vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 4
VINTER · 2013
104. ÅRGANG

DVF'S STORE EFTERÅRSUNDERSØGELSE

BLIV KLOGERE PÅ HVEM VI ER OG HVAD VI VIL





Jul under forandring



Gammeldags julemad med Kirsten Skaarup



Nick Cooney Grøn adfærd kan læres

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: Kenneth Ibsen
Redaktionssekretær:
Malene Lærke Kidmose Thorsen
Kontakt: redaktion@vegetarforening.dk
Korrektur: Erik Weihrauch

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. 15.01.14

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

lev og lad leve

Vegetaren
INDHOLD

4 **Dansk Vegetarforenings store efterårsundersøgelse**
– hvem er vi og hvad kan vi gøre bedre?

8 **Sådan kan folk lære at udvise grøn adfærd!**
Grundlæggeren af The Humane League, Nick Cooney, besøgte Danmark og gav gode råd

10 **Kan du holde en jul ud med kød på bordet?**
Luna "Månebarn" Krause og familie holder i år jul uden kød

12 **Lad det spire og gro i vindueskarmen.**
Miriam Sommer viser, hvordan du kan få friske grønne spirer i vintermørket

14 **Green N Teen**
Ung i en grøn verden

16 **Gammeldags julemad med Kirsten Skaarup**

18 **Er vegetarisme en privat sag?**
Debatører Kenneth Ibsen og Johanna Rosalil Fie Eriksen krydser klinger

20 **Boganmeldelse: Grøn hverdagsmad**

22 **Kort og grønt**
– en tur rundt i den grønne verden

24 **Sundhedssiden med Maria Porter**
– kom glad igennem vinteren med den rigtige mad og motion

26 **Dansk Vegetardag**

28 **DVF i medierne**

29 **Medlemsfordele**

30 **Opslagstavlen**
– find ud af hvad der sker i spiseklubber og i DVF.



VORES MÅLGRUPPE ER BREDERE END VI TROR

Kære læser..

Hvor stor en andel af vores 950 medlemmer er vegetarer og hvad er deres årsag til dette valg? Det spørgsmål stillede DVF i en stor online undersøgelse i løbet af efteråret.

Bestyrelsens tidligere forestilling om en målgruppe bestående af kun vegetarer og veganere primært baseret i København og Aarhus holdt ikke stik.

Undersøgelsen viste, at halvdelen af vores medlemmer er vegetarer. Den anden halvdel består af lige dele veganere og altspisende (herunder pescetarer). Samtidig bor vores medlemmer langt mere spredt i landet end vi havde forestillet os. I dette nummer af Vegetaren offentliggør vi resultaterne fra DVF's store undersøgelse, hvor vi løfter sløret for fordelingen af både medlemmer og ikke-medlemmer blandt landets vegetarer.

For DVF betyder dette et skifte i form af, at vi nu har en bredere målgruppe end hidtil antaget. Vi er overraskede over, at hele 23 % af vores medlemmer ikke er vegetarer eller veganere, men det gør ikke denne gruppe mindre velkomne! Vi er glade for diversiteten og glade for den positive interesse for den vegetariske livstil. Vi beundrer, at man vælger at støtte DVF - selvom man ikke er vegetar. Tusind tak for det!

Myten om at DVF ikke er for veganere er med undersøgelsen aflivet. Dem har vi nemlig masser af i medlemsskaren. Bestyrelsen synes da også, at DVF har en masse at byde på for veganerne. Vi har de seneste år lavet god plads til denne gruppe ved at arrangere veganske fællesspisninger og have stor fokus på vegansk læsestof og veganske skribenter. Det vil vi naturligvis fortsætte med, men nu vil der også blive mere plads til vores nye brede målgruppe.

Vores fokus fremadrettet i foreningen vil blive fordelt mere ligeligt mellem København og resten af landet. Udfordringen for bestyrelsen er, at vi primært bor i København. Skulle du derfor bo i andre dele af landet, så kontakt os hvis du ønsker at lave aktiviteter i din ende af landet. Vi hjælper gerne til så godt vi kan. Et af vores første stop er Sønderborg, hvor vi vil forsøge med fokus på at få medlemsrabatter, læsestof til Vegetaren og aktiviteter som i København. Skulle du bo i Sønderborg og har lyst til at hjælpe os i gang her, så kontakt os endelig. Se mere under opslagstavlen sidst bladet, hvor vi skriver om Sønderbog

Undersøgelsen viste desuden, at mange af de vegetarer, der ikke er medlem af DVF, ikke ved hvad foreningen står for. Vi vil derfor bruge nogle af vores kræfter i den kommende periode på at få kommunikeret dette. Sidder du derude og har gode evner indenfor kommunikation, så kontakt os endelig.

