vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 3
EFTERÅR 2013
104. ÅRGANG



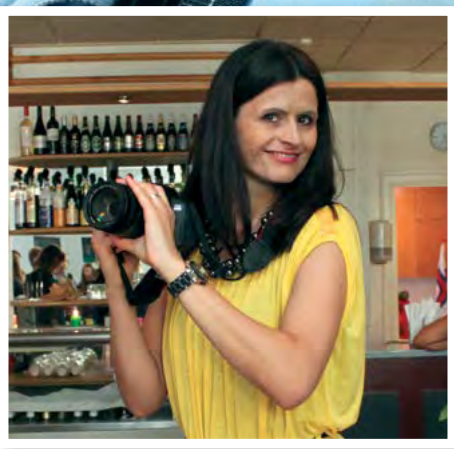
Vegetar fylder 100 år



Danmarks bedste livret



Tang på menuen



Vegansk sommerfest

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: Mia Sommer.

GRAFIK OG LAYOUT: Gitte Thrane
ANNONCEANSVARLIG: Kenneth Ibsen
Kontakt: kenneth@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk/annoncer
REPRO OG TRYK: Litotryk Kbh. AS
OPLAG: 1600 ekspl.
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove hvor træerne genplantes

DEADLINE NÆSTE NR. 15.10.13

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



6
Godt krudt i ukrudt



20
Overdådig vegetarmad hos Mielcke og Hurtigkarl



24
Fermentér dig til et sundt liv

4: Danmarks bedste livret
– tre veganske bloggere i TV2

6: Boganmeldelse: Ukrudt i saftpresseren

7: Nils Saur fylder 100 år

8: Vegetarisk anetværk for børn og forældre

10: Vegetar spirer frem i underholdningsroman
 læs et uddrag og deltag i konkurrence

12: Ud i vandet efter tang til middagsbordet

14: Green N Teen
– hvad kan man komme i madpakken?

16: Lækker mad med Kirsten Skaarup

19: Madanmeldelse:
Raffineret burger hos Juliette i Aarhus

20: Madanmeldelse: Overdådig vegetarmad hos Mielcke og Hurtigkarl i København

22: Kort og grønt
 hele vejen rundt i en grøn verden

24: Sundhedssiden: Fermentér dig til et sundt liv

26: Tofupølser på grillen

27: Vegansk sommerfest

28: DVF i pressen

29: Medlemsfordele hos DVF

30: Opslagstavlen



Vegetartrend på gourmetrestauranter

Kære læser..

Milano og Zürich gør det. Amsterdam gør det, ja selv København gør det. Sætter vegetarmenuer på kortet på michelinrestauranterne. Kødet og fisken har igennem de sidste to årtier i den professionelle gastronomi været de vigtigste byggeklodser i et gourmetmåltid. Vi befinder os nu i en tid, hvor grøntsagerne bliver forsøgt som måltidets byggeklodser og ikke længere kun som tilbehør.

De dyre michelinrestauranter med deres stjernekokke i køkkenerne sætter næppe vegetarmenuer på menukortet, fordi det er økonomisk lukrativt. Årsagen må nærmere findes i, at kokkene bag de grønne retter synes, det er interessant at eksperimentere og udfordrende at sætte grøntsagerne i centrum. Hele overraskelsesmomentet i, at den kød-inkarnerede gæst kan blive positivt overrasket, virker til at spille en stor rolle.

Den danske gourmetrestaurant *Mielcke & Hurtigkarl* besluttede sig eksempelvis i foråret for at sætte fokus på det bæredygtige måltid og stable et vegetarisk særarrangement på benene. Arrangementet endte med at være udsolgt. I denne udgave af *Vegetaren* kan du læse om dette vegetariske gourmetmåltid, hvor grøntsagerne i den grad blev hyldet.

Kun to af 13 københavnske restauranter med michelinstjerner har valgt at have vegetarmenuer på kortet. *Grønbech og Churchill* samt *Relæ*. *Geranium* havde tidligere en grøn menu som "tasting"-menu, men har valgt at fjerne denne fra menukortet. Den kan dog sagtens bestilles ved direkte henvendelse, om end det er ærgerligt, at den ikke findes direkte på hjemmesiden. Det kunne være behjælpeligt med en note om, at vegetarmad kan arrangeres, da det ellers nok er de færreste, der ringer tilfældigt til en michelinrestaurant og beder om en ti retters vegetarmenu specielt kreeret til én selv.

Andre steder i Europa er der rig mulighed for at smage lækker grøn mad. Kommer man en tur forbi Zürich i Schweiz, så tilbyder den meget trendy et-stjernede michelinrestaurant *Clouds* en seks retters vegetarmenu. Er man i Amsterdam tilbyder den to-stjernede restaurant *&Samhoud Places* en fire retters vegansk menu. I Milano har michelinrestauranten *Joia* sat en otte retters vegetarmenu på kortet spækket med italienske grøntsager, og i Paris serverer *Lassere* en tre retters vegetarmenu, hvor grøntsagerne er i førersædet forklædt under gnocchier og tofumælk.

Den grønne gourmetbølge er særdeles revolutionær. Det indikerer, at der er kokke, som ønsker at bevise, at kød og fisk er overflødigt, når man kreerer en gastronomisk oplevelse.

God læselyst

Formand

Danmarks Bedste Livret
– med medfølelse!



Af Thomas Erex



Det var så 14 basilikumblade og 63 g. soltørrede tomater. Jo, der er præcision i køkkenet, når tre veganske bloggere laver mad sammen. Og med god grund. Vi var nemlig gået i køkkenet for at øve os til optagelserne på Danmarks Bedste Livret. Et nyt program der kommer på TV2 Fri i løbet af efteråret.

Via min blog, *Kærlighed & Kikærter*, var jeg blevet inviteret til at deltage i programmet, og det tilbud kunne jeg selvfølgelig ikke afslå. Jeg besluttede mig hurtigt for, at jeg ikke ville deltage alene, men i stedet tage mine to yndlingsbloggere med. De to seje madnørder er Luna fra bloggen *Månebarnet* og Henriette fra bloggen *Grøn, Sund & Lækker!*, og tilsammen udgør vi Danmarks stærkeste hold af veganske madbloggere. Derudover arbejder vi også tæt sammen i vores veganske madforening *Mad med Medfølelse,* hvorigennem vi deler inspiration til at spise og leve vegansk.
Citatet t.v. tilhører Henriette, som tydeligvis er meget glad for præcision. Vi havde da også øvet os grundigt på vores opskrift og tænkt længe over, hvad vi skulle servere. Vi valgte, at vi ville vise, at man sagtens kan lave en lækker, syndig menu, selvom man er veganer. Derfor bestod vores "livret" af krydrede kidneybønneburgere i bløde øllebrødsboller med frisk salat, tomatrelish og masser af mayonnaise. Og vores dessert (for sådan én hører der da til enhver livret!) var Oreo milkshake muffins, en blød chokolademuffin med Oreostykker pyntet med en tyk og frisk frosting med vanilje og citron.
100 % vegansk selvfølgelig.

Det var en flot solskinsdag, da vi pakkede bilen og tog fra Aarhus til smukke Ebeltoft, hvor optagelserne fandt sted. Da vi ankom, blev vi vinket velkommen af en mand med et stort TV2 Fri-banner, som guidede os ned til pladsen foran Fregatten Jylland, hvor vi blev mødt af et imponerende set-up. Pladsen foran det flotte og kæmpestore træskib (det er verdens største træskib) var gjort klar med udekøkkener i fineste kvalitet og pyntet med massevis af friske frugter og grøntsager.

Alle, der var mødt op for at deltage med deres livret, blev samlet, og vi fik at vide, hvornår vi skulle præsentere vores retter for dommerne (Søren Gericke, Claus Holm og Irene Mai).
Vi var nogle af de sidste, der skulle præsentere maden, og dermed havde vi god tid til at gøre klar, samle burgerne, pynte muffins, tale med de andre deltagere og tage en masse billeder. Vi stillede op i vores, til dagen indkøbte, grønne "Mad med Medfølelse"-forklæder, som tiltrak en del opmærksomhed fra nysgerrige folk. Det gav os god mulighed for at snakke med de andre deltagere om, hvorfor vi vælger at spise vores mad med medfølelse – altså hvorfor vi er veganere og dermed ikke spiser eller på anden måde forbruger animalske produkter.

Da det blev vores tur, havde vi fundet os så godt til rette i omgivelserne, at det føltes helt naturligt at gå hen til dommerne og snakke lidt med dem og præsentere vores mad. Der blev dog kun nippet lidt til vores medbragte godter. Man kan jo forestille sig, at de var godt mætte efter en hel dag med smagsprøver og en frokostpause, så der blev ikke taget de største bidder. Men vi fik ros for vores fine anretning, og de kunne godt lide maden. De var dog ikke overbevist om, at det var danskernes livret, så vi gik desværre ikke videre i konkurrencen.









Målet med at deltage i programmet var ikke nødvendigvis at gå videre (selvom vi selvfølgelig gerne ville vinde!), men at få fortalt på landsdækkende tv, hvorfor vi vælger at spise og leve vegansk, og så selvfølgelig at imponere de tre dommere. Og det gjorde vi uden tvivl. Vi fik fortalt lidt om *Mad med Medfølelse*, og hvorfor vi er veganere, vi fik vist vores lækre, veganske mad, og så havde vi en rigtig hyggelig dag, hvor vi fik talt med en masse søde mennesker.



Og som bonus fik vi at vide af produktionsholdet, der interviewede os efterfølgende, at vi var "dagens postkort" i vores fine, grønne forklæder. Du kan finde opskrifterne på maden på Kærlighed & Kikærter, og du kan følge *Mad med Medfølelse* på vores side på Facebook.

BOGANMELDELSE:



Af: Malene Lærke Thorsen

Der er godt krudt i ukrudt

Der er ingen tvivl om, at Mads Bo elsker juice og smoothies, og hans nyeste passion er ukrudt. Hans entusiasme for de flydende safter tilsat det ukrudt, som de fleste smider i kompostbeholderen, gennemsyrer hans seneste udgivelse Super grønne juicer og smoothies – drik dit ukrudt. I bogen hersker der ingen tvivl om, at det næste åretag ud i de grønne bølger er væk fra frugtjuice og halvsøde smoothies mod flere grøntsager og ukrudt ned i saftpresseren. Ukrudt giver krudt i måsen, vil måske være en rammende betegnelse for hans budskab. Det er eksempelvis vejbred, mælkebøtter, brændenælder, skovsyre og skvalderkål, der har livgivende ingredienser til vores kroppes velbefindende. Det er ifølge Mads Bo levende mad til levende kroppe, mens eksempelvis forarbejdet mad – det han kalder død mad - suger livet ud af os, fordi kroppen skal bruge mange kræfter på at fordøje maden uden at få noget ud af det. Dette bringer ham videre til en anden vigtig pointe, at vi er overfodrede, fordi vi har fået rigeligt med mad og dermed bliver overvægtige, men er underernærede, fordi kroppen ikke har fået, hvad den spørger efter. Dette kan der passende rådes bod på med denne bog. Den er fyldt med lækre opskrifter, så der er ingen undskyldning for ikke at få tanket op til vinteren med levende mad.



JUICE:

BRÆNDENÆLDE POWER

Stor velsmag gør denne monstersunde juice stærkt vanedannende

Brændenælder virker lindrende på led og gigtsmerter og kan sågar have en positiv effekt på forstørret prostata. Pga. brændenældernes enormt store indhold af jern, er juicen særlig god ved blodmangel og dårligt kredsløb. Brændenælder har en blodrensende effekt og højner generelt blodets kvalitet. Udover at sikre maksimal optagelse, byder æble og citron ind med stor velsmag. Nyd den ægte vare, og mærk juicen vibrere helt ned i lilletåen.

INGREDIENSER:

- 2 æbler
- ½ økologisk citron med skræl
- 2 store håndfulde brændenælder

SÅ NEMT ER DET:

Det kan være en god ide at bruge handsker, når du plukker brændenælderne. Når høsten er i hus, kan du med fordel bruge en pølsetang til at komme dem i juicemaskinen med. 'Pak' gerne brændenælder og citron mellem de to æbler. Stamp, tænd og pres. Tilsæt evt. kvalitetsolie og isterninger for at køle.



