestseller, fortæller kokken.

BERETTIGET PRIS

Er maden dyr? Det spørgsmål afviser Hauchon mildt, men bestemt. "Prisniveauet er rimeligt og fuldt berettiget, når man tager i betragtning, at alt er hjemmelavet af friske og primært økologiske råvarer. Firefly Gardens har det økologiske sølvmærke, hvilket betyder, at mellem 60 og 90 pct. af ingredienserne skal være økologiske. Dertil kommer, at det er temmelig ressourcekrævende at lave vegetabilsk mad og raw", pointerer han.

LOKALE PRODUCENTER

Det er forår i Danmark, og med varmen er udbuddet af danske vegetabilier blevet mere righoldigt end de rodfrugter og kålsorter, som har udgjort en stor del af Hauchons forråd de første måneder af hans ophold. Nu glæder han sig til at stifte nærmere bekendtskab med, hvad det danske marked kan byde på og ikke mindst til at møde de lokale producenter, som han håber at kunne få til at dyrke særlige specialiteter til Fireflys botaniske menu.

Særlige ingredienser, som han endnu mangler at lokalisere, er eksempelvis tempeh, der fås i 30 forskellige varianter. Det er et produkt, som er sundt, smager dejligt og kan bruges til rigtig mange retter. F.eks. en god bolognese, forklarer kokken.

Snart vil aftenens gæster træde ind ad døren. Men før vi slipper Hauchon, så var der lige "det frie liv" som kok. Hvordan ligger det med dét for tiden, spørger *Vegetarens* udsendte på vegne af den opmærksomme læser.

"Jo, tak. Jeg arbejder som sædvanligt det meste af tiden", smiler køkkenchefen og forsvinder ned i sin kælder.





Publikum vilde med vegetar-gulerod

Mens størstedelen af de 11000 løbere til årets Copenhagen Marathon havde valgt at iføre sig shorts og t-shirt, så havde 20-årige Stefan Weinschenck valgt at løbe de 42,195 km i et gulerodskostume med Dansk Vegetarforenings logo.

"Det var rigtig fedt at løbe i et kostume. Folk var helt vilde," siger Stefan Weinschenck umiddelbart efter mål, hvor vi møder ham.

"Folk råbte *"Kom så gulerod"* og *"Go Veg"*. Det var rigtig motiverende, fortæller den trætte med glade gulerodsløber.

Både publikum, men også andre løbere, tog godt imod den noget utraditionelle løber. "Omkring de 32 km kommer jeg i dialog med en anden løber, der nysgerrigt spørger ind til proteiner og vegetarisk kost " fortæller han.

De er kun anden gang at Stefan gennemfører et maraton, og selvom Stefan løb i et kostume i voldsomt regnvejr så lykkedes det ham at løbe sig til en ny personlig rekord med tiden 3 timer og 39 minutter.

Det er ikke tilfældigt, at Stefan valgte et gulerodskostume. Stefan har været vegetar det meste af sit liv og har gennem sin tid i hæren skullet høre på lidt af hvert når det kom det fysiske krævende aktiviteter og vegetarisk livsstil.

"Jeg var træt af fordommene som lever i bedste velgående, derfor valgte jeg at vise publikum, at vegetarer sagtens kan løbe 42 km", siger han.



Foto: Michael Holst www.holstfoto.dk

Alle kan tage én kødfri dag om ugen





Meatfree Mondays er et netværk af kampagner over hele verden som i oktober 2012 nåede til Danmark med Noura Mahfouz i spidsen.
En gang om måneden bliver der afholdt spændende events med foredrag, kunstudstillinger, lækker økologisk vegetar buffet og live musik. Vegetaren har mødt kvinden bag det danske initiativ der er blevet en stor succes.



Af Asta Pernille Martins

Hvorfor har du sat det her i gang?
Jeg har sat det i gang, fordi jeg finder kampagnens budskab enkelt og lige til: En kødfri dag om ugen, kan gøre en verden til forskel.

Budskabet er inkluderende og indbyder til, at alle kan være med. Det er overkommeligt og kan endda gå hen og blive til en god og sund vane.

Det der tiltaler mig er, at kampagnens påstand om, hvor stor en andel af CO2 udslip og klimabelastning kødindustrien er ansvarlig for er hentet direkte fra FN rapport "Livestock´s Long Shadow" som er baserede på videnskabsmænd og eksperters udsagn og på fakta.

Hvad driver dig?
Det der driver mig er min tro på og min overbevisning om, at vi hver især og sammen kan gøre en forskel. Jeg er drevet af et ønske om at inspirere og vise, at store forbedringer, kan opnås og at det begynder med en enkelt handling og en lille ændring i den måde vi ser på os selv i verden på.

Hvilke reaktioner har du fået?
Jeg har fået mange positive reaktioner og jeg møder mange fantastiske mennesker, som har et ønske om at hjælpe med at sprede budskabet og som har så meget værdi at tilføre. Jeg oplever, at mange fortæller, at de allerede har en dag om ugen, hvor de ikke spiser kød. Det er super dejligt og jeg opfodre dem naturligvis til at fortsætte og forslog, at de kan udvide det med en MeatFree Monday.

Hvad håber du på at opnå?
Jeg håber på at kunne opnå større opmærksomhed og mere fokus på de alvorlige konsekvenser en fortsat voksende kødindustri og forbrugerefterspørgsel har på vores miljø og klima, vores helbred, økonomi og på dyrevelfærd.

Jeg håber at vække folks nysgerrighed og interesse, så de får lyst til at gå på en opdagelsesrejse igennem alle de mange alternativer til kød, som allerede findes på markedet i dag. Jeg håber, at mange bliver inspireret til at tage en ny tradition til sig ved at gøre mandag til en kødfri og speciel dag i glæde og fællesskabs ånd.

Hvad mener du, at der skal til for at ændre danskernes madvaner?
Jeg mener, at respekt og rummelighed er nøgleord, når vi taler om at formidle et budskab, som kan være helt nyt og fremmed for nogle. Det er vigtigt at påpege, at MeatFree Mondays ikke er en skræmmekampagne eller en pegefinger, men derimod en venlig måde at gøre opmærksom på nogle fakta, som ikke altid er synlige i det offentlige klima, sundheds eller dyrevelfærdsdebatter og en inspiration til nye muligheder og idéer.

MFM Denmark motto er: *Sammen, kan vi ændre verden til det bedre. Et måltid af gangen!*

Jeg mener, at mere indviklet behøver det ikke at være. At være mere bevidst om det vi spiser og at spise i en venskabelig og hyggelig stemning er en smuk handling der knytter os sammen.

Er du selv vegetar?
Jeg har ikke altid været vegetar. Min opdagelsesrejse begyndte med en dokumentar i fjernsynet, som viste tun og delfin fangst. Det fik mig til at fravælge tun, efterfølgende blev jeg mere bevidst om hvad jeg spiste, men selv det, at blive vegetar kom fra den ene dag til den anden for snart 15 år siden.

Fælles indkøb af grønne specialiteter



Af journalist
Karin Elrød



Det skal være nemt og billigt at finde alle de plantebaserede produkter, som vi nu skal i mange forskellige butikker for at opdrive. Sådan lyder ambitionen for folkene bag VIK - Det Vegetabilske Indkøbskooperativ - som blev stiftet 18. marts i København.

Berlin og Hamborg kan det. Stockholm og Malmø står distancen. For slet ikke at tale om New York. Men København halter svært efter, når det drejer sig om at finde de specialiteter, som især vegetarer og veganere har lyst til at bruge i deres madlavning. Lykkes det endelig, ved energisk indsats og til tider lykketræf, at få samlet alle ingredienserne på weekendens indkøbsseddel, er kontoen i reglen lettet for betydelige summer.

Det satte David Pedersen og Aurelia Boelsbjerg sig for at gøre noget ved.

SVÆRT SOM INDIVID

"Det er superærgerligt, at vi har det store efterslæb, som måske skyldes Danmarks mangeårige relationer til landbruget og de lange traditioner for at yde landbrugsstøtte. Lande som f.eks. Sverige og Finland har jo et langt større udbud. Folk resignerer, for det er svært som individ at lave om på situationen. Eller man går måske sammen med to venner om at bestille varerne i Tyskland. Det er stadig dyrt, men så sparer man i det mindste på fragtomkostningerne", konstaterer David.

Efterspørgslen er der; men der har manglet en organisation til at løfte opgaven med at centralisere indkøbene, fastslår Aurelia:

"Som det er nu, kræver det masser af research at finde de forskellige produkter. Man skal i syv forskellige butikker for at købe tofu, mock duck, vegansk ost, seitan, Cavi Art, sojapølser og daddelsirup. Og helsekostforretningerne og specialbutikkerne tager godt ved."

De to initiativtagere til VIK - Det Vegetabilske Indkøbskooperativ - er langt fra alene om at ønske forandringer. Det viser den positive opbakning og en meget entusiastisk debat på foreningens indledende informationsmøder, i Facebook-forummet og på den afholdte workshop.

DIREKTE TIL PRODUCENTEN

VIK's plan er at undgå fordyrende mellemled. Helst vil man gå direkte til producenter og evt. selv importere varerne for at opnå de billigst mulige priser. Andre omkostningsbesparende elementer er, at medlemmerne ud over et mindre kontingent til driften skal erlægge en arbejdsindsats. Det skal foregå efter samme skabelon som i det succesrige Københavns Fødevare Fælleskab, som initiativtagerne til VIK da også har været i dialog med om konceptet.

Butikslokaler med plads til både varer og sociale aktiviteter som f.eks. fællesspisning håber foreningen at få råd til på sigt. Men det bliver tidligst om et års tid. Initiativtagerne har ikke travlt med, at foreningen skal vokse, for det er vigtigt, at alle kan følge med udviklingen.



Der er stor opbakning bag VIK's koncept, fremgik det af den stiftende generalforsamling i marts.
(Foto: Morden Wolter).

De foreløbige planer går ud på at indrette et beskedent, mindre lager, hvor folk kan en gang om uge kan afhente de varer, de på forhånd har bestilt på VIK's hjemmeside. I kikkerten er en utraditionel og økonomisk løsning, nemlig én af Københavns gamle bunkere.

"Her er mørkt og køligt", smiler Aurelia.

Alle interesserede kan blive medlem og bidrage til arbejdet i VIK, som efter planen skal fungere med en flad organisationsstruktur. En aktivt bestyrelse skal drive værket sammen en række arbejdsgrupper, der skal varetage indkøb, marketing og promotion, økonomi og drift.