Vi glæder os til et 2014 med meget mere fokus på diversiteten blandt medlemmerne landet over.

Mette Kure Hansen

JULEN ER HJERTERNES TID

Ikke så få vegetarer har et ambivalent forhold til decembers sammenkomster. Julens traditioner handler i høj grad om mad, og det er ikke gulerødder og græskar, som er i fokus. Restauranternes frokostmenuer svælger i fisk, flæsk og fjerkræ. Supermarkederne annoncerer med billige tilbud på ænder og gæs. Er man ud over kød og fisk uafhængig af æg og mælkeprodukter, er det så som så med udvalget af gængse julegodter.

Mange kaster sig heldigvis over udfordringen. Kreerer og kokkererer af hjertens lyst og skaber mæthed og glæde med grønne udgaver af lækkerierne. Men andre mister appetitten og tager afstand fra julen, fordi det opleves for belastende at være i selskab med de kødspisende kolleger eller tage diskussionerne med familie og venner, om hvad man skal og bør spise.

Vegetaren minder om, at julen er hjerternes tid. Også forlaget Heart Planet er på det hyggelige samværs side med et julehjerte-klippeark, bestemt til at skabe julestemning, forsoning og eftertanke med venlighed og humor. Klap grisen! og "Fyld dig selv" appellerer dyrene på hjerterne, som ønsker frugtbar og farverig jul med rødkål og æbler.



Klippearkene fås også med engelsk tekst via www.heartplanet.dk. Et ark med de to hjerter koster 20 kr. plus ekspedition (vejledende pris).

DVF'S MÅLGRUPPE SPÆNDER MEGET BREDT

Resultater fra DVF's store efterarsundersøgelse

DEN NYESTE UNDERSØGELSE FRA DVF VISER, AT FORENINGEN HAR EN MEGET BREDERE MÅLGRUPPE BESTÅENDE AF BÅDE VEGETARER, VEGANERE, PESCETARER OG ALTSPISENDE END HIDTIL ANTAGET

Af: Mette Kure Hansen

DVF kan nu præsentere resultaterne af efterårets store on-line-undersøgelse, der blev foretaget i efteråret af de demografiske forhold af vegetarer samt medlemmers og ikke-medlemmers holdning til DVF.

Vi fik i alt 1178 besvarelser, hvoraf cirka en tredjedel af disse er medlemmer i DVF. Spørgsmålene var udformet således, at medlemmer og ikke-medlemmer fik forskellige spørgsmål.