Super grønne juicer og smoothies – drik dit ukrudt
Af Mads Bo
Udgivet af Highonlife
Pris kr. 148,-.

Vegetar i højt humør

100-årige Nis Sauer tilskriver plantekosten, at han ikke har haft en sygedag i over 50 år



Af journalist Karin Elrød



Helt præcis husker Nis Sauer ikke dagen, hvor han første gang takkede nej til at få kød øst op på tallerkenen. Men når man er fyldt 100 år, sådan som han gjorde den 23. juli i år, så har man ret til at være lidt glemsom, påpeger han med et polisk smil. Hvorom alting er, så er det rigtig længe siden, ja, det går helt tilbage til hans pure ungdom i Hvidbjerg, Thyholm i Jylland, at han blev vegetar. I øvrigt med opbakning fra en kammerat, der allerede bekendte sig til grøntsagerne.

"Jeg følte tidligt, at det var forkert at spise dyr. Jeg sidestillede kød med lig - og det er det jo også! Dødt kød rådner både før og efter, at det kommer i maven på folk. Det kan umuligt være sundt!"

Egentlig skulle Nis Sauer have videreført sin fars lokale møbelhandel. I stedet kom han i lære som møbelsnedker hos Kåre Klint i København og blev uddannet møbelsnedker og tillige bygningsarkitekt. Fra sin egen tegnestue på Amager løste han gennem årene en lang række opgaver og vandt blandt andet foran et halvt hundrede internationale kolleger konkurrencen om at indrette FN-Huset i Paris med sine møbler. Han tegnede også en serie funktionelle, lette kontormøbler, som i en årrække blev markedsført i det estimerede Illums Bolighus. Tidens materiale var blandt andet palisandertræ, ligesom hans skrivebord af eget design, hvis slidte overflade han kærtegner med hænderne. "Den slags træ bruger man jo ikke i dag." siger han med et strejf af beklagelse i stemmen.

Men ellers er der ingen bedrøvelse eller vemod over tidens gang at spore hos den ældre herre, som han sidder der i sit hjem på det frederiksbergske OK-hjem "*Lotte*." Der er plads til svendestykket - en skænk udført i valnød - og et godt tilsiddet "Æg" af Arne Jacobsen i sort skind - "med skammel, hvilket man ikke ser så tit." Han holder af et godt grin og læser en vittighed op fra scrapbogen med sentenser, han har klippet ud og samlet gennem tiden. Smilet går over i en hyggelig nynnen, mens favoritdrikken Bailey skænkes op i det nette, lille glas. "Skål!"

En egentlig yndlingsret, nej det har han ikke. "Bare det er noget med kartofler, gulerødder og sådan..." Både på *Lotte* og i familien er han ene om ikke at spise kød, men det lader han sig ikke gå på af: "Jeg har aldrig forlangt, at andre skulle være vegetarer."

Trods alderdommens naturlige gener og svækkelse har Nis Sauer det godt. Han er ikke i tvivl om, at hans liv uden kød er skyld i, at han ikke har haft en sygedag i mere end 50 år.



Af Luna »Månebarn« Krause

Vegetarisk netværk

- Lige børn leger bedst?

Da jeg blev mor for lidt over et år siden, spurgte min sundhedsplejerske mig ved et af sine første besøg, om jeg havde lyst til at komme i en mødregruppe. Jeg behøvede ikke at overveje det, men svarede hurtigt "JA tak," og jeg glædede mig til at udveksle erfaringer, tanker og følelser om min nye fantastiske, men udfordrende rolle som mor. Det var en god mødregruppe, jeg kom i, med plads til alle. Vi mødes stadig cirka en gang om måneden, og vi har jævnligt kontakt til hinanden via en gruppe på Facebook. En af mødrene i min mødregruppe er vegetarinteresseret, og hun vil gerne udveksle idéer til lækre og sunde madpakker med mig, da vores børn går i samme vuggestue. Vi taler godt sammen og kan dele alt med hinanden.

Men jeg kan mærke, at behovet for at kunne dele mine tanker om mad med ligesindede er vokset i takt med, at vores børn er blevet større. Alle fem små piger i min mødregruppe spiser ligesom størstedelen af børn i Danmark kød, æg og mælkeprodukter. Min søn Juno, der er veganer, spiser ingen af delene. Det er endnu ikke gået op for ham, at hans mad er anderledes fra andre børns. Hvordan den er anderledes og slet ikke hvorfor. Men jeg prøver at forberede mig på, at han på et tidspunkt sikkert vil komme til at stille mange spørgsmål, at han vil undre sig og sammenligne sig selv med andre børn. Vil han føle sig anderledes eller forkert? Eller vil han nyde den ekstra opmærksomhed, han kommer til at få omkring sin kost? Vil han ligesom sine forældre føle stolthed og glæde over at vide, at vi gør noget godt, og vil han fortælle sine altspisende kammerater om, hvorfor det er allerbedst at spise vegansk?

Det håber jeg selvfølgelig, og jeg er derfor begyndt at skabe mig et netværk af andre vegetar- og veganerforældre i Århus, hvor vi bor. Et fristed hvor vi voksne kan mødes og udveksle erfaringer, dele vores oplevelser med at have grønne børn og ikke mindst støtte hinanden i, at vores valg hviler på et kærligt ønske om at ville tage vare på dyrene, miljøet og vores børns helbred. Samtidig kan vores børn lege sammen, og de kan opleve, at der også er andre børn, der spiser sojapølser, eller at lagkagen er lavet med kokosflødeskum.

Jeg tror, det kommer til at betyde noget for Juno at kende andre vegetar- og veganerbørn, efterhånden som han vokser op, og jeg håber, han vil få nogle gode venner og legekammerater blandt de søde mennesker, vi er ved at lære at kende. Jeg ved i hvert fald, at det allerede betyder meget for mig at kende mennesker, der deler mange af mine værdier med hensyn til sundhed og dyreetik, og som jeg kan føle mig mere tryg omkring, når samtalen handler om *mad*, hvilket den ofte gør. Jeg tror ikke på, at "*lige børn leger bedst.*" Uanset om man er 4 år gammel eller 34 år gammel. Jeg håber, Juno vil vokse op føle, at vores familie er speciel og unik, blandt andet fordi vi er veganere, men at vi også på rigtig mange andre måder er *lige* præcis som de altspisende mennesker, vi kender. At vi alle er lige uanset udseende, overbevisning eller kostvalg, og at han lærer at begå sig godt socialt og får mange forskellige og spændende venner.

Men jeg håber også i mit stille sind, at venskab med andre vegetar- og veganerbørn i hans barndom vil være med til at give ham styrke til at fortsætte som veganer, når han bliver stor nok til at træffe sine egne beslutninger. Vi vil elske ham, uanset hvad han vælger. Men indtil da tager vi lige et stykke vegansk lagkage og en gulerod til. Nyder maden, selskabet og hinanden.



LÆSEPRØVE:



Vegetar spirer frem i underholdningsroman

En ung pige erklærer sig som vegetar, da hun får øjnene op for mishandlingen af dyr i industrien. Men i en kødspisende familie står hun helt alene med at finde ud af, hvad hun så skal spise. Da det omsider går op for hendes travle mor, at datteren er uligevægtig og har tabt sig, går turen til lægen.

Historien om Ida og omverdenens manglende forståelse for hendes vrede og afmagt udspiller sig i Karins Elrøds roman, Sommerfuglearven. Spørgsmålet om vegetarisme/veganisme er blot en del af den underholdende fortælling om en familie, der slås med hverdagens trivialiteter, men som får chancen for at udvikle sig personligt og sammen takket være en uventet arv.

Bogen, der foregår dels i København, dels i Sydamerika, udkom i juni og er blevet godt modtaget ikke mindst af bibliotekerne.

"En fin lille bog om at rykke sig i sin hverdag og tage ansvar. Til læsere af danske kvalitetsromaner," hedder det i lektørudtalelsen fra Dansk Biblioteks Central.

Vegetaren har fået lov til at bringe et uddrag af bogen, hvor pigen Ida og hendes mor, Pia Oline, er taget til lægen.

Vi kommer ind i Sommerfuglearvens kapitel 37. Ida forsøger at overtale sin mor til, at hun ikke længere skal have kylling på menuen i sin café.

- Hvis det endelig var, kunne det i det mindste være økokyllinger, mor! insisterer hun.

- Det har vi jo talt om, Ida. Økokyllinger er alt for dyre. Men Pia Oline er ikke uberørt af alvoren i datterens stemme og de blå øjne, som dominerer det smalle pigeansigt. Ida er blevet tynd, slår det hende pludselig. Hun lader blikket glide undersøgende ned ad datterens krop, som hun står dér med siden til. Brysterne er bare to små toppe over den smalle talje, hvor bæltet er strammet ind i sidste hul. Maven, ja den buer nærmest indad, og ballerne er flade med kun en ganske svag runding foroven.

- Økologiske kyllinger er altså for dyre, gentager hun og rynker eftertænksomt brynene. Får Ida nok at spise? Hun har vel ikke anoreksi, man hører så meget. Nej, så ville hun vel ikke tale så meget om mad, som hun gør. Pia Oline har bemærket, hvordan Ida og Mario hele tiden afprøver nye retter - supper og tilbehør. Altid grøntsager, vegetarmad, som Ida går ind for…

Ida misforstår hendes stirren og hidser sig op over at blive affærdiget.

- Jamen, så må folk lære, at de ikke kan spise kylling, hvis de ikke vil betale prisen. Det er altså ren dyremishandling, det der foregår. Jeg har selv set en video på YouTube, hvor vildt mange kyllinger i en stor hal nærmest bliver skovlet op af en stor maskine. Som om det var affald og ikke levende væsener, mor…

Ida har tårer i øjnene af indignation. Hun står ret op og ned med sammenknebne øjne, stiv i ryggen og hænderne knyttede. Neglene er bidt ned til fingerspidserne, og huden med. Forskrækket rækker Pia Oline ud og griber hende om skuldrene. De føles uventet skarpe og benede under hendes fingre, som om det eneste, der holder knoglerne sammen er den fine, tynde hud.

- Sig mig engang, Ida. Får du overhovedet nok at spise?

…

Stefan ser med øjne fulde af bekymring og kærlighed på sin elskede. Da hans øjne møder Pia Olines, læser hun lettelse i hans blik og mærker en klump i halsen af skyld og sorg.

Hun fatter med begge hænder om Idas ansigt og kysser hende på panden. Tager en dyb indånding og siger roligt:

- Det med kyllingerne må vi finde en løsning på. Men lige nu skal vi sørge for, at du får det godt, Ida. Det er helt fint, du vil være vegetar, men du skal stadigvæk have noget at spise. Jeg ringer til lægen i morgen, og så får jeg en tid til os så hurtigt som muligt, så du kan blive tjekket ordentligt. Lige nu synes jeg, du skal gå ind og vaske dig lidt i ansigtet og rede dit hår. Når du er klar, kører vi hen på biblioteket og låner alle de bøger om vegetarmad, de kan grave frem. Frederik og Anton – vil I være søde at hjælpe Mario og Signe, mens vi er væk? Stefan, der er vist også nogle take-away ordrer, der skal bringes ud. De nikker i takt, og hun smiler til dem, mens hun giver Ida et lille skub hen mod døren til privaten.

- Kom. Hvis vi skynder os lidt, kan vi sagtens nå det, inden de lukker.

Lægen sætter reagensglasset tilbage i bakken og vifter med hånden over mod stolen.

- Så, nu kom vi gennem det hele. Sæt du dig bare over ved siden af din mor, Ida.

Hun kaster et blik på Pia Oline, der sidder helt ude på kanten, og smiler beroligende. Professionelt, tænker Pia Oline utilpas. Lægen går omhyggeligt til værks, de har været her i over en halv time. Ida er blevet undersøgt på kryds og tværs, udvendigt og indvendigt. Grundigheden kan være et tegn på, at der er grund til bekymring, eller…

Kirsten Qvist skubber sig tilbage til skrivebordet på kontorstolen. Det ene hjul er slidt og kører fast i kludetæppet, så hun er nær ved at tippe forover. Klovnestuntet letter den trykkede stemning.