"Jeg ser det som en stor fordel, at VIK's medlemsskare favner meget bredt. Man behøver ikke at være hverken veganer eller vegetar for at være med. Alle med interesse for at anvende de vegetabilske produkter i dagligdagen, kan få fordele af at være medlem, og det er dejligt at opleve, at foreningen kan tiltrække både unge og ældre med meget forskellig livsstil", kommenterer Stina Jørgensen. Hun arbejder til daglig med at udvikle fødevarer, og drømmer om på sigt at kunne bidrage med nye produkter til det VIK's voksende sortiment.



De dyre specialvare-butikker får konkurrence på markedet, står det til VIK. Her repræsenteret ved David Pedersen, Aurelia Boelsbjerg og Stina Jørgensen (th.) foran Københavns torvehaller en kold februardag.
(Foto: Karin Elrød).



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

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



VINDERNE AF SOLHJULET KONKURRENCEN

Lene Bang	**Yvonne G. Madsen**
Frem 23	Kobbelgårdsvej 3 B
2800 Kgs. Lyngby	3630 Jægerspris

Vækshøjskolen

Spirituel Højskole

På "næsen" af Jylland - et af de smukkeste steder i Danmark...

På Vækshøjskolen får du de nyeste og mest banebrydende redskaber inden for både personlig og spirituel udvikling. Vi har de dygtigste undervisere fra ind- og udland og kurserne er velegnede som efteruddannelse til alternative behandlere, terapeuter m.v. og som personlige udviklingsforløb, der gør dig bedre til at hjælpe andre og håndtere dine personlige problemstillinger. Vi tilbyder kurser fra 4 døgn til 12 ugers varighed samt en bred række af emner. Vore lave priser er inkl. undervisning, logi og vegetarisk, økologisk og spændende mad.

Ring på 8791 8000 for vores kursusprogram

Vi har også en bred vifte af selvudviklingskurser - alle med Stressfri undervisning

Læs mere på www.vaeksthojskolen.dk

Sunddalvej 1 ~ Ginnerup ~ 8500 Grenå ~ tlf. 8791 8000 ~ kontor@vhd.dk

Vil du have KØD i huset?

Kenneth Ibsen

er 38 år og har været vegetar i 18 år. Han er uddannet civilingeniør og arbejder i Miljøministeriet. Kenneth er vegetar af hensyn til kropslig sundhed, miljøhensyn og dyreetik.



Johanna Rosalil Tie Eriksen

er 40 år og har en cand.mag. i sprogpsykologi. Johanna dyrker sine altankasser, sin indre forfatter, og andre kreative projekter. Hun er vegetar for sin egen, dyrenes og miljøets skyld.

Kenneth:

Jeg har igennem flere år hverken serveret kød eller alkohol i mit hjem. Min erfaring er, at næsten alle kødspisere accepterer at spise vegetarisk en gang imellem.

Efterhånden ved dem, der besøger mig, at jeg er vegetar, og jeg derfor ikke har kød i huset. Jeg har aldrig hørt nogle beklage sig – og kun sjældent hørt nogen komme med jokes. Jeg tror, det bl.a. skyldes, de ved, det er et vigtigt emne for mig.

Min holdning grunder nok i min opfattelse af forskellen på vegetarer og kødspisere.

Som nævnt erfarer jeg, kødspisere godt kan undvære kød en gang imellem. Vegetarer derimod kan under ingen omstændigheder spise kød. Vegetarer kan – mener jeg – sidestilles med allergikere, som under ingen omstændigheder kan spise - eller måske ligefrem være i berøring med – de fødevarer, der giver dem allergiske reaktioner. Der er dog den forskel på vegetarer og allergikere, at allergikere ikke selv har valgt at skulle undgå visse madvarer – det er kropsligt betingede - hvorimod de fleste vegetarer har taget denne beslutning af egen fri vilje.

Jeg er helt på det rene med, at min opfattelse af forskellen på kødspisere og vegetarer betyder, at kødspisere nogle gange må lave "særmad" til vegetarer, og at vegetarer ikke behøves at lave "særmad" til kødspisere, men udelukkende kun lave vegetarisk mad.

I praksis oplever jeg ikke, det giver anledning til problemer, heller ikke når jeg selv er på besøg hos andre. Jeg plejer da også at sige, der ikke skal gøres noget specielt ud af at lave vegetarisk mad til mig, når jeg er på besøg. Lidt salat og brød kan sagtens tilfredsstille mine behov. Og det er de færreste, der ikke orker at lave det.

For mig handler det om at holde fast i sin selvrespekt og principper. Først når man gør det, vil andre også respektere ens holdninger. Hvis man giver blandede signaler og dybest set handler mod egne principper, vil det forvirre andre.

Svar til Kenneth:

Jeg er enig med Kenneth i, at selvrespekt og principper er vigtige. Ellers blæser man som et blad i vinden. Andres respekt bør dog ikke være afgørende for ens måde at leve på. Så længe ens principper giver mening for en selv, er det fint. Når det så er sagt, mener jeg, at man skal overveje nøje, hvor meget man vil stramme garnet. For stramt og man går glip af den virkelige skønne kæreste, den super hyggelige frokost, og julen som man i sit inderste indre gerne vil holde men ikke kan, fordi de andre gerne vil have gås og man ikke selv vil have kød i huset. Over tid er der så kommet de her historier, som vi kontinuerligt skal fortælle os selv, for at retfærdiggøre rigtigheden i vore måske lidt for stramme principper. Min største bekymring er, når vi bruger tid på historierne, og samværet med skønne kødspisende mennesker imens halter eller helt undgås. For så kan det godt være, at der er et princip, der bliver ært, men der er til gengæld et menneskeliv, der kun bliver levet halvt. Når det sker, er det tid at tage skeen i den anden hånd!

Johanne:

Jeg har kød i min fryser og jeg har ofte kød i køleskabet, og jeg har såmænd også købt og betalt det selv. Og det er på trods af, at jeg bor alene og er helt og aldeles vegetar. I sommers kom min familie på besøg for at se min ny lejlighed og vi aftalte, at vi skulle spise frokost hos mig. Alle elsker kød og en af dem spiser overhovedet ikke grøntsager, hvis hun kan blive fri. Så jeg købte noget skinke og kyllingefilet efter ønske fra niecerne. For mig handlede den dag ikke om mad eller kost-principper. Den handlede om at se en del af familien, jeg ikke ser så tit og hygge med snak og spil. Maden var en nødvendighed, og jeg havde ikke lyst til at overtale nogen til at prøve vegetarmad, fordi jeg mener, det er det rigtige.

Jeg kommer fra et hjem med stærke juletraditioner og jeg havde i nogle år ikke holdt jul med min familie. Sidste år holdt mine brødre med svigermekanikken, så jeg meldte mig på banen til at holde jul for resten af familien med juleand og hvad har vi. Det blev en dejlig jul, selv med and på bordet og min nøddesteg som nabo. Jeg tror, jeg oplevede det sådan, fordi samværet med mine nærmeste til hver en tid slår det, der ligger på vores tallerkner.

For mig er det et valg at vægte samværet med mennesker jeg holder af højere end forskellige kost-principper. Jeg ville ærgre mig over at gå glip af hyggeligt samvær på grund af mad. Jeg synes, at andres kostvalg er en privat sag ligesom mit er det, og jeg er okay med at lægge noget kød i kurven for andres skyld, så vi bare kan fokusere på det, vi bedst kan lide at lave sammen og har til fælles – også hjemme hos mig.

Kennethe svar til Johanna:

Jeg forstår godt, Johannas ønsker at være imødekommende overfor sin familie og venner, og derfor gerne vil gøre det godt for dem. Jeg tænker dog, det vil være sundt at forsøge at udfordre præmissen om, at andre kun vil besøge os vegetarer, og kun kan få en god oplevelse hos os, hvis vi serverer kødmad. Jeg tror, de fleste vil opdage, det i praksis ikke er noget problem "kun" at servere vegetarisk mad, og maden faktisk spiller en mindre rolle i forbindelse med sammenkomster. Det vil højest sandsynligt give den erkendelse, at vores gæster prioriterer selve besøget hos os højere end ønsket om at få den mad, de plejer at få.

Det kan godt være der kommer en enkelt bemærkning eller to, når vi ikke serverer kødmad, men det kan man som vegetar hurtigt komme sig over. Jeg vil derfor opfordre vegetarer med kød i huset til at prøve bare een gang at servere vegetarisk mad, for den mest kødnydende person de kender, og se hvad der sker. Jeg kan kun forestille mig, det vil gå godt.





Årets kulinariske højtid

Hvert eneste år på denne tid går jeg amok i nye kartofler, asparges, nye gulerødder, radiser, spinat, spæde salater etc. … for slet ikke at tale om de vilde planter som ramsløg, mælkebøtte, skvalderkål og brændenælde. Op af jorden vælter en herlighed og en velsmag, der gør mig ydmyg. Tænk at de nye økologiske grøntsager kan give SÅ meget madglæde.
Her er et par smagsprøver på sommerens herligheder.



Af Kirsten Skaarup

Aspargessalat
med ramsløg og pistacienødder

4 tynde hvide asparges
4 tykke grønne asparges
1 lille icebergsalat eller anden salat
25 g ramsløg (kan udelades eller erstattes af basilikum)
25 g pistacienødder

Dressing:
4 spsk olivenolie
2 spsk lime- eller citronsaft
1-2 spsk tamari
evt. 1 fed hvidløg

Skræl de hvide asparges og læg dem i kogende vand sammen med de grønne asparges (de skal ikke skrælles). Kog aspargesene 3 minutter og overhæld dem med koldt vand.

Snit den valgte salat og ramsløgbladene. Hak nødderne groft. Bland alle ingredienserne til salaten.

Rør olien sammen med citrussaften og smag til med tamari og friskkværnet peber. Hvis du ikke bruger ramsløgblade, så tilsæt også et fed knust hvidløg.

Hæld dressingen over salaten og vend rundt.

Kold aspargessuppe
med estragon

100 g løg
2 fed hvidløg
4 spsk olivenolie
400 g grønne og hvide asparges
8-10 dl grøntsagsbouillon
100 g ramsløg eller frisk spinat
1 spsk fintsnittet estragon
ca. 1 1/2 dl sojafløde
– eller anden fløde
citronsaft

Hak løg og hvidløg og svits dem i olien, til løgene er klare.

Skræl de hvide asparges (de grønne skal ikke skrælles).

Skær en grøn asparges i tynde strimler med en tyndskræller og læg strimlerne i isvand.

Skær alle aspargeshovederne af i 3-4 cm´s længde. Skær resten af stænglerne i små stykker.

Hæld 8 dl bouillon i gryden med løgene. Bring det i kog og tilsæt aspargeshoveder og de små stykker. Lad aspargeshovederne koge med 1 minut og tag dem op. Hæld koldt vand over og afdryp aspargeshovederne.

Lad bouillonen simre under låg ca. 10 minutter. Snit ramsløg eller spinat og kog dem med de sidste par minutter.