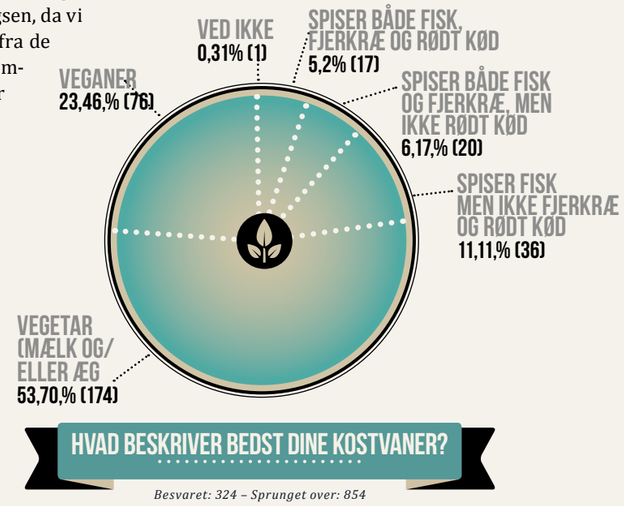
MYTE #1:
DVF ER KUN FOR VEGETARER

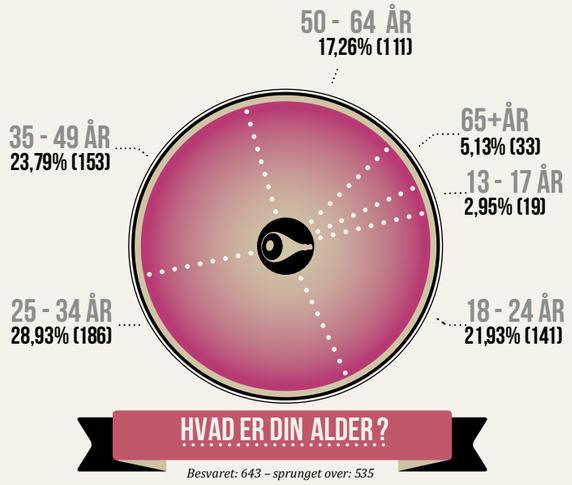
Som navnet på foreningen antyder, så skulle man tro, at de fleste af DVF's medlemmer er vegetarer. Det har dog vist sig, at DVF har færre vegetarer end man måske ville tro. Ud af medlemmerne er 53 pct. vegetarer, 23 pct. er veganere, 23 pct. kødspisende (herunder 11 pct. pescetarer).

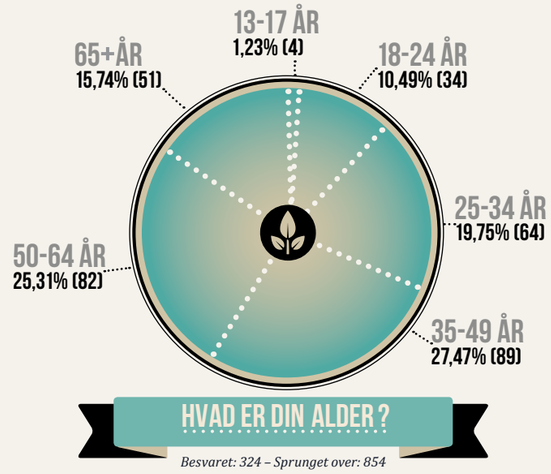
Dette betyder, at de to grupper af veganere og altspisende/pescetarer faktisk er lige store. Størrelsen på den sidstnævnte gruppe kom som noget af en overraskelse i undersøgelsen – men en meget positiv én af slagsen, da vi er glade for den store interesse fra de altspisende på det vegetariske område. Den altspisende gruppe er overvejende repræsenteret af medlemmer ældre end 35 år.

MYTE #2:
DVF ER IKKE NOGET FOR VEGANERE

Et andet interessant resultat var, at andelen af veganere i DVF er 23 pct. Andelen af veganere udenfor DVF er ligeså stor – nemlig også 23 pct. Det vil sige, ud af landets samlede veganere, så er gruppen godt repræsenteret i DVF. Veganerne er repræsenteret i alle aldersgrupper, men det er primært de ældre veganere, der er medlem i DVF og de yngre der ikke er.

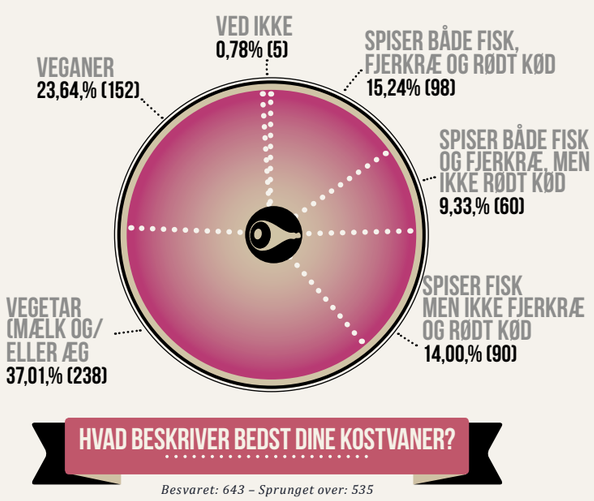






MYTE#3:
DVF ER KUN FOR DE GAMLE

DVF er både for ældre og yngre medlemmer. 59 pct. af DVF's medlemmer er under 49 år, hvor den tilsvarende gruppe for ikke-medlemmer er 78 pct. Forskellen i dette tal kan dog skyldes den ældre målgruppes brug af online medier, som kan have indflydelse. Kun 1 pct. af DVF's medlemmer er under 18 år, hvor den tilsvarende gruppe for ikke-medlemmer er 3 pct.