Hun får endelig manøvreret sig på plads og slår begge håndflader i bordpladen. Vielsesringen rammer med et lille smæld.

Henvendt til Ida siger hun: - Altså. Det var godt, du kom. Din vægt er i underkanten, og det er din blodprocent også. Så begge dele skal vi gøre noget ved. Når vi får resultatet af blodprøverne – det varer nok 3-4 dage - så kan vi se, om der er andre problemer, vi skal kigge på. Men det er der foreløbig ingen grund til at tro. Det er sandsynligt, at du mangler D-vitamin - det gør de fleste danskere i øvrigt, og i så fald klarer vi det med et par indsprøjtninger eller måske bare et tilskud i form af tabletter. Det afhænger altsammen af, hvad prøverne viser.

Lægen kaster et blik på Pia Oline, som lytter opmærksomt og alvorligt. Så ser hun igen på Ida: - Der er ingen grund til at være bekymret, men du skal tage signalerne fra din krop seriøst. Du er ikke færdig med at udvikle dig, og både din krop og dit sind har brug for næring og omsorg, for at du kan fungere godt både nu og i fremtiden. Undersøgelsen af dit underliv viser umiddelbart, at alt er normalt. Du er ikke gravid…

Lægen overser Pia Olines lille stivnen og Idas forlegne fnis og fortsætter uanfægtet: - men at dine menstruationer er gået i stå, tyder på, at noget ikke er, som det skal være. Det sker typisk, når unge piger taber sig for meget eller dyrker hård sport eller måske er stressede. I dit tilfælde er jeg sikker på, at problemet vil løse sig, når du tager den lidt med ro og sørger for at spise nok og sundt.

- Jamen det er jo svært, når man ikke vil spise mishandlede døde dyr, mumler Ida. Hun ser på lægen, på en gang bønligt og trodsigt.

- Nej, der tager du helt fejl. Det er ikke spor svært.

Lægen rejser sig med et sæt, så stolen vakler og vælter med et brag. Hun himler med øjnene, men vader over den og stiller sig an i midten af lokalet med armene ud til siden og front mod tilskuerne. Skræver først med benene og skyder barm og mave frem. Så vender hun ryggen til og stritter med bagdelen, klasker på den med hænderne. Ida og Pia Oline måber.

- Her ser du en vaskeægte vegetar. Som du kan se, er jeg en velvoksen kvinde. Til trods for, at jeg hverken har spist køer eller kyllinger eller fisk eller myrer eller nogen som helst andre dyr i over 25 år!

Konkurrence:

Sommerfuglearven kan købes i boghandlen og lånes på biblioteket. Men Vegetaren har fornøjelsen af at udlodde tre eksemplarer af Sommerfuglearven til en værdi af 199 kroner per styk. Har du lyst til at vinde bogen, kan du gå ind på forlagets hjemmeside **heartplanet.dk** og besvare spørgsmålet: Hvad har lægen ikke spist i over 25 år? De første tre, som skriver det rigtige svar sammen med deres navn og adresse, får tilsendt bogen direkte. Vinderne offentliggøres på **heartplanet.dk.**

Tang som spise



Af Johanna Rosalil Fie Eriksen

I Japan spiser man 3,5 kilo tang om året per indbygger, og i Wales og Irland har spisetang en lang tradition bag sig. Der koger man den i timevis og steger på panden sammen med bacon og spiser det til morgenmad. I Danmark spiser vi næsten intet tang, og det er bare ærgeligt. Super ærgeligt faktisk - for man kan nemlig godt kalde spisetang for en superfood. Spisetang indeholder 10-100 gange højere koncentrationer af vitaminer, mineraler og sporstoffer end frugt og grønt. En enkelt sushiplade også kendt som noritang svarer til 600 gram frugt og grønt. Det er den samme mængde dagligt indtag som anbefalet af Sundhedsstyrelsen. Derudover har tang formentlig antifedme-, antivirus- og anticancereffekt ved jævnligt indtag. På grund af alle helbredseffekterne er det en god ide at se på tang med andre øjne. Vi kan have det i køkkenet og for eksempel bruge det i den mad, vi allerede laver. *Vegetaren* er taget til havet og gået i køkkenet og kommer med nogle bud på, hvordan man nemt kan få gjort tang til en del af den daglige kost.



Danmark har masser af tang og alle vores tangarter er spiselige. Så har man mod på at samle selv, kan man gøre det med sindsro. Da jeg bor tæt på vandet, kastede jeg mig ud på det dybe vand – næsten – for at samle tang. Det var faktisk vanskeligere, end jeg troede. For det første var det knapt forår, og kulden i vandet flød lige igennem mine gummistøvler og frøs min tæer til istapper. For det andet var der ikke rigtig tang på det lave vand lige på det tidspunkt. Det tang, jeg fandt, vidste jeg ikke, hvad var for noget, så selvom al vores tang er uskadeligt, kunne jeg godt mærke modet svigte mig lidt, da jeg skulle sætte tænderne i det.



Lige der savnede jeg en guidet tur med en ekspert, som man kan få om efteråret, når man går i skoven og samler svampe. Men jeg fandt en genkendelig tangart – en smuk purpurhinde (nori), hvis røde blade slyngede sig om stilken fra rod til top i en spiral. Duften var som letsaltet frisk hav, smagen lidt mere salt end duften. Tørret bliver den grøn med et svagt skær af lilla.

Da mit tangudbytte ikke var noget at prale af, indkøbte jeg i stedet forskellige tangarter til mine kulinariske forsøg. Nogle købte jeg i forretninger, der specialiserer sig i asiatiske fødevarer, andre bestilte jeg på nettet, og til sidst købte jeg noget i et lokalt supermarked. Jeg og en ven, som jeg shanghaiede til dagen, gik i køkkendet for at bage, riste, knuse og prøvesmage tang i alskens afskygninger. Vi havde tre mål: det skulle smage godt, det skulle være nemt at tilberede, og det skulle kunne bruges til hverdagsmad. Vi besluttede os for fire anretninger; en salat med arame; stir fry med mekabu; brød bagt med nori; og tangchips lavet af wakame. Derudover knuste vi en plade nori, der blev brugt som drys. Vi gav karakter fra 1 – 5, hvor 5 er det bedste.

Først satte vi tre af tangplanterne i blød til senere brug. Derefter startede vi med brødet. Vi sprang over hvor gærdet var lavest og brugte en brødblanding, tilsatte vand og en knust plade tørret noritang. Efter hævning kom brødet i ovnen i en time. Imens det bagte gik vi i gang med en enkel stir fry. Jeg skar en halv porre og et fed hvidløg fint, smed det på en varm pande med ghee, karry, kapers, soya og den udblødte mekabu. Efter få minutter var det tid til den første prøvesmagning. Retten



duftede, og smagte let af tang, især når man fik meget af den på gaflen. Det er klart en anderledes smag og duft, men ikke den kvalmende lugt, man nogen gange oplever på en sommervarm, tangfyldt strand. Resten af ingredienserne passede fint til tangen. Vi gav begge retten 4 ud af 5 - helt klart en succes!

Så var det chips-tid. Denne gang var det wakameens tur til forhåbentlig at gøre sig positivt bemærket. Den våde tang kom på en glohed pande med lidt ghee, chili og fine skiver hvidløg. Efter et minuts tid måtte vi springe for livet, fordi tangen spruttede og hoppede af panden flere gange. Duften af chili bredte sig hurtigt i køkkenet med hvidløg lige i hælene. Det var svært at få tangen sprød, så for at undgå at den brændte på, prøvesmagte vi den, selvom den stadig var våd flere steder. Den smagte udmærket, men chipsoplevelsen udeblev og trak ned især for min testven. Hvidløg og tang er helt sikkert en vinder, synes vi begge. Chilien fungerede okay for mig, men bedre for min makker. Jeg gav chipsene 3.5, mens min makker gav den 3. Set i bakspejlet vil en dybstegning eller en tur i ovnen nok fungere bedre.

Salaten var til gengæld sprød og lækker. Jeg tilberedte den på ti minutter af hjertesalat, agurk, kapers, udblødt arame-tang. Salaten fik en dressing af super god olivenolie, balsamico, lidt salt og et godt vred friskkværnet peber. Arame-tang er utrolig mild og en rigtig begyndertang, hvis man gerne vil starte forsigtigt ud. Ingen af os kunne for alvor smage den i salaten, med mindre vi kun spiste den. Den lå som en svag, men mørk tone i den friske salat og gav den lidt ekstra dybde. Da min makker ikke rigtig er salatspiser, var det kun mig, der gav en karakter her; 5 ud af 5.

Efter en time i ovnen og lidt hviletid var tang-brødet spiseklart. Vi anrettede et par rugbrødsmadder, som jeg husker dem fra frokostbordet i mit barndomshjem. Den tørrede nori-tang blitzede jeg i blenderen og dryssede ovenpå min ægge/agurke-mad med mayonnaise. Min testven smurte sig en mad med tartex og dryssede også tang ovenpå. Brødet smagte som helt almindeligt hjemmebagt rugbrød. Tang som krydderi på madderne fungerede rigtig godt. Noritang smager meget mildt og giver en lidt anderledes salt smag til pålægget. Eventuelt kan man blande salt med tangflager som en slags kryddersalt. Også her blev det til 5 ud af 5 og fra os begge to.

Med tang på listen over super foods er der er al mulig grund til at tage springet, for tang kan spises af alle, hvad enten man tror, man kan lide det eller ej. Arame er så mild, at den nemt kan skjules i forskellige kolde retter, og har man ekstra følsom gane er tang i brød svaret. For de mere tangelskende er tangpasta eller en hel tangsalat gode bud. Bon appetit!

Gode råd til den bedste og friskeste tanghøst er: Saml altid væk fra båd- og industrihavne; Saml altid tang, der sidder fast på sten, badebroer eller havbund; Saml mindst 100 meter væk fra rørudledninger i havet. Skyl tangen grundigt. Brug tangen samme dag, eller tør den i ovnen til senere brug. Husk! – tang indeholder jod og må kun nydes i begrænsede mængder! Se bag på pakken eller søg på nettet for de forskellige typer af tang.







INDFØRELSE I ROSENKREUZETS VEJ

Alle tirsdage i oktober og november + d. 3.december. ***Se tema på hjemmesiden***

FOREDRAG
12.11 kl. 19.30 i
Vedbæk Stationsbygning
Vedbæk Stationsvej 20 A
Udstiling og foredrag

26.11 kl. 19.30 i Valby Kulturhus
Juletiden er en fødselshøjtid

OFFENTLIG TEMPELTJENESTER
Ons. d. 30.10 kl. 17.30 · Søn. d. 17.11 kl. 10.30
Søn. d. 15.12 kl. 10.30. *Se tema på hjemmesiden*

STED: Søborg Hovedgade 119 2860 Søborg

DET GYLDNE ROSENKREUZ' INTERNATIONALE SKOLE
Søborg Hovedgade 119, 2860 Søborg
Tlf.: 60 77 12 56
chr@rosenkreuz.dk
www.rosenkreuz.dk



af Ellen Hayhurst Appel

Green'n'Teen

At være kreativ til frokost



Mit navn er Ellen, jeg er 15 år og går på efterskole. Jeg er en glad og kreativ person og har nu været vegetar i over 2 år. Til daglig bruger jeg tid på skole, venner, og jeg spiller guitar og teater. Jeg har tidligere arbejdet for Anima og vil gerne vende tilbage, når jeg kommer hjem fra efterskole. 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.

Nu da efteråret og skoleåret igen er over os, tænkte jeg, at det ville være oplagt at dykke ned i noget, jeg ofte finder problematisk som vegetar: Nemlig at være kreativ til frokost. Det er de færreste uddannelsesinstitutioner (med undtagelse af Det Frie Gymnasium i København, der har en 100 % vegetarisk kantine), der serverer ordentligt - hvis noget - vegetarmad. Og selv hvis man er heldig, er maden ofte rimelig dyr, og det man har ikke råd til i hverdagen. Så ender man måske bare med en kedelig peanutbuttermad, et æble og banan eller måske intet overhovedet. Og det holder ikke. Så i denne artikel vil jeg give nogle konkrete eksempler og opskrifter samt råd og tips, så det bliver lidt sjovere at pakke sin madpakke ud.