Tag gryden af varmen og tilsæt estragon. Lad suppen afkøle lidt og purér den i blenderen sammen med fløden. Tilsæt lidt mere bouillon, hvis suppen er for tyk.

Smag godt til med salt, peber og citronsaft. Sæt suppen i køleskabet, til den skal serveres.

Servér suppen portionsvis pyntet med aspargeshovederne, strimlerne fra isvandet, evt. ramsløgblomster og lidt estragon.

Pizza
med nye kartofler og asparges og rygeost

Pizzabund:
5 g gær
2 ½ dl lunkent vand
2 tsk salt
½ tsk sukker
3 spsk olivenolie
200 g grahamsmel
ca. 200 g hvedemel
Fyld:
300 g nye kartofler
400 g grønne asparges
175 g rygeost
½ dl sojafløde eller anden fløde
1 spsk tørret oregano
evt. ærter, ærteskud og radiser

Rør gæren ud i det lunkne vand og tilsæt salt, sukker og olie.

Rør grahamsmelet i og ælt så meget hvedemel i, som dejen kan tage. Ælt dejen godt igennem og sæt den til hævning et lunt sted en times tid.

Kog kartoflerne godt halvmøre og sluk for varmen. Lad kartoflerne stå i vandet, til de er næsten møre. Afdryp og afkøl dem. Skær enderne af aspargesene. Skær kartoflerne i skiver.

Rør rygeosten med fløden og smag til med salt og peber.

Rul dejen ud til fire runde pizzaer eller to aflange. Læg dejen i forme eller på bagepapir.

Smør halvdelen af osten på dejen og fordel kartoffelskiver og asparges ovenpå i et pænt mønster. Læg resten af osten på og drys med oregano, salt og peber.

Sæt en plade (evt. en bagesten) i ovnen og varm ovnen op til 250 grader. Sæt pizzaerne på pladen eller stenen og bag dem ca. 15 minutter.

Drys evt. de bagte pizzaer med ærter, ærteskud og hakkede radiser





Må vi få din email?

Vi savner vores medlemmers emailadresse, da vi ønsker at udføre en undersøgelse i 2013 om vores medlemmer, og motivationen for at være medlem af DVF samt hvorledes DVF kan gøres bedre. Så hvis du ikke allerede modtager vores e-nyhedsbrev, må du gerne sende os din emailadresse med navn til **kontakt@vegetarforening.dk**

Hvis du samtidig ønsker at modtage vores nyhedsbrev (udkommmer 3-4 gange årligt), så meddel det gerne i samme omgang.Emailadresserne vil ikke blive delt med andre end DVF.

Grønne hilsner
bestyrelsen

INDFØRELSE I ROSENKREUZETS VEJ

TID: FØRSTE AFTEN
Tirsdag d.17.9 kl. 19.00
Vandmandens tidsalder
menneskeheden i forandring

TID: ANDEN AFTEN
Tirsdag d.24.9 kl. 19.00
Menneske – Jord og Univers
Udvikling af verden og menneskehed

OFFENTLIG TEMPELTJENESTE
TID: Søndag d. 22.9. kl. 10.30

STED:
Søborg Hovedgade 119
2860 Søborg

Det Gyldne Rosenkreuz'
Internationale Skole
Søborg Hovedgade 119
2860 Søborg
Tlf.: 60 77 12 56

E-MAIL: CHR@ROSENKREUZ.DK

VIS DIT MEDLEMSKORT OG FÅ RABAT

Medlemsfordele

Dansk Vegetarforening samarbejder med en række restauranter og andre virksomheder om medlemsfordele særligt for Dansk Vegetarforenings medlemmer.

WEBSHOPS

15% rabat på børnebogen »Grisen der ikke ville slagtes« og ungdomsbogen: "V" – v for vegetar" samt **10%** rabat på de andre børne-, ungdoms- og voksenbøger - bl.a. bøger om selvudvikling - *af forfatteren Kirsten Ahlburg:* **kahlburg.dk.** Send en mail til **medlemsfordele@vegetarforening.dk** for at modtage rabatkoden.

15% rabat på *Nøddebazaren*
Send en mail til:
medlemsfordele@vegetarforening.dk for at modtage rabatkoden som skal indtastes inden betaling på **noddebazaren.dk**

10% rabat hos *From2to14*. Børnetøj til alderen 2-14 år. Kvalitets børnetøj til drenge og piger. Populære europæiske mærker som Desigual, 4funkyflavours, rosemunde, Jocko, Swimpy. *From2to14:* **from2to14.dk** - Send en mail til **medlemsfordele@vegetarforening.dk** for at modtage rabatkoden.

5% rabat hos *Frisk og Ren.* Hudpleje, kosttilskud, velvære, rengøringsmidler. Populære internationale mærker af højeste kvalitet som er sunde og venlige mod miljøet. *Frisk og Ren* - **frisk-og-ren.dk** - Send en mail til **medlemsfordele@vegetarforening.dk** for at modtage rabatkoden.

KØBENHAVN

10 % rabat hos *Helsehuset*
Gammel Kongevej 92, 1850 Frederiksberg C
helsehus.dk/shop/frontpage.html
10 % rabat på alle køb ved fremvisning af medlemskortet.

10 % rabat på *Firefly Garden*
Frederiksborggade 26, 1360 Kbh. K
fireflygarden.com
10 % rabat på alle køb ved fremvisning af medlemskortet.

10 % rabat på *Café N* Blågårdsgade 17 C, 2200 København N - **cafe-n-2200.dk** Indehaveren af medlemskortet får **10** % rabat.

10 % rabat på alt hos *Govinda Vegetar-Takeaway* Åboulevard 7, st.th., 1635 København V -**govinda.dk**
10 % rabat på alle køb ved fremvisning af medlemskortet.

10 % rabat på aftenbuffeten for 2 personer på *Ambrosias Have* Ndr. Fasanvej 230, 2200 København N - **ambrosiashave.dk 10** % rabat på aftenbuffeten for ejeren af medlemskortet + op til én ledsager - spar op til 21 kr per gang.

10 % rabat på alt hos *MIN Økologisk Butik og Helsekost*, Islands Brygge 25, 2300 København S - **facebook.com/minislandsbrygge**
10 % rabat på alle køb ved fremvisning af medlemskortet.

20 % rabat på alle behandlinger hos frisørsalonen *Jargon* på Nørrebro. Jægersborggade 38, 2200 København N **salonjargon.dk/ 20** % rabat på alle behandlinger ved fremvisning af medlemskortet.

50 % rabat på yoga hos *Mysore Yoga CPH* - spar op til 450 kr. Dronning Olgas Vej 15 A, 1. sal, 2000 Frederiksberg - **mysoreyogacph.dk** *Mysore Yoga CPH* tilbyder to forskellige rabatter til medlemmer af DVF. Du kan vælge én af de to pakker: *1. Begynderpakke:* Introduktionskursus til Astanga Yoga, 4 gange. 50 % rabat. Normalt 450 kr. Din pris: 225 kr. *2. Almindelig pakke:* 10 yogatimer. **50** % rabat. Normalt 900 kr. Din pris: 450 kr.

ÅRHUS

10 % rabat hos *MISTO*
M.P. Bruuns Gade 60, 8000 Århus C - **facebook.com/mistoaarhus**
10 % rabat på alle køb ved fremvisning af medlemskortet.

Vegetarismens ABC



Af Malene Lærke Thorsen



Situationen er klassisk. Du sidder ved middagsbordet i en social sammenhæng med mennesker som du endnu ikke kender. Der bliver spurgt til mangt og meget og når du så siger nej til kød på tallerknen kommer disse spørgsmål med ret stor sandsynlighed:

1. Hvorfor er du vegetar?
2. Kan man godt spise sundt uden at spise kød?
3. Kommer du så ikke til at mangle proteiner?
4. Er det ikke vigtigt at spise fisk for at få de vigtige omega3 fedtsyrer?

Fortsæt selv listen. Hvis du har læst *Leve Vegetarisk – Fordele ved en kødløs ernæring* af Armin Risi og Ronald Zürrer er du rigtig godt klædt på til at svare på alle spørgsmål så folk går klogere fra middagsbordet og måske har en holdningsændring i bagagen. Bogen gennemgår blandt andet detaljeret fordelene ved at spise vegetarisk, kødspisning og civilisationssygdomme, kødproduktion, udnyttelse og sult i "udviklingslandene", dyremishandling gennem kødindustrien, etik og vegetarisme i verdensreligionerne. Ikke fordi vi som vegetarer skal sidde og missionere ved middagsbordene i det ganske land, men fordi det er rart at have udførlige svar som får sat tanker i gang hos andre. Bogen er meget informativ og giver en god ballast for det vegetariske valg.

Leve vegetarisk – fordele ved en kødløs ernæring udkom første gang i 1989 og er igennem årene blevet opdateret. Den har solgt 450.000 eksemplarer og er den mest udbredte publikation om vegetarisme i det tysktalende område. Dette er den første oversættelse af bogen på dansk.

Leve vegetarisk – fordele ved en kødløs ernæring
Forfattere: Armin Risi og Ronald Zürrer
Oversat fra tysk af Kit Bendix
Govinda Forlag
Pris: Kr. 50,-.





Mit navn er Ellen Hayhurst Appel, jeg er 15 år gammel og går i 9.klasse. Jeg vil fra nu af stå for ungdomssiderne »Green N Teen« efter at Andrea er stoppet. Jeg er en glad og kreativ person, og har nu været vegetar i snart to år. Til daglig bruger jeg tid på skole, venner og jeg spiller også guitar og teater. Jeg har tidligere arbejdet for Anima, og satser på at vende tilbage efter jeg kommer hjem fra efterskole næste år. Jeg vil i denne ungdomssektion komme ind på en masse relevante emner for unge vegetarer, så hvis dette har din interesse, så følg endelig med.