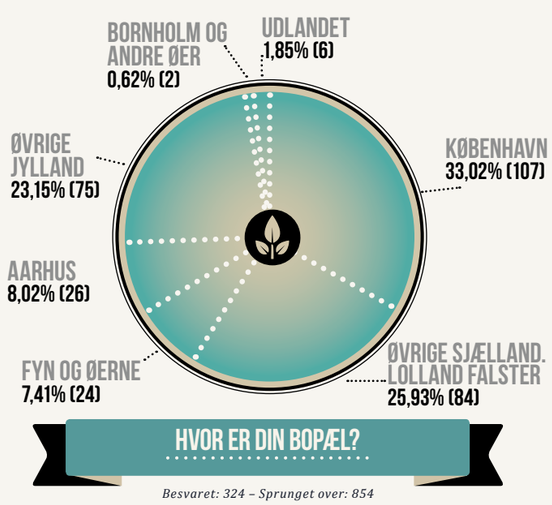
MYTE#4:
ALLE VEGETARER BOR I KØBENHAVN OG AARHUS

Ud fra dem der har svaret på undersøgelsen viser det sig, at DVF's medlemmer bor udenfor landets to største byer.

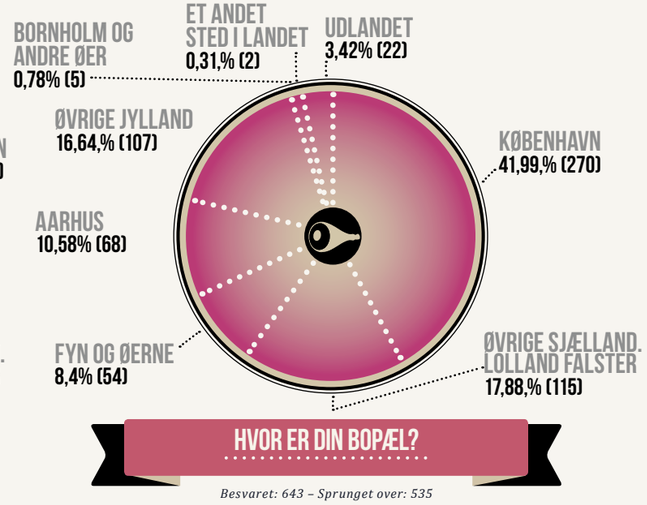
Ud fra undersøgelse viser det sig, at 33 pct. af DVF's medlemmer bor i København og 8 pct. af medlemmerne bor i Aarhus. Den tilsvarende andel af besvarelser fra ikke-medlemmer er henholdsvis 42 pct. og 10 pct. for København og Aarhus. Derimod finder vi mange medlemmer i det øvrige Jylland samt Sjælland, Lolland og Falster.

På Fyn - herunder Odense, finder vi kun henholdsvis 7 pct. og 8 pct. totale besvarelser for medlemmer og ikke-medlemmer.

Vinderen af lodtrækning blandt deltagerne om en flot kurv af økologiske varer fra Solhjulet til en værdi af 1000 kr blev **Sarah Louise Gråskov, Odense.**



Besvaret: 324 – Sprunget over: 854



Besvaret: 643 – Sprunget over: 535

VEGETARISKE MÆND ER MEDLEM – VEGANSKE MÆND ER I MINDRE GRAD

Ud af foreningens samlede antal kvinder er 51 pct. vegetarer og 24 pct. veganere. De resterende 25 pct. kvinder er pescetarer og altspisende.

Ud af foreningens samlede antal mænd er 63 pct. vegetarer og 23 pct. veganere. De resterende 14 pct. mænd er pescetarer og altspisende.

For ikke-medlemmer ser det derimod lidt anderledes ud. Her fylder gruppens besvarelser af pescetarer og altspisende mere, hvilket måske forklarer, at der findes mange i denne gruppe, der følger DVF's arbejde på de sociale medier og nyhedsbrev, men ikke ønsker medlemskab.

Ud af andelen af ikke-medlemmer er det samlede antal kvinder 37 pct. vegetarer og 21 pct. veganere. De resterende 42 pct. kvinder er pescetarer og altspisende.

Ud af andelen af ikke-medlemmer er det samlede antal mænd 36 pct. vegetarer og 33 pct. veganere. De resterende 31 pct. mænd er pescetarer og altspisende.

Ud fra de tal kan det bl.a. konkluderes, at af de mænd der ikke er medlemmer er en større procentvis andel af dem veganere, i forhold til de mænd der er medlem af DVF.