En klassiker er selvfølgelig hummus. Lækker og sund med blandt andet mange proteiner, og her er der mange muligheder for at være kreativ. En idé er at spise den som dip, eksempelvis kan man tage hummus med i en beholder og så spise den sammen med udskårne gulerødder, agurker og andet. Den er også god i sandwich, og der er dejligt mange kombinationer. For eksempel spiser jeg selv ofte hummus med små stykker rød peberfrugt og oliven, avocado eller kartoffelskiver. Der er uendeligt mange muligheder, og det er en god idé at skifte mellem forskellige kombinationer, så man undgår, at det bliver ensformigt. Jeg har her i artiklen indsat opskriften på min egen humus med blandt andet ingefær og chili, da den er let at lave, og jeg fortrækker den frem for indkøbt hummus. Den er også billigere!

Før jeg springer væk fra sandwich, vil jeg også nævne nogle gode grønne produkter, der er super til sandwich og madder. Nutana laver en masse gode produkter, blandt andet en rigtig lækker vegetarpostej. Dog holder de ikke specielt længe, så man skal helst være flere eller fryse den ned halvvejs igennem. Dette er også et råd, der gælder både til hummus og meget andet. Pestoer er også en personlig favorit med dejlig mange varianter som for eksempel chili, artiskok, basilikum eller peberfrugt. Også oliventapanader kan anbefales, og pestoerne kan spises både i let pasta, alene i sandwich, eller sammen med dit favorittilbehør.

Disse kan findes i de fleste supermarkeder, men hvis man finder dem lidt trættende, har helsebutikker oftest et rigtig stort udvalg af for eksempel soja/tofu-pølser, forskellige slags nødde«smør« og meget andet. Men når man tager i helsekostbutikker, skal man dog være forberedt på at betale lidt mere.

Det er også en god idé at sørge for at lave lidt større portioner til aftensmad, end du har tænkt dig at spise, så der er rester til madpakken næste dag. Det kan være alt fra pastaretter, risotto, veggiedeller, pizza og meget mere. Uanset om man er heldig at have en mikroovn på arbejde/skole, eller om man må spise det koldt, er det altid en dejlig afveksling. En af mine personlige favoritter til madpakken er kartoffelpizza (opskrift i artiklen), som er vegansk, og som allerede var min yndlingspizza, før jeg blev vegetar. Noget andet, jeg også kan finde på, er at koge lidt ekstra pasta og så spise det til frokost med lidt grønt og andet godt. Det samme gælder fyldte pastaer, som også er let lige at koge om morgenen.

Selvfølgelig er dette kun en håndfuld af ideer og råd, og jeg kan også anbefale Den lille grønne for madpakkespisere af Kirsten Skaarup med mange forslag og opskrifter i. Er du selv kreativ til frokost og har nogle gode ideer og tips, som du gerne vil dele, eller andre kommentarer til artiklen, er du velkommen til at skrive til mig på **greenandteen@vegetarforening.dk**.

Til næste nummer vil jeg skrive om, hvordan det er at være vegetar på efterskole/højskole. Så hvis du selv har nogle erfaringer eller andet, må du meget gerne henvende dig til mig på overstående mail.

Hummus med ingefær



250-300 g tørrede kikærter
1-2 spsk. tahin (sesampasta)
3-4 fed hvidløg
cirka 1 spsk. friskrevet ingefær
1-2 tsk. stødt spidskommen
salt og peber
citronsaft af 1 citron
evt. små chilistykker (Jeg plejer at bruge en hel rød chili)
(Mængden af de forskellige ingredienser kan sagtens varieres efter egen smag.)

Fremgangsmåde:
Udblød kikærterne i 10 timer (eller køb dåsekikærter). Skift eventuelt vand undervejs.

Kog kikærterne i frisk vand i en time og lad dem derefter køle af.
Tag en foodprocessor/stavblender og blend kikærter, tahin, presset hvidløg, citronsaft og krydderier sammen. Hæld olien i gradvist, mens du blender. Blend chilien i til sidst, så stykkerne fortsat er synlige.
Om man fortrækker sin hummus grov eller fin er en smagssag. Jeg fortrækker denne hummus grov, men den kan også godt blendes til en silkeblød fin creme.

Kartoffelpizza



Foto: Martin Hayhurst Appel

Fyld:
1 kg kartofler
1 tsk. rosmarin
1 tsk. oreganao
et par laurbærblade
olivenolie
et glas små kapers

Dej af:
500 g durummel - fås økologisk
1 tsk. salt
3 spsk. olivenolie
5 g gær
3 dl vand

Fremgangsmåde:
Rør gær, mel, olie og salt ud i det lunkne vand. Dæk med et fugtigt viskestykke og et grydelåg og lad det hæve koldt til dagen efter, gerne i køleskabet. Vask kartoflerne og skær dem i ultratynde skiver, ikke tykkere end 1 mm. Rul pizzadejen ud, og hiv den tyndt med hænderne. Ifølge den oprindelige opskrift skulle her være til to pizzaer. Det får jeg det sjældent til: Så jeg laver ofte dobbeltportion og får så tre store pizzaer (så er der stykker til fryseren!).

Pensl med olivenolie, læg kartoflerne taglagt, så de dækker hinanden halvt, drys med krydderurter, kapers og salt og pensel med olivenolie igen. Bag i ovnen ved 250 grader i cirka 15 min. Hvis ovnen kan lave undervarme, er det den, man skal bruge.



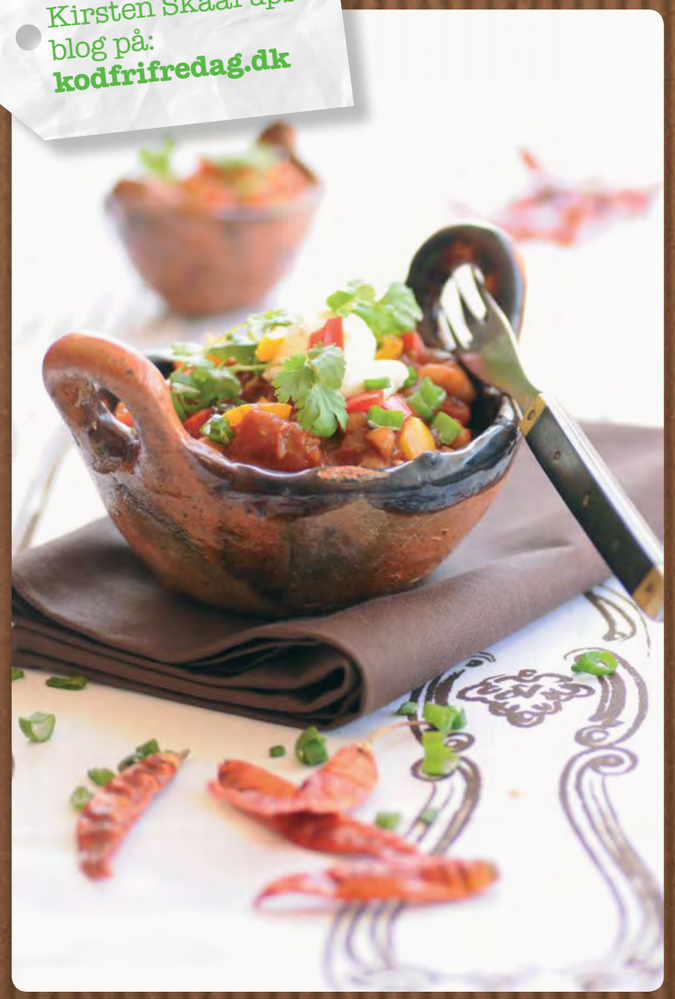
af Kirsten Skaarup

Efterårsmad fra Kirsten Skaarup

Chili sin carne

Chili con carne (chili med kød) er en af verdens mest kendte retter. Når man bytter det lille ord »con« ud med »sin,« betyder det »uden kød,« og det er lige, hvad denne mexicanske nationalret handler om.

Besøg Kirsten Skaarups blog på: **kodfrifredag.dk**



150 g kidney- eller brune bønner
100 g løg
4 forårsløg
3 fed hvidløg
1-2 chili
4 spsk. olivenolie
200 g gulerødder
200 g persillerødder
1 gul peberfrugt
1 rød peberfrugt
400 g tomater
1 dl kraftig rødvin
ca. 1 dl tomatpuré
3 tsk. ristet, knust spidskommen
evt. yoghurt
frisk koriander

Læg bønnerne i blød natten over og kog dem i nyt vand 15 minutter. Afdryp dem.

Hak de tre slags løg og snit chilierne (fjern kernerne). Svits løg og chili i olien nogle minutter.

Skær gulerødder, persillerødder og peberfrugter (fjern kerner og stilke) i tern. Hak tomaterne.

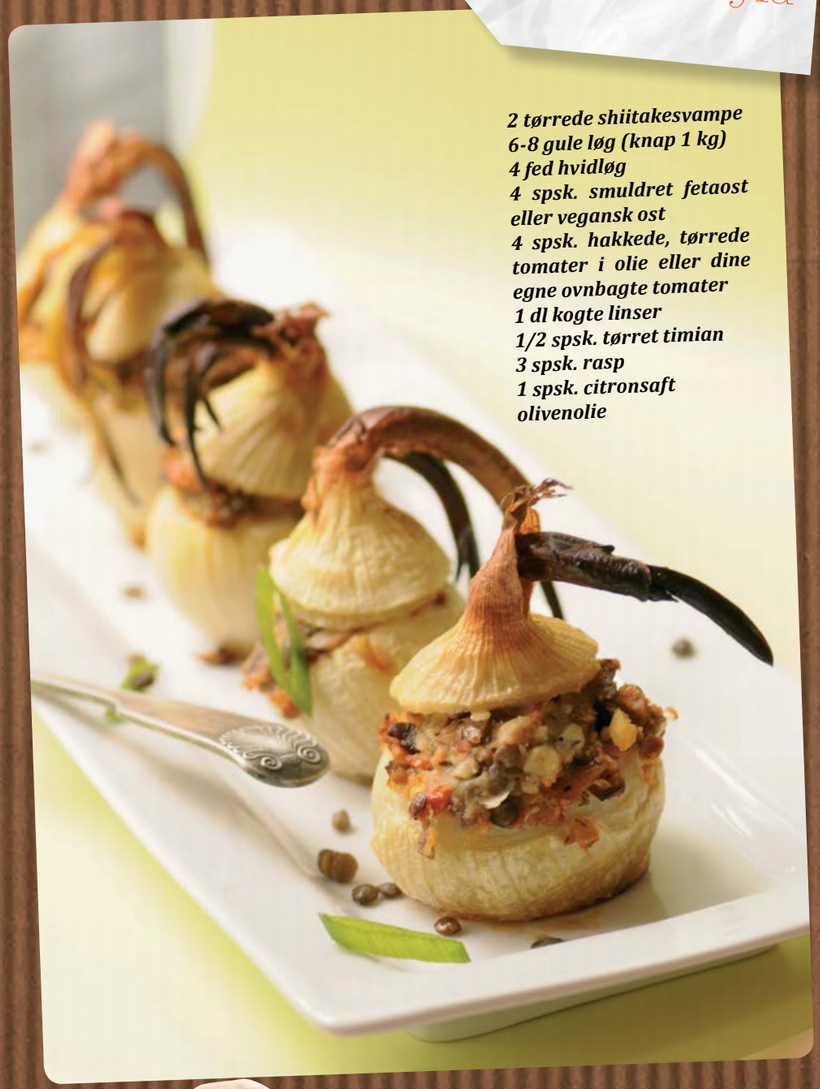
Kom alle grøntsagerne i gryden sammen med rødvin, tomatpuré, 2 dl vand, et drys salt samt spidskommen og de forkogte bønner.

Lad chilien simre under låg 40-50 minutter. Måske må der tilsættes lidt vand undervejs.