Green'n'Teen

Vegetarmad på studenterbudget

Mange har nok hørt om lækre vegetarrestauranter som fx. Firefly, 42 raw, Riz Raz, Ambrosias Have i København osv. Men medmindre man er så heldig at blive budt ud på en af disse, eller hvis der er særlige tilbud, så er det ikke steder, jeg personligt har råd til at besøge særlig ofte. Men bare fordi man er på SU, bor hjemme - med eller uden arbejde -, betyder det ikke, at man ikke har råd til at spise vegetarisk/vegansk ude på et studenterbudget. Man skal bare grave lidt dybere. Jeg har i de seneste par uger været ude og besøge mange vegetar/veganer-venlige restauranter i Københavnsområdet, og de følgende er mine favoritter:

L'appetit, der er beliggende lige bag ved Nørreport metrostation og torvehallerne, er et lille og hyggeligt sted, mest beregnet til take-away, men hvor du også kan slå dig ned ved et af de små borde i baglokalet. Du bliver budt velkommen af en farverig salatbar med et stort udvalg, som ofte udskiftes. De har et par vegetariske sandwichs og wraps, samt lækre bøffer, samosaer og tærter, som alle er veganske. De lægger lidt op til at du bestiller en menu med 4 salater (+ humus, aubergine dip, tzatziki eller andet) og enten bøf, samosa eller andet til 59 kr., men man kan også købe dem enkeltvis, som en bøf til 20 kr. eller en samosa til 25 kr. Da jeg var på besøg, var vi to, og vi delte 4 salatar, en bøf, porre/kartoffeltærte og en samosa. Der var rigeligt til to, og især vegetarbøffen og samosaen smagte virkelig godt, bl.a. fordi samosaen ikke var så friturestegt og fedtet, som de ofte er. Så alt i alt kan jeg i høj grad anbefale L'appetit til et studenterbudget, dog bestil altid take-away til en større gruppe, da der ikke er meget plads.

Den Økologiske Pølsemand, der er placeret to steder ved Strøget i København, og som har eksisteret i snart fire år, er den første vegetarvenlige pølsemand af sin slags. De tilbyder helt unikt »vegetarpølser«, som smager rigtig godt og tilmed er veganske trods navnet. Disse pølser i pølsebrød med evt. agurkesalat, ketchup, sennep eller andet, koster 34 kr. Til samme pris kan man også få en vegetarpølse + rodfrugtmos, der består af pastinak og kartoffel. Alle deres produkter er 100% økologiske og selv brødet, som hos en standard pølsemand er helt hvidt, er her erstattet med et langtidshævet surdejsbrød bagt med fuldkornshvedemel, rugmel og hørfrø. Den Økologiske Pølsemand er lækker vegetarisk fastfood serveret på dansk maner. Så hvis man er inde i Københavns centrum, og støder på den, er den et besøg værd.

Chilimili, som har tre cafeer henholdsvis på Vesterbro, Islands Brygge og i Indre By, er en mindre take-away cafékæde, med udvalg af over 20-30 forskellige salater samt wraps og sandwichs. Jeg havde før denne artikel aldrig spist der, og jeg blev meget positivt overrasket, især fordi de havde 20% studierabat (mod fremvisning af gyldigt studiekort). Selve stedet - jeg var på den i Indre By - var hyggeligt indrettet og meget indbydende med masser af plads til at sidde ned. Jeg var især rigtig imponeret af deres menukort, da der var et V for alt vegetarisk og et M for alt med mælkeprodukter, og dette støder man ellers sjældent på i Danmark. Selve maden var virkelig lækker. Jeg bestilte en sandwich med falafel og to udvalgte salater og grøn pesto og det kostede 41 kr (55 kr. uden studierabat). Man kan også bare bestille en sandwich uden falafel og så tre salater, eller bare bestille enkelte salater. Det er helt klart et sted, jeg selv vil vende tilbage til.

Inden jeg helt afslutter, har jeg ét sted til, nu når det jo er sommer. **Is à Bella** er en iskæde, der har specialiseret sig i fedt- og sukkerfattig is til diabetikere, mælkeallergikere og veganere. Is à Bella er beliggende tre steder i København, og de har en enkel forretning i Ringsted. De har et stort udvalg af sorbet-is, heriblandt mango, kirsebær, jordbær, passionsfrugt, citron og meget mere, som alle er veganske. De har også »flødeis«, som vanilje og 70% chokolade, der er lavet på rismælk, og som smagte langt over min forventning og mindst lige så cremet og lækker, som »rigtig« is. Selve prisen ligger på 23 kr. for 1 kugle, 28 kr. for 2 og 33 kr. for 3. Men de giver dig lov til at smage før, og selvom det ikke helt kvalificerer sig som studenterbudget, har man jo lov til at flotte sig lidt her til sommer, og jeg ser i hvert fald frem til mange besøg hos Is à Bella.

Det var alle spisestederne til studenterbudget for denne gang i Green N Teen, men hvis du selv kender nogle lækre billige steder, er du altid velkommen til at skrive til mig på **greenandteen@vegetarforening.dk** , og jeg vil måske tage emnet op igen i et senere nummer.









ADRESSE LISTE:

L'APPETIT:
Frederiksborggade 27
1360 København K

DEN ØKOLOGISKE PØLSEMAND:
ved Helligåndskirken på Strøget
og ved Rundetårn på Købmagergade.

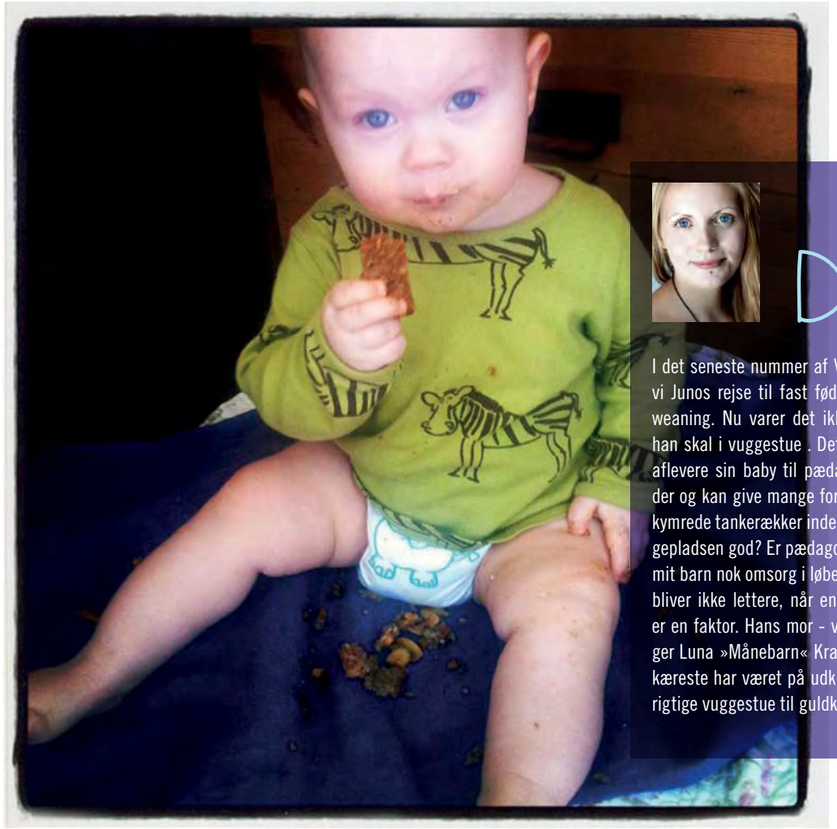
IS À BELLA:
Smallegade 40, 2000 Frederiksberg v
Tinggade 10, 4100 Ringsted
v Torvehallerne, Israels Plads, Hal 1 /E8,
1360 København K
Is à Bella, Nørrebrogade 118

CHILIMILI:
H.C Andersens Boulevard 12, 1553 København V
Grønnegade 16, 1107 København K
Leifsgade 8, 2300 København S





Veganerbaby på vej til vuggestue



Del 2

I det seneste nummer af Vegetaren fulgte vi Junos rejse til fast føde med baby led weaning. Nu varer det ikke længe, inden han skal i vuggestue . Det kræver tillid at aflevere sin baby til pædagogernes hænder og kan give mange forældre lange bekymrede tankerækker inde i hovedet. Er legepladsen god? Er pædagogerne søde? Får mit barn nok omsorg i løbet af dagen? Det bliver ikke lettere, når ens kostvalg også er en faktor. Hans mor - veganer og blogger Luna »Månebarn« Krause - og hendes kæreste har været på udkig efter den helt rigtige vuggestue til guldklumpen.

Af Luna (Månebarn) Krause

Lige fra vores søn blev født har det været mig og min kærestes ansvar at passe på ham, pleje ham, give ham omsorg og kærlighed og lære ham nye færdigheder. Vi har også været dem der har næret ham. Først via mig og navlestrengen, derefter gennem modermælken. Nu spiser han også fast føde selv, men det er os der bestemmer hvad han må og ikke må putte i munden. Vi har allerede truffet mange valg på hans vegne hvad angår hans kost. Vi har ventet med at introducere visse fødevarer, vi giver ham ikke sukker, køber næsten udelukkende økologisk, vælger fuldkorn, forholder os til hvor i verden vores fødevarer kommer fra, og meget mere. Derudover har vi også valgt, at han skal spise vegansk, ligesom vi gør. Et valg vi generelt har fået støtte, opbakning og positive kommentarer med på vejen til. Juno er sund og rask, er lidt til den buttede side, han elsker vores veganske mad og kaster sig glad over alle de nye smagsoplevelser vi giver ham. Han er en tryg og eventyrlysten dreng, som kommer til at klare sig godt når han snart skal til at tilbringe en stor og vigtig del af sit liv sammen med andre end os.

Alligevel er tanken om at skulle overlade min søn i vuggestue for første gang ikke nem. Det vigtige ansvar vi har haft for ham, bliver pludselig udvidet og noget af tiden overtaget af mennesker, vi slet ikke kender. Vil de forme ham i den retning, vi selv er begyndt på? Vil de give ham den kærlighed og omsorg, vi ved, han har så meget brug for? Vil vores værdier med hensyn til vores veganske valg blive respekteret? Vil de formå at gøre ham til en del af fællesskabet på lige fod med alle de andre børn? Kan jeg overhovedet stole på, at han ikke ved en fejl får stanget en fiskefrikadelle i hånden? Som jeg i øvrigt tror han uanet men gladeligt vil spise.

Da vi begyndte at undersøge pasningsmuligheder fandt vi ud af, at alle Steiner vuggestuer er vegetariske, og at der netop var åbnet én i Aarhus hvor vi bor. Ved samtalen var vi vilde med deres pædagogiske tilgang, og ikke mindst den kødfrie kost, som nemt kunne gøres vegansk. Vi fik ham hurtigt skrevet op, men ventelisten var allerede lang. Vi har derfor været rundt og besøge institutioner i vores nærområde. Nogle af stederne vi har besøgt, skal børnene selv have madpakker med hver dag. Denne løsning tiltaler os, da vi derved kommer til at have større indflydelse på, hvad han får at spise i løbet af dagen. Vi ved, hvad han bedst kan lide, og vi ved hvad der er sundt og godt, når man er en lille veganer i voksealderen. Noget som nogle pædagoger måske vil føle sig lidt utrygge ved at skulle tage ansvar for, om end jeg er sikker på, det nok skulle gå helt fint.

Alle de steder vi har besøgt med fuld kostordning er de, tilsyneladende, positive i forhold til vores kostvalg, samt mulighederne for at han kan spise vegansk hos dem. I én af institutionerne var der både vegetarbørn, børn med forskellige fødevareallergier og muslimske børn, som de var vant til at tage særlige hensyn til. Derudover var lederens voksne søn endda vegetar, og havde også levet som veganer i en årrække.