1 UD AF 4 MEDLEMMER HAR BENYTTET MEDLEMSRABATTERNE

I april 2013 introducerede DVF et nyt lamineret medlemskort, der blev sendt ud til alle medlemmer. DVF har i dag et dedikeret bestyrelsesmedlem, der konstant arbejder på at skaffe nye rabatter til medlemmerne. I dag har vi 21 steder, der tilbyder medlemsrabat. Kun 24 pct. af medlemmerne har benyttet DVF's medlemsrabatter. Dette hænger nok sammen med, at langt de fleste steder, der tilbyder medlemsrabat er beliggende i København, hvor det jo viser sig, at kun 33 pct. af medlemmerne bor.

VEGETARER OG VEGANERE ER ENIGE OM ÅRSAGER TIL DERES VALG

De tre vigtigste årsager til at vegetarer og veganere vælger at leve vegetarisk er grundet i etik, sundhed og miljø i prioriteret rækkefølge.

Derimod er pescetarernes årsager i prioriteret rækkefølge etik, miljø og sundhed. For de altspisende er sundhed derimod den vigtigste årsag til at interessere sig for vegetarisk livsstil.

Af de vegetarer, der vælger at være det grundet miljø, bor langt de fleste i København, hvor de to andre prioriteringer af etik og sundhed fordeler sig ligeligt over hele landet.

NYE INITIATIVER I DVF

BASERET PÅ RESULTATERNE FRA DEN SENESTE STORE UNDERSØGELSE FRA EFTERÅRET BLANDT FORENINGENS MEDLEMMER OG IKKE-MEDLEMMER, HAR BESTYRELSEN I DVF SAT EN RÆKKE INITIATIVER I GANG.

Af: Mette Kure Hansen

Bestyrelsen har på baggrund af disse resultater fra efterårets store undersøgelse blandt vegetarer og andre med interesse for den grønne livsstil besluttet, at der fremadrettet vil blive lagt et større fokus på at komme mere udenfor Købehavn og Aarhus. Undersøgelsen viste, at mange ønskede flere initiativer udenfor landets to største byer.

DVF har derfor lanceret et lokaludvalg, der vil tage fat på landets byer én for én.

Skulle du sidde derude og have lyst til at blive kontaktperson for din by, så kontakt gerne bestyrelsen på **kontakt@vegetarforening.dk.**

Sønderborg er blevet udvalgt til at være første by på Danmarkskortet som vi begynder med. Dette var blandt andet baseret på, at vi i kommentarerne til undersøgelsen fik mange henvendelser fra medlemmer i Sønderborg. Her arbejder vi på at få flere lokale aktiviteter, medlemsrabatter og artikler til bladet. Hos DVF er vi glade for allerede nu at kunne invitere til foredrag og fællesspisning i Sønderborg – se opslagstavlen bagerst i Vegetaren.

MANGE GODE IDÉER TIL VEGETAREN

Det er positivt, at så mange af medlemmerne viser stor tilfredshed med medlemsbladet Vegetaren. Der er sket en del tiltag med Vegetaren de seneste par år. Vi har udskiftet redaktør fire gange på fire år og hver gang er der kommet nye kræfter til med masser af gode idéer, der har løftet bladet. Denne succes kan vi nu mærke med positive tilbagemeldinger fra vores medlemmer.

I undersøgelsen spurgte vi ind til medlemmernes holdning til at gøre medlemsbladet elektronisk, således at man som medlem havde valget, om man ønskede at modtage en trykt papirudgave – eller en elektronisk online udgave.

Bestyrelsen har valgt at arbejde videre med en løsning til den elektroniske udgave af bladet. Det kommer dog ikke til at erstatte den trykte udgave, men initiativet vil kunne tilbyde en udvidet service overfor medlemmerne, samt reducere omkostninger. Samtidig kom mange gode idéer fra medlemmerne i kommentarfelterne i undersøgelsen. Redaktionen arbejder videre med alle de gode idéer til hvordan vi kan gøre Vegetaren til et endnu bedre blad.

FLERE MEDLEMSRABATTER I PROVINSEN

Medlemsrabatterne fik for alvor fokus, da vi i april i år introducerede det grønne medlemskort. Mange medlemmer har taget rabatterne til sig, men indtil videre er det kun i Aarhus og København, der tilbydes rabatter.