Smag chilien til med salt og sukker. Sæt eventuelt 1 spsk. yoghurt på retten og drys med hakket koriander. Spis løskogte ris, hele korn eller quinoa til.

www.kodfrifredag.dk

Bagte løg med linsefyld



2 tørrede shiitakesvampe
6-8 gule løg (knap 1 kg)
4 fed hvidløg
4 spsk. smuldret fetaost eller vegansk ost
4 spsk. hakkede, tørrede tomater i olie eller dine egne ovnbagte tomater
1 dl kogte linser
1/2 spsk. tørret timian
3 spsk. rasp
1 spsk. citronsaft
olivenolie

Udblød svampene i rigeligt vand en times tid.

Skær et "låg" af løgene. Fjern forsigtigt de inderste lag i både løgene og "lågene." Brug en skarp kniv. Der skal være ca. to lag løg tilbage. Hak det udtagne.

Hak hvidløgene og de udblødte svampe (gem vandet).

Svits hakket løg, hvidløg og svampe i 2 spsk. olivenolie ved rask varme. Svits til løgene er let gyldne.

Bland ost, tørrede tomater, linser og timian. Kom løg og svampe i og tilsæt rasp, citronsaft og et par spsk. udblødningsvand fra svampene. Smag godt til med salt og peber.

Pres fyldet sammen og lad det stå et kvarters tid, til raspen er blød.

Kom fyldet i løgene. Pres det sammen og top det lidt op.

Der vil sikkert være for meget fyld. Varm det i en lille skål i ovnen og giv det til løgene separat.

Hæld cirka 2 dl kogende væde (eventuelt bouillon og svampevæde) i et lavt ovnfast fad. Sæt løgene i væden og læg løg-"lågene" på. Pensl løgene med olie.

Dæk fadet med folie og sæt det i en 190 grader varm ovn 30 minutter.

Fjern folien og pensl løgene igen. Sæt dem atter i ovnen, til de er gyldne, cirka 10 minutter.

Servér eksempelvis kartoffelsalat og en grøn salat til løgene.

Hvis du vil have sovs til retten, så vælg eksempelvis en tomatsovs med hakkede nødder.

www.kodfrifredag.dk



SPIS &



Grillet selleri med æble/valnøddesalat i mayo

1 selleri, ca. 1200 g
citronsaft
100 g parmesanost
(kan udelades)

æble/valnøddesalat:
2-3 æbler, ca. 300 g,
– gerne et rødt og et grønt
1 dl mayonnaise
¾ dl sojafløde
eller yoghurt
3 spsk. finthakkede kapers
1-2 spsk. grov sennep
25 g valnødder
1 bundt persille

Lav først æblesalaten: skær æblerne i tynde både og vend dem i lidt citronsaft.

Rør mayonnaisen med fløde eller yoghurt samt kapers. Smag til med citronsaft, sennep, salt og peber.

Hak valnødderne og persillen og rør dem i dressingen. Tilsæt æblebådene.

Skær sellerien i cirka 1 cm tykke skiver og skræl dem.

Bring en gryde vand i kog med 2-3 spsk. citronsaft og et drys salt. Kom selleriskiverne i og kog dem 3 minutter. Afdryp dem.

Læg selleriskiverne på en bageplade og drys med lidt salt og peber.

Riv osten og drys den på. Hvis du ikke bruger ost, så pensl med olie. Sæt pladen under grillen, til overfladen er gylden.

Servér selleriskiverne med æblesalaten på toppen.

Servér en salat til med eksempelvis perlebyg eller kogt quinoa.

→ **Besøg Kirstens blog på:**
www.kodfrifredag.dk



SUIKIDO YOGA SEMINAR
28-29 september & 23-24 november 2013

Suikido er en unik helhedslære og banebrydende holistisk livspraksis, som er udviklet af kampkunst adept, yogi, naturopath og visionær ***Chris Valles***.

Essensen i Suikido er at frembringe vitalitet, livsenergi, helhedsbevidsthed og ånd igennem en forenet og harmonisk livsvej. Se mere på ***www.suikido.com***

Dette seminar er en mulighed for at modtage undervisning af Chris Valles i ***Suikido Yoga*** og ***Suikido Chikitsa Kropsbalanceringssystem***.

Pris per weekend-seminar kr. 1.600,-
Prisen inkluderer al undervisning, sauna gus, fuld vegansk/ vegetarisk forplejning samt overnatning på delt værelse.

Tilmelding & Information
For tilmelding og mere information om yoga seminaret, kontakt venligst Anette Munch på: ***contact@suikido.com***

SVEDHYTTE CEREMONI
Lørdag den 19. oktober 2013

Svedhytten er en nordamerikansk indiansk tradition og et samlingssted for renselse og taksigelse.

Ceremonien består af 5 svede-runder, der hver især berører forskellige aspekter af indiansk livsanskuelse.

Svedhytten varetages af ***Chris Valles***, som afholder ceremonierne i en ånd af taknemmelighed for det indianske folks visdomstraditioner, og i respekt til deres lære om livets indbyrdes forbundenhed.

Pris for dagen kr. 500,- per person
Dagen vil indeholde introduktion til indiansk svedhytte, selve svede-ceremonien og fællesspisning som afrunding på dagen.

Tilmelding & Information
For tilmelding og mere information om svedhytte dagen, kontakt venligst Anette Munch på: ***contact@suikido.com***

STED
Yoga Seminarerne og ***Svedhytte Ceremonierne*** afholdes på ***Idrætshøjskolen Bosei*** nær Præstø Fjord, kun en god times kørsel fra København.
Bosei ligger meget smukt i naturskønne fredfyldte omgivelser ved Faksinge Skov og Evensø. ***www.bosei.dk***





MADANMELDELSE:

Smuk vegetarburger hos Juliette

Af Adrienne Sørensen

På en kold fredag lagde min mand og jeg vejen forbi Café Juliette i Jægergårdsgade i Århus, da vi havde fået nys om, at de havde en vegetarburger på menuen. Da en vegetarburger i Århus er forholdsvis sjælden at opstøve, var vi nysgerrige og tænkte, at den måtte vi prøve.

Café Juliette er hyggeligt indrettet i fransk landstil med loppefund og slidt "vintage"-interiør, og fransk folkemusik spillede på anlægget og gav stedet en autentisk stemning af varmere himmelstrøg, hvor man kunne læne sig tilbage og nyde et glas vin eller et måltid mad uden at skulle skynde sig.

Vi satte os og bestilte førnævnte vegetarburger, som selvfølgelig hed "Le Burger Veggie." Ventetiden tilbragte vi med en øl og en udmærket Cafè Latte, mens vi sad og betragtede den ganske enlige servitrice, som havde travlt med både at lave mad, rydde af, betjene kunder, lave kaffe og tage telefonen uden den mindste påvirkning af stress. Ventetiden blev dog også en smule længere, end man normalt ville forvente på en café, men hendes tilbagelænede stil smittede, og man fik indtryk af, at fransk mad er langsom og værd at vente på.

På menukortet var vi blevet lovet en spicy kikærtebøf i rustik bolle med tzatziki, lime-kanel marinerede gulerødder, urtepesto, tomater, syltede agurker og rødløg, og det fik vi. Burgeren blev serveret, som den var på en hvid tallerken uden tilbehør og andre dikkedarer, og det kunne muligvis slå nogle madelskere og æstetikere ud af kurs, men da jeg skar min burger igennem for at angribe den uden at ødelægge den helt, åbenbarede der sig et smukt syn.

Inde i burgeren var det tydeligt, hvordan de lækre og friske råvarer lå lag på lag og lignede en hel regnbue med de forskellige farver fra bøffen, pestoen, tomaterne, de hjemmesyltede agurker og de hjemmepicklede lyserøde og meget søde rødløg. Man fik lyst til at sætte tænderne i den med det samme, og bare duften fra burgeren gjorde, at der ikke gik mange sekunder, før den nåede munden.

Som vi arbejdede os igennem den, blev vi enige om, at den var veltillavet af nogen, som elsker mad, og som havde kræset for den ved rent faktisk selv at smage på den. Den var gennemført hjemmelavet og alle smagsnuancerne fra kikærtebøffen, lime-kanel, agurker og rødløg var afstemte, så både det sure, det søde, det stærke og det bitre trådte frem. Det var en rigtig lækker og anbefalelsesværdig burger.

Man kunne som vegetar håbe, at Juliette i fremtiden ville sætte flere vegetarretter på menuen, da de tydeligvis har flair for at lave lækker veltilberedt mad, og nogle ville mene, at det ville have klædt burgeren med lidt tilbehør i form af pommes frites eller lignende, som i øvrigt kunne bestilles ved siden af. Personligt manglede jeg ikke noget, da jeg foretrækker det simple, hvis det smager godt, frem for alskens pynt som kun er til for at dække over, at maden er underlødig.

Som helhedsoplevelse havde jeg ønsket, at cafeen havde fremhævet den sanselighed i hele lokalet, som maden bar præg af. Baren/det åbne køkken var rodet med et stort tomt kagefad på disken, flere lamper manglede pærer og det trak fra bagdøren, der hvor vi sad. Jeg ville også have glædet mig over en teske og noget sukker til min kaffe, men tilskriver det den travle servitrice, som fremover meget vel kunne få mere at lave.

Juliette, Jægergårdsgade 54, 8000 Aarhus C. *Le Burger Veggie* 105 kr.
Se øvrige priser på juliette.dk

5-retters vegetarfest hos Mielcke & Hurtigkarl

Af Mette Kure Hansen

I maj havde den anerkendte københavnske gourmetrestaurant Mielcke & Hurtigkarl arrangeret et vegetarisk særarrangement. Konceptet lød på at kombinere et bæredygtigt måltid og få det til at overstige gængse fordomme om, at mad uden kød er kedeligt, samt at sætte grøntsagerne i centrum. Arrangementet, der lød på 1000 kroner for fem retter inklusiv drikkevarer, og samtidig skulle fyldes op med 80 gæster, lød som en noget vovet affære. Hvor mange københavnere, udover vegetarerne, ville spendere både en lørdag aften helt uden kød og fisk og spendere så stort et udlæg?

Det lykkedes at få arrangementet til at blive udsolgt et par dage inden – heldigvis!

VEGETARENE I MINDRETAL

Udstyret med et glas Crement med friskpresset bøgesaft blev man opfordret til at bevæge sig ud i den grønne forårsstemning i haven på skattejagt efter canapéer. Vi mødte blandt andet agurk med rødbedecreme smukt arrangeret i grønne og lilla nuancer samt asparges med det islandske tang sól.

Alle gæster blev tildelt faste pladser, og således fik mine to ledsagere og jeg tre andre gæster til bords, der viste sig at være rigtig hyggeligt selskab. Stemningen var god og folk lod til at være indstillet på at lære nye mennesker at kende på en god social måde. Jeg fornemmede hurtigt, at det ikke var vegetarerne, der var i overtal, men mere madinteresserede, der kendte restaurantens kvaliteter og var nysgerrige på dette anderledes grøntsagsarrangement.

Den første ret var en meget let salatagtig forret bestående af radiser i flere farver, pumpernikkelcrumble og blomsterkarse på en bund af en luftig kærmemælksvinaigrette. Hertil lækkert brød med grønt urtesmør. Vinen var en økologisk fransk hvidvin "Simplicité Éthique," Chateau De Passavant - Anjou fra 2011, som passede utroligt godt til retten.

Grøntsagerne til arrangementet var sponsoreret af den biodynamiske avler Kiselgården. Bordet, der var pyntet med friske grøntsager, blev straks centrum for samtalen, og som retterne skred fremad, begyndte vi for sjov at udfordre hinanden til at spise de friske asparges og knytnæve-store hvidkålshoveder.

Anden ret var en pink spinat med ærtespirer i smør og spinatpuré. Til retten serveredes en lys "Jonge Spontanale" øl fra Mikkeler Bryggeri- et lokalt mikrobryggeri på Vesterbro. En ung spontangæret øl der hverken duftede eller smagte godt.

OVERRASKENDE GODT BUD PÅ VEGETAR-RØDVIN

Tredje ret var porrer med fårefløde. Saucen var af grøn juice og små saltede chips-agtige stykker blæretang, som gav en god balance i denne ret. Hvidvinen "La Charbonniere," Domaine Phillie Tessier – Cheverny fra 2009 var økologisk og passede fint til.

Fjedre ret var efter min mening den bedste af de fem retter. Farvespillet bestående af asparges og sherrysyltede rødløg var omkranset af en cremet salatløgspuré. Anretningen var så flot, og bordet konkluderede sammenstemmende, at det aldrig ville kunne have været serveret flottere med en almindelig ret med kødet som hovedbestanddel.