VEJEN TIL EN FORÆLDERS HJERTE

Men netop dén institution nåede aldrig vores liste. For udover at have fokus på mulighederne i forhold til vegansk kost, havde vi også fokus på stederne som helhed. Efter hvert besøg talte vi om, hvordan vores mavefornemmelse havde været da vi trådte ind i huset. Om både de udendørs og indendørs rammer i forhold til leg og udfoldelse. Om børnene så ud til at være glade og trygge. Om pædagogerne virkede positive og glade for deres arbejde. Om de var kærlige mod børnene. Vi talte også om, hvorvidt vores øvrige værdier virkede til at passe med deres og om kommunikationen mellem os virkede naturlig og ligetil. For uanset vores valg, er det den gode kommunikation mellem os der vil sikre ham den bedst mulige udvikling og trivsel, og som vil være afgørende for et godt samarbejde mellem os når han begynder - som veganer i vuggestue.



Bananer. Mange bananer. Modne bananer. Perfekte bananer! (*Pssst!* Det er dem med prikker på)



Banan/mandelsmør er blevet vores nye bedste ven i en travl hverdag:

...men hvad gør du hvis du er »kommet til« at hamstre fem poser billige øko-bananer eller har fundet en milliard (eller deromkring) på en skraldetur gennem din by?

Jo, du piller dem, skærer dem i skiver og fryser dem ned. Så kan du tø dem op og komme dem i en banankage, du kan bruge dem som de er i kolde, cremede smoothies, eller endnu bedre - du kan lave bananis af dem! Det er vildt simpelt og vildt lækkert. Lav forskellige varianter ved f.eks at komme kakaopulver, jordbær, lakrids eller mørk chokolade og pebermynteolie i.

1 moden banan + 2 tsk. mandelsmør

Mos bananen og bland mandelsmør i, nemmere bliver det ikke! Jeg kommer det ovenpå vores grød om morgenen, på rugbrød til frokost eller tager det med i en boks som et lille sundt mellemmåltid til vores søn.

Jeg foretrækker varianten fra Rømer (som er mørk og ristet så sommerfuglene basker!), men prøv dig frem med dit eget favoritmærke og med andre typer nøddesmør - som f.eks tahin.



KORT OG GRØNT

ved Louise Godt



DANSKERNE HAR LÆRT AT BRUGE MADRESTER

Noget kan tyde på, at det seneste års fokus på madspild og restemad har hjulpet, i hvert fald hvis man spørger danskerne. En analyse lavet af Landbrug og fødevarer viser, at omkring 50% af alle adspurgte danskere mener, at deres madspild er mindre i dag, end det var for et år siden. Som den vigtigste grund til, at restemad er blevet in, nævner personerne i undersøgelsen, at man sparer penge ved at kigge dybt i køleskabet. Den næst-vigtigste grund er etisk: madspild i en verden, hvor folk sulter, er uacceptabelt. *Foodculture*



HESTEKØDSSKANDALE FÅR BRITERE TIL AT VÆLGE VEGETARISK FÆRDIGMAD

Efter mediernes afsløring af, at pizzamandens pizza og burgerbarens burger indeholdt hestekød, er omsætningen på vegetariske alternativer til kød steget stødt i Storbritannien. Den største producent af vegetariske færdigretter Quorn, som herhjemme kan købes i eksempelvis Brugsen og Irma, melder om dobbelt omsætning i februar, hvor hestekøds-historierne var på deres højeste. Mindre - og veganske - producenter af kødalternativer fortæller til The Guardian, at de er blevet kontaktet af de store supermarkedskæder med henblik på at lancere kødfrie pølser og pålæg. *The Guardian*

MADBLOGS FRA OVER THERE

POST PUNK KITCHEN
En New York-baseret blog med opskrifter tilbage fra 2003 og frem. Et stort bagkatalog med opskrifter i alle kategorier, inklusiv overskuelig søgemaskine.
theppk.com

MANIFEST VEGAN
Lækre opskrifter med meget smukke billeder.
Stort set alle opskrifter er gluten-frie.
manifestvegan.com

THE VEGAN STONER
En madblog med fokus på billige og hurtige opskrifter. Opskrifterne er enkle og alle pyntet med sjove og naive tegninger.
theveganstoner.com

GAME OF THRONES STJERNE GÅR VEGETARISK

Peter Dinklage, der spiller dværgen Tyrion Lannister i succes-serien Game of Thrones, be'r i en video lavet af PETA sine fans om at tænke sig om, når der skal handles ind. Selvom Dinklage på TV skærer halsen over på fjender uden at blinke, er han noget mere barmhjertig, når det drejer sig om det, han putter i munden. Med en kælen hund på skødet fortæller han, at han ikke kunne drømme om at skade hunde eller katte, og heller ikke kyllinger, køer eller andre dyr.
Se mere på www.peta.org *PETA*





MÆND KØBER FRUGT OG GRØNT FORDI DERES KÆRESTE SIGER, DE SKAL

Når otte mænd går i supermarkedet for at handle ind, vil én af de otte mænd putte grøntsager og frugt i indkøbskurven, fordi deres kone eller kæreste siger, det er sundt for dem. En ny undersøgelse foretaget af Landbrug og Fødevarer har spurgt mænd og kvinder, hvad der får dem til at købe frugt og grønt. Her svarer 13% af mændene, at de gør det fordi deres partner siger det. Kun 2% af alle adspurgte kvinder giver samme begrundelse. *Foodculture*



INFO! PANDAUNGER: VERDENS - MÅSKE - MEST NUTTEDE DYR!

VEGANSK BAGER VINDER CUPCAKE WARS

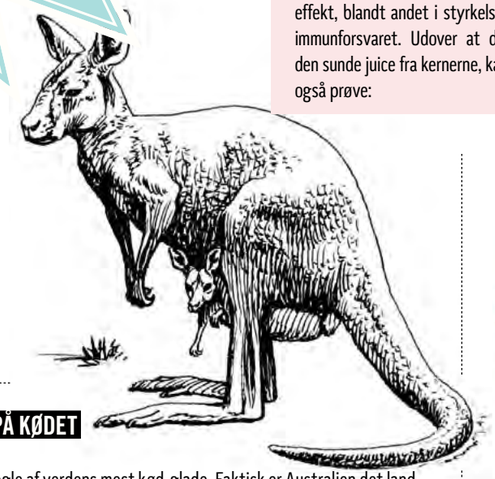
Det populære TV-program Cupcake Wars, som for tiden florerer på TV3 Puls, har fundet en vegansk vinder. Det lille bageri fra New Jersey, Papa Ganache, overbeviste dommerne om, at kager sagtens kan være veganske og glutenfrie og stadig vidunderligt velsmagende. Det var særligt en cupcake med chokoladecreme og en version af crème brulée, der overbeviste dommerne. Bageriet vandt 10.000 dollars og masser af reklame for veganske lækkerier. www. papaganache.com





SLUT MED VILDE DYR I CIRKUS

Efter mange års pres fra bl.a. dyrerettighedsorganisationer, har Storbritannien endelig vedtaget en lov, der forbyder omrejsende cirkusser at bruge vilde dyr i manegen. Vilde dyr bliver i loven kategoriseret som dyr, der ikke naturligt hører til i Storbritannien og omfatter blandt andet elefanter, tigre og løver. Cirkusserne skal inden udgangen af 2015 leve op til de nye krav. *The Guardian*



AUSTRALIEN SKÆRER NED PÅ KØDET

Det australske folk har altid været nogle af verdens mest kød-glade. Faktisk er Australien det land, der næst efter USA har det højeste indtag af kød per indbygger. Men nu ser det ud til, at kurven er ved at vende. Ifølge nye undersøgelser af australske madvaner spiller overvejelser om helbred, miljø og etik ind i, hvad forbrugerne putter på tallerkenen, og det har fået kødforbruget til endelig at falde. "En ny trend [blandt australiere] er flexitarisme," siger professor Judith Friedlander ved University of Technology, Sydney, "som kan rumme alt fra deltidsvegetar til bare at ville have mere balance i ens diæt i forhold til kød og ikke-animalske proteiner". Fald i kødindtag skyldes også, at verdenskøkkener som det italienske og det asiatiske har vunder indpas i Australien, hvor grøntsager typisk har en prominent rolle på tallerkenen. *Sidney Morning Herald*

GRANATÆBLET – SUPERFRUGTEN OVER DEM ALLE?

Den smukke frugt med den blodrøde saft og let bitre kerner bliver klassificeret som en særlig sund fødevare i mange lande. Det er på grund af dens høje indhold af antioxidanter. Antioxidanter "beskyldes" nemlig for at beskytte kroppen mod eksempelviv brystkræft og hjerte-karsygdomme. Forskere fortæller, at hvis man indtager granatæblesaft i to uger, vil man opleve en markant effekt, blandt andet i styrkelsen af immunforsvaret. Udover at drikke den sunde juice fra kernerne, kan du også prøve:

Kålsalat med granatæbler og nødder: snit hvidkål fint og drys rundhåndet med granatæblekerner. Drys med ristede hasselnødder og hæld en olie/eddike-dressing med appelsinsaft henover.

Pift din morgenyoghurt op med de lækre kerner.

Lav en smuk - men knap så helsefremmende - drink med danskvand, vodka og granatæblekerner.



VEGANSK TØJMÆRKE INDTAGER TRENDY MODEBUTIK

Den hippe tøjkæde Urban Outfitters har netop lanceret et nyt, vegansk mærke til sit sortiment. Mærket hedder Della og består af tøj, tasker og sko, som både er bæredygtigt og miljøvenligt. Overskuddet går til afrikanske kvinder i Vestafrika, som syer mange af kollektionens varer i hånden. Overskuddet går til uddannelse og sundhedsfremmende initiativer for de afrikanske kvinder.
Se onlinebutikken på urbanoutfitters.com eller besøg butikken i København.

Nyt fra diætisten

Diabetes – gør det hele forskellen at spise vegetarisk? Har vegetarer mindre risiko for at få diabetes 2? Nye studier viser, at svaret er nej. Sund vegetarisk kost er ikke hele recepten. Du skal også ud at motionere kroppen for at holde sygdommen væk.



Maria Porter er ny sundhedsredaktør i Vegetaren. Hun er under uddannelse til klinisk diætist og vil i hvert nummer af Vegetaren skrive om mad, sundhed og sygdom med afsæt i vegetarisme.