Bestyrelsen har efterfølgende besluttet, at der fremadrettet skal fokuseres på at øge udbuddet af medlemsrabatter til medlemmerne over hele landet. Skulle du sidde derude og have en god idé til medlemsrabatter i din by, så kontakt gerne bestyrelsen på **kontakt@vegetarforening.dk** og fortæl hvilken restaurant eller butik du synes, at vi skal tilbyde rabat hos. Listen over rabatter bliver jævnligt opdateret med nye spændende steder. Hold øje med listen over medlemsrabatter på DVFs hjemmeside.

VI SKAL BLIVE BEDRE TIL AT KOMMUNIKERE

Til ikke-medlemmerne stillede vi et par spørgsmål om hvor meget de kender til DVF og foreningens arbejde. Til vores store overraskelse vidste under halvdelen af ikke-medlemmer, at DFV består af frivillig arbejdskraft. Godt 28 pct. var ikke klar over, at vi har et medlemsblad og hele 60 pct. havde aldrig hørt om vores medlemsrabatter. Bestyrelsen i DVF fandt ud af, at vi har en stor opgave foran os med at blive meget bedre til at kommunikere hvad vi står for samt hvad man støtter ved at blive medlem af DVF. Da mange ikke-medlemmer også læser vores blad, vil vi derfor fremover bringe et fast opslag i Vegetaren, der fortæller hvad foreningen står for. Desuden vil dette blive lagt på hjemmesiden samt regelmæssigt kommunikeret via foreningens Facebookside.

FODEN INDENFOR HOS KØDSPISERNE

Amerikanske Nick Cooney var et tilløbsstykke, da han på årets internationale vegetardag underviste i effektivt salg af dyrevenlig adfærd



Tekst og fotos: Journalist Karin Elrød

Københavns Universitet, 1. oktober: For 10 år siden lignede han en afslappet hippie med dreadlocks. Det ser vi af fotoet på storskærmen. I dag optræder Nick Cooney nydeligt kortklippet og i pæn blå skjorte for forsamlingen i det store auditorium. Det ændrede udseende, som ikke kan støde an hos hverken svigermor eller forretningslivet, er en salgsfremmende foranstaltning, Nick Cooney bevidst har taget i brug i den gode sags tjeneste. Personlig motivation er godt, men kan være i konflikt med, hvad der virker bedst, siger han. Når det handler om at overbevise flest mulige om at fravælge mord og overgreb på dyr, går han gerne på kompromis.

CHANGE OF HEART

Titlen på hans bog, "Change of Heart", er også overskriften på aftenens workshop, som Anima har arrangeret. Det store emne er, hvad psykologien kan lære os om at få folk til at ændre holdning og adfærd. Bogens overvejelser og konklusioner er baseret på undersøgelser, analyser og fakta fra det virkelige liv i industrien og forskermiljøet.

»Suffering is bad. I want to end as much of it as I can«. Nick Cooney

Et talstærkt publikum på hen ved 300 tobenede er mødt frem for at lytte og lære. Hvad enten vi er her som individ, medlem af Anima, Dyrenes Alliance, Go Vegan, Mad med Medfølelse, VIK, Kødfri mandag eller Dansk Vegetarforening - så kender vi frustrationerne. Mismodet, når vores familie, bedste venner og kolleger pure nægter at forstå, hvorfor vi siger nej til kød og måske oven i købet også mælk, æg, ost, pels, lædersko, osv. Alle ønsker vi at vide, hvordan vi får vores omgivelser over på vores side - og ikke mindst dyrenes.

MEDFØLELSE RÆKKER IKKE

"I er kommet, fordi I bekymrer jer rigtig, rigtig meget om dyr", fastslår Nick Cooney og vedbliver: "Men det er ikke nok at være på medfølelsens side, selv om det hjælper. For at få andre til at ændre holdning, må man arbejde hårdt og først og fremmest vide, hvad der motiverer folk".

Her er det vigtigt at holde sig for øje, at mennesker ikke er logiske væsener, fremhæver amerikaneren. At rulle frem med det tunge skyts af kendsgerninger og tal om grusomheder, vold og overgreb giver skyldfølelse, men det virker ikke befordrende for, at folk kommer med på den kødfri kost.

En af de store motivationsfaktorer er andre menneskers adfærd. Det virker overbevisende på de fleste at erfare, at andre mennesker kan klare at gøre noget anderledes. Samtidig er det vigtigt, at kravene ikke er uoverstigelige. Man skal kunne se sig selv i rollen. Selv vegetarer i USA anser veganisme som ekstremt og usundt, på trods af at en af landets forrige præsidenter praktisk talt er veganer, understreger Cooney. Derimod kan de fleste mennesker forestille sig at spise lidt mindre kød og eventuelt at blive vegetar. Det gælder ikke mindst de yngre.