Rødvinen var en meget lys, let og frugtagtig biodynamisk italiensk rødvin "Terre in Fiore," Cantina di Custoza – Bardolino fra 2011. Det kan være en udfordring at finde en god passende rødvin til vegetarmad. Men denne vin var så let og fin i smagen, at den vil gå sig godt til rigtig meget vegetarmad i andre sammenhænge.

DILD I DESSERTEN OG PANG-GRØN DESSERTVIN

Det er nærmest kunst, når nogen kan få den idé at sætte agurk, is og dild sammen i en sød dessert og slippe godt af sted med det.

Desserter består som oftest af enten is, sorbet eller klædt chokoladekage. Det var dog for uopfindsomt for Mielcke & Hurtigkarl, der i stedet diskede op med en interessant is lavet af islandsk skyr. Isen smuldrede og smeltede som nyfalden sne. Den lå i en crumble af honningristede havregryn og dild. Ja, der var dild i desserten, men kokken slap godt fra det som samlet smagsindtryk. Jeg er ikke fan af dild, men i denne sammenhæng passede det rigtig fint sammen. Dessertvinen var en en pang-grøn agurkejuice, der balancerede forbavsende fint med resten af desserten.

Efter maden blev vi budt på kenyansk kaffe af The Coffee Collective, som til daglig forefindes i blandt andet Torvehallerne. Kaffen var Direct Trade, som er niveauet over Fair Trade, da man her som minimum betaler 25% over Fair Trade prisen. Da Kenya har store problemer med svamp i kaffeplantagerne, var kaffen desværre ikke økologisk. Som kompensation havde firmaet betalt 72 % over Fair Trade-prisen for denne kaffe, som oven i købet smagte fyldigt og delikat. Til kaffen serveredes flødeboller med marcipanbund og skum med citronmelisse, hvilket gav en meget interessant og anderledes luksusflødebolle.

GOODIEBAG TIL ALLE, MEN SAVNEDE PROTEINER

Som en sjov afslutning på arrangementet blev vi alle forkælet med en goodiebag bestående af økologisk juice og brød. Vi blev opfordret til at tage alle de biodynamiske grøntsager med hjem, og jeg fyldte glad alt, hvad der kunne være i en cykelkurv, af farvestrålende radiser, rabarber og krydderurter. De fem retter var samlet set en smagsfornøjelse, og selve universet omkring arrangementet med smukke canapéer i haven, et flot lokale pyntet med biodynamiske grøntsager og vine udvalgt af én af landets bedste sommelierer understregede et vellykket helhedsindtryk. Dog blev man ikke mæt uden brødet, der var lækkert og hjemmebagt. Jeg synes, at gourmetrestauranterne i dag lægger for stor vægt på grøntsagerne i deres vegetarretter. Grøntsager er sunde og lækre, og jeg er bestemt grøntsagsfan, men jeg savner generelt et større fokus på bælgfrugter og andre vegetabilske proteinindkilder i gourmetrestauranters vegetarretter. Således at det ikke skal være brødet, der er den afgørende faktor for, om man bliver mæt – og aftenens arrangement var desværre ikke en undtagelse.

MIELCKE & HURTIGKARL
er beliggende i Frederiksberg Have i København i flotte grønne omgivelser. Til dagligt har restauranten som regel vegetarmenuer på kortet. Vegansk mad skal bestilles i forvejen. Restauranten har åbent tirsdag til søndag. Bemærk at restauranten ofte er lukket til arrangementer om lørdagen i sommerhalvåret.
Mielcke & Hurtigkarl, Frederiksberg Rundel 1, 2000 Frederiksberg


Pink spinat med ærtespirer i smør og spinatpuré


Udsigten fra lokalet ud over Frederiksberg Have




Smukt anrettede canapéer: Agurk med rødbedecreme


Hovedretten: Grillede asparges med puré på salatløg, løgskaller og sauce med tyttebær







Kort og grønt

august 2013 · ved Louise Godt

Dyrevenlige apps

1. Cruelty-Free (gratis)
Denne app indeholder en lang liste af firmaer, som ikke tester på dyr. Mærkerne er primært amerikanske, men store internationale firmaer kan også findes. Man kan både gennemgå listen alfabetisk eller via produkttype. App'en gør det derfor let at finde en deodorant eller opvaskemiddel, der ikke er testet på dyr.

2. HappyCow (koster 19 kroner)
Den populære hjemmeside www.happycow.net findes heldigvis også som app. App'en guider dig trygt hen til veganske, vegetariske og vegetarvenlige restauranter i stort set hele verden. App'en gør det let at finde noget at spise, hvorend du befinder dig (så længe du befinder dig i en relativt stor by).

3. 21-day Vegan Kickstart (gratis)
Denne guide er en fin og let indføring til vegansk levestil. Den giver dig veganske opskrifter til 21 dage, komplet med indkøbsliste og ernæringsindhold for hvert eneste måltid. Hver dag følges også af et lille opmuntrende råd.
Du kan finde apps'ene ved at søge i din telefons app shop.



Yes, mere vegetarisk slik!

Vingummi og skumslik uden dyr i form af animalsk gelatine skal man ofte i specialbutikker for at finde. Men nu har det tyske slikfirma Katjes lanceret et par nye slikvarianter – en blanding af skum og vingummi – som er helt vegetariske, og som kan findes i mange almindelige dagligvarebutikker. I stedet for gelatine bruger Katjes pektin til at give slikket stivelse. Pektin er naturens egen geleringsmiddel og udvindes blandt andet fra frugter som stikkelsbær, umodne æbler og citrusskal. Slikket indeholder dog bivoks, så det er ikke vegansk. De vegetariske slikvarianter er mærket "Go veggie!" og kan blandt andet findes i Netto. *Katjes.com*

Frugt og grønt på recept

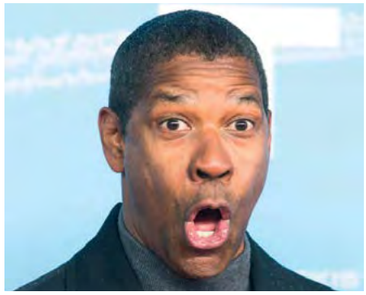
Læger i New York er begyndt at ordinere frugt og grøntsager til overvægtige patienter og deres familier i stedet for medicin. Det nye sundhedsprogram giver patienter madkuponer til en værdi af en dollar om dagen per familiemedlem. Disse madkuponer kan bruges til at købe frugt og grøntsager på en af New Yorks mange farmer's markets. De almindelige madkuponer, som millioner af amerikanere lever af, går i høj grad til usund og fedende mad. En læge fra Lincoln Medical Center siger om de nye grønne madkuponer: "Det handler ikke kun om at lære dem at spise sundt. Det er en investering i fremtiden. Og vi håber, at en hel generation af børn vil få glæde af det og vil blive sunde voksne."
NaturalNews.com

Glasgow den mest veganervenlige by

PETA har kåret den by i Storbritannien, som er mest veganervenlig, og det blev den skotske by Glasgow, der løb af med sejren. Ifølge PETA har Glasgow mere end 20 vegetar- eller veganervenlige restauranter, lige fra små biodynamiske cafeer til gourmetrestauranter, hvor planter står øverst på menuen. Man kan endda finde den skotske nationalret Haggis i en vegansk version. PETA bemærker også, at de lokale politikere gør en aktiv indsats for en grønnere livsstil, blandt andet med initiativer der sikrer frisk frugt dagligt til byens børneinstitutioner. *PETA.org*







Denzel Washington er blevet vegetar

Det nyste skud på stammen af kendisser, der er gået over til en kødfri diæt, er stjernen Denzel Washington, kendt fra blandt andet The Bone Collector og Malcolm X. Encitamentet for Washington opstod, da han for nylig var involveret i et krævende teaterstykke på Broadway. "Mens jeg arbejdede på stykket, blev jeg vækket af en tanke om at gå tilbage til det basale på alle måder, og så helligede jeg mig ideen om at arbejde hårdere og spise godt." *Starpulse.com*

Hajfinnefiskeri endelig forbudt

I juli i år vedtog EU et fuldkomment forbud mod fiskeri af hajfinner. Hajfinnefiskeri har været forbudt siden 2003, men huller i lovgivningen har gjort det muligt for flere medlemslande at dispensere, noget som Spanien og Portugal har benyttet sig af. Hajfinnefiskeri menes at koste op mod 100 millioner hajer livet på verdensplan om året. Hajfinner bruges i fiskesupper og er i flere lande anset som en kostbar delikatesse. Nogle fiskemetoder går ud på, at hajen indfanges, hives op i fiskerbåden, og i levende live får skåret finnen af. Fordi resten af hajen ikke er så kostbar som finnen, smides hajen ud i vandet igen, hvor den kan forbløde eller drukne. EU-landene står samlet set for den største hajfinnefangst i verden, så forbuddet forventes at have stor betydning for verdens hajfiskeri. *Oceana.org*

50 millioner vegetarer i Kina

Den vegetariske del af den kinesiske befolkning er stødt stigende. Man regner med, at omkring 4-5% af kineserne er vegetarer, og det svarer til hele 50 millioner mennesker. Den stigende interesse for vegetarisk levestil appellerer særligt til den unge generation i storbyerne, som interesserer sig for bæredygtighed og et godt helbred. En yngre kinesisk kvinde, der selv er skiftet til vegansk kost, siger til Public Radio National: "Især den yngre generation elsker at handle bæredygtigt. De bekymrer sig om miljøet og om livskvalitet. De går op i hvordan andre væsener har det, dyr og selv træer." Den vegetariske livsstil er især et storbyfænomen, fordi indbyggere i de største kinesiske byer dagligt bliver mindet om, hvad forbrug gør ved miljøet, når smoggen lægger sig over hustagene.
Public Radio International



Mad-skrald bliver til økologisk babymos

Mange rodfrugter ender i dag i producenternes skraldespande, fordi de har en forkert størrelse. Og det er på trods af, at rodfrugterne ikke fejler det fjerneste. Det skal et nyt samarbejde mellem Aarhus Universitet og en grøntsagsvirksomhed lave om på. Projektet skal forvandle skrald til en bæredygtig indtægtskilde, og forskere fra Aarhus Universitet sikrer, at det færdige produkt lever op til de høje standarder, der er for økologisk babymad.
Food Culture



Lav din egen lækre ribsgele

Når efteråret er over os, er det på tide at konservere og sylte, så man kan tage en bid sommer frem, når den lange vinter melder sig. Og en af de dejligste ingredienser til vinterens varme retter, er gammeldags ribsgele.

Du skal bruge:
Så meget ribs du orker, enten fra frost eller friske
Sukker · Rene glas, evt. skyllet i Atamon
Kog først ribsene (rib dem) i en gryde med en lille sjat vand, så de ikke brænder på. Lad dem koge ud, det tager 10-15 minutter. Beklæd et dørslag med et rent viskestykke (det må ikke have været i forbindelse med skyllemiddel) og sæt det over en gryde. Hæld ribsgrøden i dørslaget og lad det stå og dryppe af, gerne natten over. Kog herefter saften med sukker, 0,75 dl sukker per 1 dl saft. Det skal koge i 15-20 minutter, til du kan fornemme, at det begynder at stivne. Lav eventuelt en test på en tallerken, du har haft i køleskabet. Hvis en skefuld tykner, når den kommer i nærkontakt med det kolde, har det fået nok. Hæld på rene glas.

Ribsgeleen er lækker at tilsætte en svampesovs eller i en sammenkogt vintergryde med rodfrugter.



Har du spørgsmål om mad og sundhed?
SKRIV TIL : sundhed@vegetarforening.dk
Find mig på facebook: facebook.com/spisgroent
www.spisgroent.dk

Fermentér for helbredets skyld!



Vi er omringet af bakterier, både gode og dårlige bakterier. De gode bakterier er inde i os, men også uden på kroppen. De beskytter os mod de "onde" bakterier, som kan gøre os syge.