Har du spørgsmål om mad og sundhed? Maria Porter vil fra den næste udgave af Vegetaren besvare læsernes spørgsmål. Skriv til : sundhed@vegetarforening.dk

Find mig på facebook:
En grønnere hverdag
facebook.com/spisgroent

Min hjemmeside:
spisgroent.dk/

Af Maria Porter

Billedet af et typisk menneske med diabetes 2 en én der er overvægtig, som spiser usundt og får for lidt motion. Nye studier punkterer dette billede og viser at tynde og sunde mennesker også kan få diabetes 2. Igennem en ny undersøgelse fra Danmark har forskerne opdaget, at der findes tre underkategorier af diabetes 2 og at den typiske person med diabetes, slet ikke er så typisk igen. Det som mange nok vil betegne som en typisk diabetes 2 patient udgør blot 25 pct. af alle patienter.

Den første undergruppe er den typiske type 2ér. De har et normalt forløb hvor de langsomt producere mere og mere insulin fordi insulinen virker dårligere og dårligere på grund af insulinresistens, og på et tidspunkt falder produktionen af insulin fordi man ikke kan producere mere. Denne gruppe er typisk overvægtige og har en forhøjet risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdomme.

Den anden undergruppe har en for lav produktion af insulin. På grund af at beta-cellerne som producere insulinen virker dårligt. Denne type er muligvis medfødt. Denne gruppe udgør 20 pct. af type 2.

Den sidste undergruppe har ligesom den første raske beta-celler (som producerer insulin). Men insulinniveauet er konstant, beta-cellerne holder ikke op med at producere insulin, og går heller ikke på overarbejde, men alligevel virker insulinen ikke. Hvis muskelfølsomheden for insulin falder, svækkes evnen til at optage sukkeret fra blodet til musklerne, og blodsukkeret stiger! Dette kan muligvis skyldes inaktivitet. Denne gruppe udgør hele 55 pct. af type2 diabetespatienterne.

Fælles for de sidste to undergrupper er at de er mere normalvægtige end den første gruppe.

En plantebaseret kost beskytter altså ikke automatisk mod type 2 diabetes men det er den rigtige vej at gå. Diabetes forekommer både hos veganere og vegetarer, og vi skal derfor stadig spise en fiberrig kost, med lavt sukker, salt og fedt. Derudover skal vi holde os fysisk aktive og gerne hver dag. Fysisk aktivitet får vores blodsukker ned. Hvis insulin fungere som nøgler, for at få glucosen (sukkerstofferne i blodet) ind i cellerne, og disse nøgler er blevet defekte, så kan fysisk aktivitet åbne cellerne uden brug af nøgler. Det er smart! En daglig cykeltur, løbetur, havearbejde eller en rask gåtur med hunden gør underværker.

Kilde:
http://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS22138587%2813%2970008-1/abstract

Sommerens 5 sunde:

ASPARGES er fyldt med vigtige kostfibre, som beskytter og holder maven i orden. Derudover er de rig på: Tryptophan som beskytter mod depression, A-, C- og E-vitamin som er godt for vores immunforsvar samt Folat, kalium og magnesium.

EDAMAMME BØNNER: Fedtfattige men rige på protein. Derudover har de flere kostfibre end rugbrød.

AUBERGINE super sundt er rig på bla. fiber, folat og niacin. Men spis også skrællen, for deri sidder antocyaninen nasunin som virker antiinflammatorisk og forebygger åreforkalkning.

TOMATER SUPERFOOD. Tomater har et meget højt indhold af antioxidanten lykopen. Nogle studier viser at lykopen beskytter mod visse typer af kræft især prostata-, lunge-, og mavekræft. Lykopen skal opvarmes for at bedre kunne optages af kroppen. Tomatpuré har 16 gange højere indhold af lykopen end en enkelt tomat. Så tomatsovs med tomatpuré og hakkede tomater er ikke så ringe endda. Da vitaminet er fedtopløseligt kan man med fordel bruge rapsolie til tilberedningen.

BLÅBÆR – sidst men ikke mindst. Faktisk står blåbær nr. et på listen over fødevarer som har det højeste indhold af antioxidanter. Bare en halv kop blåbær, svarer til at spise 5 portioner af andet frugt.

Vegansk is i Aarhus

Godt nyt til veganere og mælkeallergikere i Aarhus. Cafe Misto i M.P. Bruuns Gade har lanceret fem vegansk is på plantemælk samt fem slags sorbeter.

Blogger Luna Månebarn Krause faldt i foråret i snak med ejerne af Cafe Misto og fandt ud af, at de var meget interesserede i at sælge veganske is fra cafeen. Aftalen blev at Luna skulle sprede den gode nyhed i sit netværk og at antallet af smagsvarianter ville afhænge af hvor mange der meldte sig til begivenheden på facebook. 120 isglade mennesker meldte positivt tilbage og lørdag den 4 maj var der hele fem forskellige veganske is til salg i cafeen.

Ejerne af Misto fortalte efter arrangementet, at der havde været særdeles travlt i isafdelingen. Mange mennesker kom og fortalte, at de havde læst eller hørt om den veganske/laktosefri is, og de var meget glade og taknemmelige! Caféen vil derfor fortsætte med at sælge udvalgte veganske mælkeis sommeren igennem, måske med andre typer plantemælk - og så har de også planer om at eksperimentere med sukkerfri is, sødet med stevia.

Derudover laver de også en lækker vegetarisk sandwich som også kan laves vegansk.







Bestyrelsens beretning 2013

Det seneste år har bragt både udfordringer og gode nyheder til Dansk Vegetarforening. I bestyrelsen har samarbejdet været godt, og der er blevet arbejdet med en række tiltag, nye som gamle.

En udfordring har været at skaffe frivillige til nogle af de opgaver, som vi i øjeblikket fokuserer på. Særligt er udarbejdelsen af nye pjecer og brochurer flere gange blevet forsinket, fordi frivillige er hoppet fra eller har fået mindre tid. Dette gælder ikke mindst i forhold til den nye introduktionspjece til vegetarisk livsstil, som vi har arbejdet på i et stykke tid, men vi håber den bliver klar i det nye bestyrelsesår.

Til gengæld er arbejdet igen begyndt at skride fremad i forhold til to andre brochurer. Første oplag af vores populære pjece Kød og Klima er nu helt opbrugt, og vi forventer at trykke et nyt oplag – med en ny forside og mindre justeringer i teksten – inden længe. Også den længe ventede pjece om vegetarisk mad til gravide og spædbørn forventes snart at være klar, takket være nytilkommet arbejdskraft.

Bestyrelsen har i årets løb haft øget fokus på at forbedre foreningens økonomi. Det er lykkes os at forhandle en billigere pris på trykning af medlemsbladet og vi har ligeledes opnået en besparelse på udsendelse af bladet ved at skifte til en anden leverandør af denne service, hvilket til gengæld betyder, at medlemmerne fremover vil modtage bladet i en kuvert. Endvidere arbejdes der løbende på at få flere til at betale medlemskontingent via betalingsservice, da dette giver mere stabilitet i indbetalingen af kontingenter.

En væsentlig nyhed er, at foreningen i årets løb har opnået paragraf 8-godkendelse hos Skat, hvilket betyder at gaver til foreningen fra og med 2012 kan trækkes fra i skat. Vi håber naturligvis, at det vil betyde, at flere får lyst til at begunstige foreningen fremover.

Bestyrelsen har i årets løb også diskuteret muligheden for at have Vegetaren i elektronisk format, da vi oprindelig mente, her kunne ligge en besparelse, og da nogle medlemmer efterspørger denne service. Det har dog i første omgang vist sig både kompliceret og uden den forventede besparelse, og vi har derfor valgt at vente med at introducere en elektronisk variant af bladet til enten efterspørgslen eller besparelsen bliver væsentligt større. Til gengæld har vi fået et e-prøvenummer af bladet på hjemmesiden, så man ikke længere kan bestille fysiske blade til udsendelse gennem denne, hvilket sparer både penge og arbejde.

Som noget helt nyt har vi øget indsatsen for at skaffe flere medlemsrabatter til medlemmerne og har fået fremstillet et nyt, separat medlemskort, da vi erfarede at mange medlemmer overså det gamle medlemskort, som skulle klippes ud af forårsnummeret af Vegetaren. De første rabatter har været at finde i København, men det er bestemt planen, at vi i det nye år også skal have rabatter andre steder i landet. En oversigt over alle aktuelle medlemsfordele kan findes på hjemmesiden.

Vegetaren er udkommet 4 gange og vi arbejder hele tiden på kvaliteten. Der har i årets løb været et skift af redaktør og der er kommet nye frivillige til, hvilket betyder nogle tilpasninger i bladprocessen. Vi er nu også begyndt at få flere annoncører igen efter en periode, hvor flere havde trukket sig.

Vores hjemmeside er fortsat i udvikling og opnåede i januar en ny rekord med 9.600 besøgende (mod 6000 i januar sidste år), muligvis delvist som resultat af hestekødsskandalen, men helt sikkert også på grund af de mange nye opskrifter på siden, da disse er det mest populære indhold. Vi har også fået en ny kalenderfunktion på siden, som giver et hurtigt overblik over begivenheder og arrangementer i foreningen. Vi arbejder desuden på, at man skal kunne melde sig ind og betale med kreditkort på hjemmesiden, hvilket forventes at blive en realitet i det nye bestyrelsesår.

Vores Facebook-side er meget aktiv og har oplevet en meget stor stigning i antallet af brugere, der følger den – vi er i skrivende stund næsten 2200. Samtidig lægger vi stadig nye videospots ud på foreningens YouTube-kanal med jævne mellemrum. Disse spots er et resultat af et samarbejde med en professor ved Aarhus Universitet, hvor sidefagsstuderende i Medievidenskab får muligheden for at lave videospots for DVF som en del af et undervisningsforløb.
Vores e-nyhedsbrev er udkommet lidt ustabilt i det forgangne år, men der arbejdes på at det igen kan



komme mere regelmæssigt, da det er meget populært og et godt redskab til at få foreningens budskaber ud og til at sætte fokus på relevante emner. Der er nu ca. 3000 abonnenter på e-nyhedsbrevet, hvoraf knap 400 er medier.

Vi har som sædvanlig haft en lang række arrangementer i årets løb, nogle med mere succes end andre. Vi har for eksempel forsøgt at arrangere en picnic nogle år i træk, men grundet vejret uden den store succes – i 2012 var der således kun 3 mennesker til arrangementet.

Til gengæld er der startet fællesspisninger i Den Gule Villa på Frederiksberg, hvilket skabte glæde hos de 15-20 fremmødte i hhv. oktober og marts. Vi håber på flere deltagere efterhånden som flere opdager arrangementerne.

Vores månedlige spiseklubber kører godt. Den i København er nu opdelt i en senior-del og en til unge voksne, mens spiseklubberne på Fyn og den i Aarhus kører støt med varierende antal deltagere.