I dag bliver der forsket rigtig meget i de gode bakterier, som sidder i tarmen. Mange nye studier viser, at vi ikke skal undervurdere vigtigheden i de gode tarmbakterier i forhold til at undgå sygdomme af både fysisk og psykisk karakter. I de mange forskellige studier kan man læse om, hvordan mangel på de gode bakterier er linket til forskellige sygdomme og symptomer. Blandt andet ved man nu, at folk med autisme har en anden bakterieflora i deres tarme end raske, og ofte kæmper de med fordøjelsessystemet. Et andet interessant studie har vist at ved at føre sunde og raske menneskers afføring over i tarmen på personer, som var ved at udvikle type 2 diabetes, fik de et midlertidigt bedre insulin- og stofskifte.

Uappetitligt?

Det synes jeg i hvert fald. Og nu vil jeg hellere komme ind på, hvad man selv kan gøre for at få flere gode tarmbakterier og styrke dem, man har.

Stress, antibakterielle sæber, tungmetaller, raffineret sukker, forarbejdede fødevarer, tilsætningsstoffer, genmodificeret mad, antibiotika samt andet medicin kan alt sammen være med til at påvirke vores tarmbakterier i en negativ retning.

Derfor er det vigtigt igen at spise en plantebaseret kost.

Den gode nyhed er, at en plantebaseret kost kan være med til at booste de sunde tarmbakterier. Et varieret indtag af flere slags grøntsager og de gode kostfibre gavner. Det vil sige, at en fuldkorns-, plantebaseret kost er og bliver super. Men en del af tarmfloret er arveligt, og det er ikke sikkert, at det er nok at spise grønt og sundt.

Ordet **probiotika** kommer fra græsk og betyder »for livet.« Probiotika (fællesbetegnelse for alle de gode fremmende bakterier, herunder mælkesyrebakterier) som de gode bakterier ofte bliver kaldt, og som man læser på for eksempel yoghurt, er dyrt at købe, hvis man gerne vil supplere sin mad med de gode bakterier. Men de er nemme selv at fremtrylle. Probiotika opstår i yoghurt når man fermenterer mælken (gerne sojamælk), som sker ved at omdanne sukkerarterne til mælkesyre ved at tilsætte en bakteriekultur, enten i form af kapsler eller fra den foregående portion yoghurt. Det foregår ligesom en surdej, hvor man tager lidt fra hver gang og tilsætter en ny portion mælk, som så igen står og fermenterer og laver gode bakterier.

Min favoritkilde til probiotika er vandkefir. Kefir har mange flere arter af de gode bakterier end yoghurt. Der findes både mælkekefir og vandkefir.

Vandkefir er nemt og billigt selv at lave. Man kan lave mange lækre boblende drikke af vandkefir, eller man kan bruge det i sin smoothie. Fordelen ved vandkefir er, at det er super nemt, man kan eksperimentere med forskellige smagsvarianter, og så er det billigt. Dog koster det lidt at anskaffe dem, mellem 100-200 kroner, men de holder for altid, hvis man tager sig godt af dem. De lever af sukker og intet andet. Hvidt sukker, rørsukker, muskavadasukker, frugtsukker (eksempelvis fra juice) med mere.

Den klassiske "Ginger Ale" var oprindeligt lavet af vandkefir. Her er en lækker opskrift, jeg selv er vild med.

1/2 dl rørsukker
1 liter vand
3 spsk. vandkefir
1/2 citron i skiver
2-3 cm frisk ingefær i små tern.
Glaskande med løstsiddende låg.
Evt. patentflaske som ikke lukkes helt.

Rørsukker opløses i vand i glasflasken. Vandkefir, citron og ingefær tilsættes. Nu skal den bare stå og fermentere i 24-48 timer i stuetemperatur. Nu er drikken næsten færdig. Kefirgrynene, citronerne og ingefæren sies fra. Grynene skal bruges igen, men resten smides ud. Hvis man gerne vil have mere brus i drikken, kan man en halv dag før den er færdig, si vandet fra og lade den stå og fermentere i en lufttæt flaske (eksempelvis patentglas) i en halv dags tid. Derefter stilles den i køleskab. Kulden får fermenteringen til at gå i stå. Herefter kan du nyde et dejligt koldt glas hjemmelavet "Ginger Ale".

Vandkefir kan købes på nettet. Det er også muligt at komme på venteliste hos mig. Skriv til:
sundhed@vegetarforening.dk

Andre rigtig gode kilder til probiotika er blandt andet i kombucha, natto, miso, tempeh, sauerkraut og kimchi.

Antibiotika kan til tider være uundværligt og livsnødvendigt. Jeg vil anbefale at tage ekstra tilskud af probiotika-kapsler under behandlingen og fortsætte 14 dage efter behandlingen. Kapslerne kan





Efterårets sundeste:

Kantereller er nogle af de mest eftertragtede svampe herhjemme. De er fine og lækre og ikke til at forveksle med andre sorter ude i skoven. Så bare gå på jagt. Mange vilde svampe har et naturligt indhold af D-vitamin i mere eller mindre grad, og kantarellerne ligger i den høje ende. Derudover har de masser af kostfibre.

Karl-johan-svampe er også rige på D-vitamin. De ligger højt placeret i det gastronomiske hierarki. Kun overgået af morkel og trøffel. De fås desværre ikke så tit i butikkerne, men indimellem kan man købe dem tørrede og skivede. Så også her skal man ud på svampejagt i det fri.

Grønkålen: glem nu ikke at få købt en masse grønkål, mens det fås friskt i forretningerne. Grønkål er og bliver nummer 1 på listen over alle lister. Med en kombination af højt indhold af mineraler, vitaminer og antioxidanter burde de udskrives på recept af alle landets læger. Her skal især nævnes, at de er en god kilde til beta-karotener og kalcium.

Kål i alle størrelser: rosenkål, rødkål, spidskål, hvidkål, blomkål. Fyldt med kostfibre og rigtig gode for fordøjelsessystemet og de gode tarmbakterier. De er desuden gode at fermentere for at få mere probiotika!

Enlæser har spurgt, om man kan se på en varedeklaration, om emulgatorer er af vegetabilsk eller animalsk oprindelse, og om firmaerne skal oplyse dette ved lov. Ifølge fødevarestyrelsen fik jeg dette svar:

Det skal ikke oplyses på varedeklarationen, om et tilsætningsstof har vegetabilsk eller animalsk oprindelse. Hvis man ønsker sådanne informationer, må man henvende sig til fødevareproducenten. Fødevareproducenter har ikke pligt til at oplyse forbrugerne om mere end det, der kræves i mærkningsreglerne. Hvis ikke man mener, man har fået tilstrækkelig oplysning om et produkt, må man vælge et andet.

Generelt skal tilsætningsstoffer mærkes med deres tilsætningsstofkategori (for eksempel stabilisator) samt navn eller E-nummer (lecithiner eller E 322). Nogle tilsætningsstoffer kan falde under flere tilsætningsstofkategorier, men man skal anvende den kategori, som beskriver den primære funktion i en given fødevare.

Kilder:

http://www.naturalnews.com/040946_brain-gut_connection_intestinal_health_probiotics.html

http://mbio.asm.org/content/3/1/e00261-11

http://videnskab.dk/krop-sundhed/vores-tarm-bakterier-har-nationale-kendetegn



DET SKER I DVF



Af Maj Juul Nielsen





Grill i det grønne

Den første lørdag i august stod i grillens tegn. Tobias fra Dansk Vegetarforening havde taget initiativ til at invitere til fælles grillhygge i Fælledparken i København. Konceptet var enkelt: medbring en lækker vegansk ret og godt humør, så sørgede foreningen for miljøvenligt engangsservice, grill og "kød" til grillen. Prisen for at deltage var 20 kr. for medlemmer, 50 kr. for ikke-medlemmer, og så blev der lokket med, at arrangementet var gratis, hvis man meldte sig ind på dagen – hvilket førte til et par nye medlemmer.

Arrangementet startede med en regnbyge med ambitioner, men det lod deltagerne sig heldigvis ikke afskrække af. Folk ankom fra omkring kl. 16, og ved 18-tiden var de fleste ankommet. De to nyindkøbte grill blev samlet, medbragte tæpper blev bredt ud på græsset, og to bænke blev forvandlet til en overdådig buffet. Der blev tændt op i kullene, og buffeten fyldtes langsomt med lækre kartoffelsalater, brød, linsesalater og grønne salater. Især kartoffelsalaterne var der en overflod af, men det er jo også det oplagte tilbehør til grillmad. Tobias havde sørget for "kødet" i form af lækre grillspyd med grøntsager, "kebab" og "kylling", krydderede pølser og andet godt. "Kødet" var indkøbt i Astrid och Aporna weekenden før, hvor undertegnede havde arrangeret en vegansk shoppe- og spisetur i Malmø, der som bekendt er en veg* himmel sammenlignet med Danmark.

Vi endte med at blive omkring 30-35 glade grønne grillmennesker i alt, men folk kom også dryssende hen af aftenen. Der var både en del velkendte, men også mange nye ansigter i flokken. Alderen spændte bredt, som det altid er tilfældet ved disse arrangementer, og jeg tror vi spændte helt fra 17 år til i 60'erne, hvis vi ikke tæller den deltagende hund med. Dagen og aftenen var en stor succes, og der må her gives en stor tak til Tobias for at arrangere en så vellykket dag, en stor tak til Marcus Funch Mogensen, som agerede grillmester og en stor tak til alle de grønne og smilende mennesker, der var med til at gøre dagen så vellykket, som den var.

Har du lyst til at se flere billeder fra dagen, kan du kigge forbi min blog www.hverdagsmirakler.blogspot.com, hvor du under fanen "Veganer" kan finde billeder fra forskellige fællesarrangementer inklusiv ovenstående.

Vegansk guide til Malmø

Maj, som står bag bloggen www.hverdagsmirakler.blogspot.com og bor i Sverige, har lavet en vegansk guide til Malmø, der som bekendt er en veg* himmel, sammenlignet med hvad vi er vant til fra lille Danmark. Guiden er at finde på hendes blog under fanen "Spiseguide." Den bliver løbende opdateret, og man er altid velkommen til at kontakte hende med praktiske spørgsmål, hvis man planlægger en tur til det svenske.







af Asta Pernille Martins

Veganer-sommer-festen 2013

Lørdag den 4. maj var der sommerfest i Det Færøske Hus. Dansk Vegetarforening og Vegetarkontakt.dk var arrangører af den syvende fest i rækken af veganerfester, siden de blev startet op i december 2009 med konceptet: Tag en vegansk ret med til en fællesbuffet og husk opskriften!

Undertegnede var tovholder og med Jens Drejer som "finansminister," fik vi lokket 85 skønne mennesker til at deltage i denne madglade fest. Alderen lå meget spredt – dog flest unge mennesker – lige fra nogle af de gråhårede i 70 års alderen til lille Augusta på 3 uger, som er født veganer.

Det var dejligt at trykke hånd med gamle som nye festdeltagere, og hvilken fryd det er at opleve buffetbordet blive fyldt op med den ene fantastiske ret efter den anden, indtil de to store borde stod pakket med fade og skåle, der strålede om kap i farver og dufte!

Da vi satte os til bords klokken 18:00, havde jeg i smug haft et dommerpanel ude for at bedømme buffetbordenes herligheder med henblik på at give en præmie for den ret eller kage, der lige faldt os i øjnene ved at være smuk, sjov eller på anden måde interessant. Valget faldt på nogle muffins, der var pyntet med det grønne V-logo på toppen fint dekoreret i glasur. Det udløste en tomatplante til Natasja Juul Andersen Mathiesen, der genert modtog applaus for sin indsats.

Og så blev der spist! Og der blev snakket! Og hold da op, hvor blev der spist og snakket!

Vi havde valgt i år også at lægge invitationerne over på den anden side af sundet, da vi syntes, at det nu var på tide at dele erfaringer og hyggestunder med vores svenske naboer. Det blev til tre unge kvinder, hvoraf den ene har boet 13 år i Danmark samt en pæn ung fyr, der var på vej hjem fra en ferie i Berlin.

Han havde set invitationen på Vegetarkontakt, men var ikke tilmeldt festen og kom bare ind fra gaden og spurgte høfligt, om han måtte betale 100 kroner og så deltage. Selvfølgelig! Der blev fundet en ekstra stol og service frem, for der var jo mad nok. Godt at nogle tør gøre sådan!

Da den værste sult havde lagt sig, fandt Linse og Røsle (vegetarkontaktnavne) deres cello og guitar frem, og der blev spillet og sunget en svensk sommervise samt et mindre stykke af Bach på cello.

En lille, stille og smuk pause i det hæsblæsende, snaksaglige festlokale.

Kaffe, te og masser af kage skal der til, og bagefter da ingen længere kunne rokke med ørerne, lagde Maria fra Sverige op til en sumbalektion. Alle – og det var virkelig næsten alle – stod på rad og række og lod sig forføre af den tiltalende, mørke kvinde, der bestemt ikke havde svært ved at bevæge hofterne og munden til sambamusik og undervisning. Det var virkelig sjovt!

Dermed blev dansegulvet åbnet, og det lukkede først ned igen en time før, vi skulle være ude af lokalet, fint ryddet op og med fejet gulv. Klokken 03:30 gik oprydningsholdet trætte hjem på hovedet i seng efter en rigtig dejlig fest.

Tak for indsatsen til alle jer, der hjalp til med at gøre dette til den hidtil bedste veganersommerfest!
Vi ses til julefrokosten...













DVF i medierne

Juni 2013:
Dansk Vegetarforenings formand i DR2 nyhedsprogrammet "Dagen."

Dansk Vegetarforenings formand Mette Kure Hansen opfordrede både politikere og den almene dansker til at skære ned på kødforbruget.

"Det er nok de færreste, der ved det, men til fremstilling af et kilo oksekød kræves 15.000 liter rent drikkevand, det svarer til at gå i brusebad hver dag i et halvt år. Jeg synes, at det er på tide, at vi danskere kommer ud af vores komfortzone og begynder at spise mindre kød og mere grønt. Så kan vi for alvor kalde os et grønt og miljøvenligt land," lød opfordringen fra Mette Kure Hansen.

Juli 2013:
"Effektivt Landbrug" refererer en af Dansk Vegetarforenings pressemeddelelser:

August 2013:
Dansk Vegetarforenings formand i Femina. Dansk Vegetarforenings formand fortæller i et tema om umage par om, hvordan det er bo sammen med en, der spiser kød.

August 2013:
Dansk Vegetarforenings formand i TV2 News . Dansk Vegetarforenings formand Mette Kure Hansen deltog i interview på TV2 News på dagen, hvor verdens første laboratoriefremstillede bøf blev præsenteret.

"Den nye kunstige bøf virker unødvendig, der findes nemlig masser af køderstatninger på markedet" fortalte Mette Kure Hansen blandt andet i udsendelsen.

På spørgsmålet om det ikke bare er i orden, at der er denne efterspørgsel efter kød, svarede hun: "Vi bør nok bevæge os mod en general holdningsændring i samfundet, hvor kød holdes til særlige lejligheder, da kød er ressourcekrævende at fremstille."



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**

Medlemsfordele

Vis dit medlemskort og få rabat

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 – blandt andet bøger om selvudvikling af forfatteren Kirsten Ahlburg - **www.kahlburg.dk**. Send en mail til medlemsfordele@vegetarforening.dk for at modtage rabatkoden.

10% RABAT PÅ NØDDEBAZAREN
– **noddebazaren.dk** Rabatkoden er DVF 10.

10% RABAT HOS FROM2TO14. Børnetøj til alderen 2-14 år. Kvalitetsbørnetøj til drenge og piger. Populære europæiske mærker som Desigual, 4funkyflavours, Rosemunde, Jocko,

SWIMPY OG 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 - **www.frisk-og-ren.dk** - Send en mail til medlemsfordele@vegetarforening.dk for at modtage rabatkoden.

KØBENHAVN

10 % RABAT HOS HAPS Fiolstræde 38, 1171 København K. Hjemmesiden er under opbygning, men se indtil da: **facebook.com/pages/HAPS/229326677198310?fref=ts** 10 % rabat på alle køb ved fremvisning af medlemskortet.

10 % RABAT HOS 2FRESH
Nygårdsvej, 3B, ST. TV., 2100 København Ø
2fresh.dk/ 10 % rabat på alle køb ved fremvisning af medlemskortet.

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 København K - **fireflygarden.com/** 10 % rabat på alle køb ved fremvisning af medlemskortet.

10 % RABAT PÅ CAFÉ N Blågårdsgade 17 C, 2200 København N - **www.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 - **www.govinda.dk** 10 % rabat på alle køb ved fremvisning af medlemskortet.

10 % RABAT PÅ AFTENBUFFETEN for to personer på Ambrosias Have Ndr. Fasanvej 230, 2200 København N - **www.ambrosiashave.dk** 10 % rabat på aftenbuffeten for ejeren af medlemskortet + op til en ledsager - spar op til 21 kroner per gang.

10 % RABAT PÅ ALT HOS MIN ØKOLOGISKE 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 - **www.mysoreyogacph.dk** Mysore Yoga CPH tilbyder to forskellige rabatter til medlemmer af DVF. Du kan vælge en af de to pakker: **1. Begynderpakke**. Introduktionskursus til Astanga Yoga, 4 gange. 50 % rabat. Normalt: 450 kroner. Din pris: 225 kroner.
2. Almindelig pakke. 10 yogatimer. 50 % rabat. Normalt: 900 kroner. Din pris: 450 kroner:
Sådan gør du: Send en email til medlemsfordele@vegetarforening.dk og skriv »Mysore Yoga kode« i emnefeltet og angiv dit navn og medlemsnummer (står over din adresse bag på bladet Vegetaren) - så sender vi (DVF) dig en individuel kode (promotion code), som du kan bruge én gang til at opnå rabat på en af de to pakker.

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.

10 % RABAT HOS CAFÉ GAYA
Vestergade 43, 8000 Århus
facebook.com/cafegaya
10 % i rabat på deres vegetariske og økologiske buffet ved fremvisning af medlemskortet.



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

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

opslagstavle

Redaktionssekretær søges!

Brænder du for journalistik og vegetarisme og har du lyst til at bruge din fritid på at lave Vegetaren? Så er det måske dig, vi mangler! Vi søger en uddannet journalist eller en med journalistisk erfaring, der i tæt samarbejde med redaktøren kan gøre vores medlemsblad endnu bedre.
Arbejdet er frivilligt, og lønnen er et stort tak for indsatsen.
Alle i DVF arbejder frivilligt.
Skriv til **redaktion@vegetarforening.dk**

Spiseklub i Århus

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 september er det den 5. september.

Angående den 5. september tilmelding sker til Johannes på **24 45 68 63** eller **johannes@vegetarforening.dk** for at sikre dig en plads. Vel mødt!

Efterlysning

Johannes Ledet har desværre meddelt, at han stopper med at lede arbejdet med spiseklubben i Århus. Har du lyst til at overtage ansvaret for at holde en populær spiseklub i gang så skriv til **redaktion@vegetarforening.dk**

Derudover skal der lyde en stor tak til Johannes fra alle os i DVF for det store arbejde, han har udført!

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

DVF SPISEKLUB 40+ I KØBENHAVN:

Vi mødes den **11. september** kl.18.30 i BioMio, Danmarks største økologiske spisehus, Halmtorvet 19, 1700 København V, ("Boschbygningen"). Se www.biomio.dk.

Den 13. november Ristorante Italiano, Fiolstræde 2, 1171 København K. **Forret** Brushetta, hvidløgsbrød med friske tomater og basilikum, 39 kroner. Insalata Mista, frisk salat og rucola blandet med cherrytomater, gulerod, agurk, løg samt årstidens grøntsager eller Penne all'Arrabbiata, Makaroni med tomatsauce, cherrytomater, chili og hvidløg, 129 kroner eller Ravioli alla Genovese, Fyld pasta med tomat, fløde og pesto, 149 kroner. **Dessert** ligeledes mange varianter.

Den **11. december** Bio Trattoria Ché Fé, Borgergade 17A, 1 300 København K. Se www.biotrattoria.dk

Tilmelding tre dage før hos **debbie@vegetarforening.dk** eller på mobil **21 95 48 39**. Oplys gerne dit telefonnummer, så jeg kan kontakte dig.
Meld dig gerne ind i **facebookgruppen DVF-Spiseklub 40+**, hvor du ligeledes kan tilmelde dig.
facebook.com/events/517242108349123/?ref.=22

Senior-spiseklub i København

Vi mødes første onsdag i måneden.
Det vil sige den 2. oktober, 6. november og 4. december i BioMio, Halmtorvet 19, 1700 København V. Vi mødes, når der åbnes kl.12, så er vi sikre på at få en plads og kan nyde brunchen.
Se **www.biomio.dk.**
Tilmelding hos **erik@vegetarforening.dk** eller på telefonnummer: **70 22 40 01.**

SPISEKLUB I SVENDBORG

Vi har så stor succes, at vi nu mødes to gange om måneden. Derfor skal du tilmeldes. For den anden onsdag i måneden: ring til Hanne Maj **28 93 55 50** eller Lis Steincke **40 41 30 14** og for den fjerde onsdag i måneden: ring til Birthe Juhl **26 90 80 91** eller Vibeke Pedersen **20 48 15 36** – så får du samtidig 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.
Maksimum 8 persons.
Tilmelding og info: sms til **41 36 75 48** eller mail til **egense2@hotmail.dk**

Spiseklub for unge/voksne i København

Vegetarisk/vegansk spiseklub for unge/voksne i København:
Spiseklub for folk i alderen 16 – 40 år. Vi spiser sammen på et udvalgt sted i København den anden fredag i hver måned kl. 18.00. Vi kommunikerer via vores facebookgruppe og finder sammen frem til det næste sted, vi spiser.
Find os på facebook:
facebook.com/groups/UngVegKbhSpiseklub

Spiseklub i Aalborg

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

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

Et eksempel på en Aftenbuffet: Pureret løgsuppe, auberginer med parmesan, spanakopita, ostesauce, tzatziki, gorgonzola, speltsalat, icebergsalat, ris og groft brød.

For mere information sms eller ring til **30 20 30 01** eller send en mail til **alspeter@gmail.com** - eller find os på facebook på **www.facebook.com/groups/9899850973/**

DEN 1. OKTOBER ER DER INTERNATIONAL VEGETARDAG, og Dansk vegetarforening vil stå på Kultorvet og dele brochurer ud og informere om vegetarisk levevis.

Vegetarforeningens løbeklub

Kom med ud og løb med andre vegetarer og veganere, uanset hvilket niveau du er på - og hvis du starter helt på bar bund, er du også velkommen.
Har du lyst at være med så meld dig ind i nedenstående gruppe.
PS. Planen er at løbe hver søndag.
facebook.com/groups/1406287762921080/

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 vedrørende vegetarisme, sundhed & økologi.
Alder: cirka 25 - 50 år. Maksimum 8 personer. Vi mødes sidste ulige fredag i måneden på skift hos hinanden. Alternativer kan aftales. Kostpris cirka 50-75 kroner. Kontakt Nønne Lønne på **22 16 96 93** eller **nlv@votborg.dk**

DVF på YouTube

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

VEGETARISK JULEFROKOST den 29. november. Se nærmere på Dansk Vegetarforenings hjemmeside og DVF-Facebook.

Nytårsfrokost i januar 2014. Se efter på Dansk Vegetarforenings hjemmeside og DVF-Facebookside.

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 starter kl.19 til 21.30. Ikke-medlemmer betaler 25 kroner i entre. Der serveres kaffe/te og veganske småkager. Tilmelding skal ske til debbie@vegetarforening.dk eller på mobil 21 95 48 39. Tilmeld gerne to dage før om muligt af hensyn til indkøb.

Foredrag den 26. september 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 års erfaringer og møde med Ann Wigmore og andre store pionerer. Gode videnskabelige beviser for vigtigheden af sund økologisk levevis, hvor man bevare vitaminer, mineraler, antioxidanter og enzymer.
Foredrag den 24. oktober 2013:
Katrine Luimiere fik for ni år siden aggressiv brystcancer og fik akut fjernet sit venstre bryst og gik i kemobehandling, men efter fire strålebehandlinger 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. november 2013:
Sensitivitet og spisning af sensitiv psykolog Athina Delskov. Athina 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.

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