I september arrangerede vi to foredrag i Aarhus og København med den canadiske ernæringsekspert Vesanto Melina, som er en af de fremmeste eksperter i vegetarisk og vegansk ernæring i verden. Det var i begge byer en stor succes med mange fremmødte.

Fejringen af den internationale vegetardag 1. oktober var også i det forgangne år en succes, hvor vi på Højbro Plads havde selskab af, eller sponsorater fra, bl.a. Ambrosias Have, FireflyGarden, Aarstiderne, GoVegan, webshoppen Veganic.dk, Dyrenes Alliance, Hare Krishna, den økologiske fairtradebutik EcoEgo, Naturli' Foods, 42 Raw samt kogebogsforfatterne Karina Schramm og Kirsten Skaarup. Endelig samarbejdede vi med den økologiske pølsemand, som solgte veganske hotdogs til halv pris på dagen og derved tidoblede sit salg af disse.

I Aarhus havde vi også en finger med i spillet, men her var det Mad med Medfølelse som primært stod for arrangementet, der var flyttet til en lørdag i september. I år ser det ud til, at vi i København også flytter fejringen til en lørdag i september for bedre at kunne skaffe frivillige hænder og for at have bedre chancer for solskin.

Endelig var der igen omkring 125 deltagere til nytårsfrokosten i januar i Det Færøske Hus. Der var desværre lidt problemer med maden i år, da Simple-Raw ikke havde lavet nok af alle retter, hvilket til gengæld betød at de kompenserede med ekstra kage om eftermiddagen. Vi havde også et par gode foredrag om Slow Living v. Kurt Andersen samt om kød og vegetarer i Indien ved Rune-Christoffer Dragsdahl.

Vi er nu i skrivende stund 904 medlemmer (inkl. 76 husstandsmedlemskaber, 24 livstidsmedlemmer og 2 æresmedlemmer), hvilket er en lille tilbagegang siden samme tidspunkt sidste år. Foreløbig 43 har tilmeldt sig den nye medlemskabstype, hvor man samtidig støtter et vegetarisk børnehjem i Indien. Desuden modtager 21 (medier, spisesteder m.v.) bladet gratis.

Den nye bestyrelse:



NY FORMAND I DANSK VEGETARFORENING

3 skarpe til Mette Kure Hansen

Hvorfor stillede du op til formandsposten?
Jeg har siddet i bestyrelsen i et år forinden og med den øgede interesse for vegetarisk levevis vi oplever i disse år, tænkte jeg, at det kunne være en spændende udfordring, at være med til at præge foreningens aktiviteter og retning.

For mig, er det motiverende at kunne være i spidsen for en forening med så meget potentiale. Vi oplever en stigning i antallet af medlemmer samt en interesse for grønne tiltag fra frivillige organisationer, foreninger og privatpersoner. De københavnske restauranter er ved at komme godt med ved at tilbyde vegetarmad, både på caféer og i gourmetklassen. De seneste par år har flere kendte kokke udgivet vegetarkogebøger. I dag kan man gå ned i boghandlen og vælge mellem 10 forskellige vegetarkogebøger. For blot fem år siden, var der måske med lidt held to at vælge imellem.

På bare få år er der er sket meget i vegetarverdenen, og jeg håber at denne fremgang fortsætter. Det er blevet populært og moderne at være vegetar, og den grønne stil bliver ikke længere forbundet med halvfjerdsernes lilla bleer og kollektiver. Der er kommet en generel holdningsændring i samfundet, hvor vi er blevet mere bevidste om hvad vi putter i munden og hvor vores mad kommer fra.

Den grønne samfundstrend byder på mange opgaver at tage hul på som forening. Jeg synes, at vi har fået sammensat en rigtig god bestyrelse, der spænder over en alderssammensætning fra 23-73 år med meget forskellige bevæggrunde og baggrunde. Dette gør det muligt både at nå ud til de helt unge samt tilrettelægge seniorarrangementer. Selve gruppen i bestyrelsen er harmonisk og vi har det rigtig hyggeligt sammen. Det sidste er meget vigtigt, når det gælder frivilligt arbejde. Vi bruger jo alle vores fritid på at støtte den grønne sag, derfor må det ikke blive en sur tjans.

Hvad er dine ambitioner for DVF?
De seneste målinger vi har om vegetarisme i Danmark, viser at fire pct. af danskerne opfatter sig selv som vegetarer. Det vil sige, at vi har et potentiale for at vores medlemstal burde kunne mangedobles. I dag har vi lidt under 1000 medlemmer. Med 4000 profiler på Vegetarkontakt.dk og 2300 venner på facebook, burde det være realistisk, at fordoble vores medlemstal indenfor de kommende par år.

Vi behøver som sådan ikke blive en kæmpe forening, men jo flere medlemmer vi har desto flere indtægter har vi at lave aktiviteter og trykke materialer for. Jo større vores forening bliver desto mere kendte vil vi blive i offentligheden. Det vil gøre det lettere at samarbejde med andre organisationer samt få mediernes opmærksomhed. Som det er i dag, bliver vi ikke inviteret i Go' Morgen Danmark, da ingen kender os. Det kunne være fantastisk om vi sad i deres sofa et par år ude i fremtiden og præsenterede et stort vegetararrangement.

Hvor ser du gerne DVF om to år?
Helt konkret håber jeg, at vi har fordoblet vores medlemstal samt at DVF bliver mere kendt i offentligheden. Jeg møder stadig mange vegetarer, der aldrig har hørt om os før. Vi gør, hvad vi kan for at nå disse mål. Vi skal sørge for at bevare momentum mens vi er i en periode med interesse for den vegetariske livsstil. Man ved aldrig om det kan vende, men som jeg ser det, så er det en tendens der er kommet for at blive. Yderligere håber jeg, at vi kommer til at samarbejde på tværs med andre større organisationer. Men dette er kun på tegnebrættet. Vores aktiviteter er også meget afhængige at bestyrelsens sammensætning og de samlede kræfter.

Referat af ordinær generalforsamling i Dansk Vegetarforening 6. april 2013

37 medlemmer til stede, heraf 7 bestyrelsesmedlemmer.

Dagsorden:

- Valg af dirigent
- Valg af referent
- Godkendelse af dagsorden
- Bestyrelsens beretning
- Forelæggelse af revideret regnskab til godkendelse
- Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse
- Fastsættelse af kontingent for næste år
- Forslag fra bestyrelsen
- Indkomne forslag
- Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond
- årsberetning samt revideret regnskab til godkendelse
- indkomne forslag og ansøgninger til børnehjemsfonden
- Valg:
- Formand Sune Borkfelt genopstiller ikke
- 3 bestyrelsesmedlemmer
- 4 suppleanter – Kirsten Skaarup, Karina Schramm, og Jesper Balslev genopstiller ikke som suppleanter
- 1 revisor
- 1 revisorsuppleant
- Eventuelt

1. Valg af dirigent: Tara Gregers, dirigent konstaterede at da Vegetaren 1 med dagsorden og regnskab først udkom 3 uger før generalforsamlingen var generalforsamlingen ikke lovligt indkaldt. Varsel er 4 uger før. Dirigenten bad generalforsamlingen om at godkende generalforsamlingens lovlighed da den skal holdes i april ifølge vedtægter, og en ny ikke kan nås i april.

Generalforsamlingen besluttede at generalforsamlingen var lovligt indkaldt.

Dirigenten konstaterede at generalforsamlingen var beslutningsdygtig ifølge vedtægter.

2. Valg af referent: Lina Gemynthe

3. Dagsorden godkendt.

4. Sune Borkfelt fremlagde bestyrelsens beretning. Der blev stillet spørgsmål vedrørende eventuelle rettelser til brochurer. Sådanne forslag til rettelser skal mailes til bestyrelsen. Spørsmål vedrørende spots på youtube. Disse produceres af studerende på Århus universitet. Produktionen koster ikke DVF noget. Beretningen blev godkendt.

5. Ved regnskabsfremlæggelsen manglede der under udgiftssiden minuser under posten 'Annoncer'.

Under forudsætning af at aktiver og passiver fra 2011 stemmer overens og ordet bundlagt kapital/obl. ændres til båndlagt kapital/obl. blev regnskabet for 2012 godkendt.

6. Ved budgetgennemgangen blev der på indtægtssiden ændret i posten 'Adm. gebyr fra fond' fra 1.000 kr. til 2.500 kr efter afstemning.

Posten 'Legater' er siden Vegetaren 1 med regnskab og budget udkom gået op fra 15.000 kr. til 26.000 kr.

På udgiftsiden blev posten 'Arrangementer, messer mv' ændret fra 6.000 kr. til 10.000 kr.

Posten 'Brochurer, propaganda, bøger' blev ændret fra 25.000 kr. til 30.000 kr.

En ny post blev indsat. Denne kaldes 'Diverse uforudsete øvrige udgifter'. Bestyrelsen tager stilling til størrelsen af denne post, men den kan naturligvis ikke overstige indtægterne, da regnskabet skal balancere. Budgettet blev godkendt med ovenstående rettelser.

7. Bestyrelsen foreslog uændret kontingent. Dette blev godkendt.

8. Forslag til vedtægtsændring:

Forslag 1:

Bestyrelsen foreslår efter en indstilling fra Skat følgende tilføjelse til foreningens vedtægt. Det er en forudsætning for, at gaver til Dansk Vegetarforening kan være fradragsberettigede, at foreningens hjemstedskommune er angivet i vedtægten.

Nuværende formulering:

§1 Navn
Foreningens navn er Dansk Vegetarforening (DVF).

Foreslået ny formulering:
§1 Navn og hjemsted
Foreningens navn er Dansk Vegetarforening (DVF). Foreningen har hjemsted i Københavns Kommune.

Bestyrelsen kan til enhver tid vælge at flytte foreningens hovedadresse til en anden kommune i Danmark. Ved en sådan flytning tilpasses ovenstående bestemmelse om foreningens hjemsted automatisk.

Forslag 1 blev vedtaget.

Forslag 2:

Skat har anført, at passagen om hæftelse for foreningens forpligtelser i vedtægtens §5 ("For foreningens forpligtelser hæftes alene ved dens egne midler") efter deres opfattelse ikke er tilstrækkelig til at dække fondslovens definition om en bestemmelse om medlemmernes eventuelle hæftelse.

Efter forslag fra Skat foreslår bestyrelsen derfor følgende tilføjelse til vedtægtens §3 (medlemskab):

Foreningens medlemmer hæfter ikke personligt for foreningens forpligtelser.

Forslag 2 blev vedtaget.

Forslag 3:

Efter forslag fra Skat foreslår bestyrelsen følgende tilføjelse til vedtægtens §3 (medlemskab):

Ethvert medlem kan til enhver tid melde sig ud af foreningen med dags varsel. Udtræder et medlem, som er valgt til en tillidspost, af foreningen, fratræder medlemmet samtidig denne post.

Forslag 3 blev vedtaget under forudsætning af at bestyrelsen ser på § 7 i.f.t. bestyrelsens medlemskab / ophør.

Forslag 4:

Efter forslag fra Skat foreslår bestyrelsen følgende omformulering i vedtægtens §5.

Nuværende formulering:
Årsregnskabet skal udfærdiges og revideres, så det kan udsendes til medlemmerne samtidig med indkaldelse til ordinær generalforsamling, jf. §7.

Foreslået ny formulering:
Årsregnskabet skal udfærdiges og aflægges efter årsregnskabslovens bestemmelser. Årsregnskabet revideres, så det kan udsendes til medlemmerne samtidig med indkaldelse til ordinær generalforsamling, jf. §7.

Forslag 4 blev godkendt.

9. Der var ingen indkomne forslag

10. a) Regnskabet blev fremlagt af Erik Weihrauch. Regnskabet kunne ikke fremlægges skriftligt til generalforsamlingen grundet tidspres. Erik oplæste derfor i stedet nøgletallene. Heriblandt at indtægterne i 2012 var 15.885, 2/3 af disse kan udloddes til børnehjemsfonden. Årets udgifter var 16.500. Årets resultat var minus 1636 kr. Årsregnskabet blev godkendt under forudsætning at Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfonds regnskab stemmer overens med DVF's årsregnskab m.h.t. adm. gebyr fra fond på 3000 kr. Generalforsamlingen bad bestyrelsen sende underskrevet regnskab fra Børnehjemsfonden til skat samt til Civilretsstyrelsen.

b) Forslag fra Klaus Iversen om økonomisk støtte til Aktion Børnehjælp i Indien. Generalforsamlingen vedtog at støtte med 2/3 af indtægter fra fonden.

11. Mette Kure Hansen opstillede til formandsposten og blev valgt med 31 stemmer og 1 blank.
Bestyrelse: På valg var Jacob Kaae Andersen, Lars Jungsberg og Malene Laerke Thorsen. Desuden opstillede Kenneth Ibsen og Tobias Sørensen til bestyrelsen.
Efter afstemning blev Lars Jungsberg (34 stemmer), Malene Lærke Thorsen (31 stemmer), Kenneth Ibsen (28 stemmer) og Jacob Kaae Andersen (24 stemmer) valgt.

Som suppleanter stillede Sune Borkfelt, Asta Martins, Kari Mørkøre Yde, og Tobias Sørensen op og alle blev valgt. Det blev besluttet at rækkefølgen af suppleanter skulle være følgende: Sune 1, Asta 2, Tobias 3, Kari 4.

Revisor: Dennis Sørensen var på valg, blev genvalgt.
Revisorsuppleant: Nuværende revisorsuppleant Jens Akerø havde ikke givet tilsagn om at stille op. Jeffrey Lins blev valgt.

12. Under eventuelt spurgte Tove Bech de fremmødte, om der var medlemmer, der interesserede sig for at indgå i en gruppe, der vil sætte fokus på vegetarisk livsstil for ældre, som har brug for hjælp fra det offentlige. Der blev udvist interesse og Tove vil lade høre fra sig desangående

Referat godkendt af dirigent og referent.



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**

Grøn dag i det blå



Af journalist
Karin Elrød

Nørrebro, 13. april. Kulden bed i kinderne, men varm var til gengæld den cremede kikærtesuppe, som Vegetarforeningen og Go Vegan diskede op med på Blågårds Plads. Udsendte stafetter delte brochurer ud til lørdagsshopperne på Nørrebrogade og inviterede interesserede til at lægge vejen forbi boden. Her blev de ud over suppen trakteret med hjemmebagte kager, krydrede grønne linser i fillodej, duftende focaccia med løg og tomater, perlerug med oliventapenade og linsesalat med karrydressing.

Cyklister slog støttefoden ned for en stund, og mødre og fædre gjorde holdt med barnevognen for at tage en etisk snak og smage lækkerierne uden animalske produkter.

Unge Sara Kjær i grøn frakke var fra Aalborg og på weekend i København med sin familie. Sara er allerede veganer, og hendes livsstil sætter sine spor i hjemmets daglige madlavning, som er halvt vegansk, forklarede hendes mor. Er det besværligt med en veganer i huset, synes hun? Nej, det er kun dejligt med en datter med holdninger!

To indvandrere fra Iran og Marokko diskuterede deres hjemlands varme krydderier og delte tanker om at passe på verden ved at spare på kødet.

Et par forsigtige ældre damer udfordrede skæbnen efter at have snuset prøvende til suppen. Koriander og kardemomme, siger du?

En lyttende hjemløs identificerede med begejstring ingefæren i suppen og blev belønnet med endnu en svingende kopfuld til dagen og vejen.





Opslagstavlen

Redaktionssekretær søges!

Har du lyst til at være med til at gøre et godt blad endnu bedre? Vegetaren søger en redaktionssekretær med ideer og drive både når det gælder ideudvikling, coaching af skribenter og skrivning af artikler.

Du skal være:

- Uddannet journalist.
- Have lyst til at bruge en god del af din fritid på at lave Vegetaren.
- Stabil og ansvarsbevidst.
- God til at læse korrektur.
- Have stor interesse for vegetarisk levevis.

Spørgsmål til stillingen kan rettes til redaktør Malene Lærke Thorsen på:
malene@vegetarforening.dk

Alle i Dansk Vegetarforening arbejder ulønnet med at fremme vegetarisk levevis.

Dansk Vegetardag!

Den 31.august.2013 arrangeres på Højbro Plads stor dag med boder og smagsprøver. Udover Dansk vegetarforening vil mange forskellige indenfor det vegetariske/veganske/økologiske mødes med boder. Klokkeslet og videre info vil kunne ses på Dansk vegetarforenings hjemmeside og DVF-Facebook.

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 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.

DANSK VEGETARFORENING OG VEGETARBO ARRANGERER

foredrag i Det Færøske Hus, Vesterbrogade 17A, 1 sal. 1620 København V. Ring på der hvor der står energihjulet. Foredrag start kl.19 til 21.30. Ikke medlemmer 25,-kr. i entre. Der serveres kaffe/te og vegans småkager.

Tilmelding skal ske til **debbie@vegetarforening.dk** eller mobil **21954839**. Tilmeld gerne to dage før om mulig af hensyn til indkøb.

Foredrag den 26.09.2013:
Debbie S. Christensen fra Dansk Vegetarforenings bestyrelse fortæller om Ann Wigmore fra Hippokrates Institute i Boston. Dyrkning af spirer og hvedegræs, deres helbredende virkning imod alvorlige sygdomme, råkost og vitalkost, hvor Debbie fortæller om hendes mange årig erfaringer og møde med Ann Wigmore og andre store pionerer. Dokumenterede gode videnskabelige beviser for vigtigheden af sund økologisk levevis, hvor man bevarer vitaminer, mineraler, antioxidanter og enzymer.

Foredrag den 24.10.2013:
Katrine Luimiere fik for ni år siden aggressiv brystcancer og fik akut fjernet sit venstre bryst og gik i kemobehandling, men efter 4 strålebehandling sagde Katrine fra og gik over til mere vegetarisk økologisk levevis, urtemedicin og positiv tænkning. Dette vil Katrine uddybe og give mange gode råd og vejledning. Katrine er alternativ behandler, medlem af vegetarforeningen og brænder for budskabet om sund levevis.

Foredrag den 21.11.2013:
Sensitivitet og spisning af sensitiv psykolog Athina Delskov. Sensitiv psykolog Athina Delskov vil fortælle om at 15-20 % af alle mennesker er født med et særligt sensitivt nervesystem, der tager flere stimuli ind. Foredraget beskriver, hvad det særligt sensitive personlighedstræk indebærer, og vi ser på, hvilken betydning det har for vores spisning på godt og ondt. Athina er medlem af vegetarforeningen og formand for HSP-foreningen.



Spiseklub i Aarhus

Spiseklubben skifter sted og bliver holdt på **Råbar**, Vester Allé 15, 8000 Århus C (Lige ved Åen)
Fællesspisning er den første torsdag kl.18.00 i hver måned. I juli kvartal vil det sige den 4.juli. 1.august og 5.september.

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

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 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:
facebook.com/groups/9899850973/

DVF Spiseklub 40+ i København

Vi mødes d.10.juli, kl.18.30 **Cafe N**, Blågårdsgade 17, 2200 København N. **cafe-n-2200.dk.** Den 7.august, kl.18.30 Restaurant Maharaja, Gl. Kongevej 86 C, 1850 Frederiksberg og den 11.september, kl.18.30 BioMio Danmarks største økologisk Spisehus, Halmtorvet 19, 1700 København V, ("Boschbygningen").

Tilmelding tre dage før hos **debbie@vegetarforening.dk** eller mobil **21954839**.
Meld dig gerne ind i facebookgruppen DVF-Spiseklub 40+., hvor du ligeledes kan tilmelde dig.

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-Spiseklub i København

Vi mødes første onsdag i måneden. Dvs. den 3.juli, 7.august og 4.september i **Cafe N. Blågårdsgade 17, 2200 København N. www.cafe-n-2200.dk.**

Lad os forsøge med brunch eller andet kl.11. Så er vi er sikker på plads i det populære sted, som er helt vegetarisk med stort udvalg til rimelige priser.

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

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 for unge voksne

Spiseklub for unge voksne finder sted ca. hver måned. Meld dig ind i facebook gruppen
facebook.com/groups/474196182639323/

TIL EN **PROTEINRIG** DAG!

NYHED!

soy4you®
100% vegetabilsk

Soy4you er rig på protein fra sunde GMO-frie sojabønner

Bønnen behandles så optageligheden af proteinet ændres fra 27% til næsten 100%

65% protein | 20% kostfibre | 1% fedt





Lys eller mørk
á 150 g. pr. pose.

Bestil i dag på
soy4you.dk
Levering: 2-3 dage

Bolognese
m/parmesan & basilikum (5 pers.)

Soy4you – 150 g (1 pose)
5-600 g blandede rodfrugter efter årstid.
2 ds. hakkede tomater
1-2 fed hvidløg
Basilikum
Evt. chili
1 pk. Spaghetti/Pasta

Rengør rodfrugterne – hak i små tern.
Svits rodfrugterne – tilsæt de hakkede tomater samt krydderier og lad retten simre i ca. 30 min.
Til sidst tilsættes Soy4you og retten simrer videre i ca. 5 min.
Kog spaghetti og server med friskrevet parmesan.

Velbekomme!

Agger Foods A/S | Agro Food Park 13 | 8200 Aarhus N | info@Soy4you.dk | +45 4844 4646 | Facebook.com/soy4you