FOLDERE FUNGERER

Navnlig de unge af hunkøn kan se frem til at blive tilbudt massevis af foldere, hvis publikum ellers tager Cooneys statistikker til efterretning. Kvinder er nemlig langt mere modtagelige end mænd over for dyrevenlige holdninger. Glem den skepsis, du kan nære, når du dagligt løber spidsrod mellem raden af uddelere og ser pamfletternes budskaber blive trådt for fode. For folderes kampagnevirkning er uomtvistelig og redder dyreliv, forsikrer Cooney, som opfordrer alle til at tage en tjans et par gange om ugen.

SPIS FÆRRE KYLLINGER

Der er også mere pragmatiske tilgange til at opnå resultater med, demonstrer Cooney. Hvor vi er vant til, at dagens kost- og klimaråd fokuserer på nedskæringer i det røde kød, går Cooney efter forbruget af fjerkræ og fisk. Forsamlingen spidser ører, da en lagkagestatistik over de forskellige spisedyr dukker op på skærmen. Hvor mange lidelsesdage for hver art forårsager en *omnivore*?(altspisende). Vi kan effektivt nedbringe antallet nominelt, hvis vi kan få folk til at ophøre med at spise kyllinger og opdrættede fisk. De udgør, som målt i liv, over 90 pct. af kødforbruget. Sådan lyder foredragsholderens kontroversielle, men tankevækkende analyse.

FJERN BARRIERERNE

Vi skal huske, at ting, som synes lette for os, kan forekomme umulige for dem, der ikke har prøvet det, påpeger Cooney. Han henviser til fire gængse barrierer, vi skal nedbryde i vores kamp for at sælge vegetabilierne ind. Den hvide, våde, klamme tofublok, der dukker op på skærmen, er den første, og folk fniser lidt - ja, smagen er da vigtig! Sundheden er den næste (hvad med proteinerne? Den kender vi). Som nummer tre i forhindringsløbet kommer bekvemmeligheden - hvor skal jeg finde min mad i hverdagen? Endelig er der den sociale skepsis - det er vist besværligt at skulle undgå kød i familien og sammen med vennerne?

Hvordan får vi så disse indbyggede parader til at falde? Som Cooney ser det, vinder vi ikke slaget ved at dynge folk til med en hel masse fakta, der fortæller, hvad vi selv ved og vil. Vi har tendens til at tale om tal og mængder af dyr, der lider. I stedet skal vi videregive den personlige historie om det enkelte dyr, fortælle om soen, der ikke kan bevæge sig, dele vores tanker og bekymringer over dens forhold...

TAL TIL INDIVIDET

På samme måde skal vi tage udgangspunkt i den enkeltes situation, i det menneske, vi står over for. Vi skal bruge de samme sociale evner over for ham eller hende, som vi anvender i samværet med vores venner. Respektere dem, lytte og overveje. Give dem råd og tips om sundhed. Vise dem, hvordan de skal finde frem til *lækker*, vegansk mad. Dette gælder ikke alene kødspisere, men også vegetarer, hvoraf tre ud af fire ifølge Cooney går tilbage til at spise kød.

At give folk udfordringer, der hverken er for svære eller for lette, noget folk kan se sig selv klare, dét virker. I Cooney's eksempler gælder det om at få foden indenfor på gammeldags sælgermanér, som når man beder folk om at gå med en lille cancer-støttenål eller om at sætte et sikker-trafik klistermærke i vinduet. Det at udføre sådan en lille symbolsk handling ændrer selvopfattelsen og gør det næste skridt meget lettere.

PERSONLIGT HOLDNINGSSKIFT

Foredraget er slut, og salen sitrer af applaus, rosende kommentarer og masser af spørgsmål. Men hvis vi slet ikke skal tale til folk om veganisme, hvordan skal de så få øje på, at det er det endelige mål? lyder et af dem. Jo, til det formål findes der flere anledninger og medier, anviser Cooney i svaret til spørgeren fra Go Vegan, der sammen med mange andre stiller sig i kø bagefter for at snakke mere med manden i den lyseblå skjorte.

Vi tager en stak af folderne fra Anima og Dyrenes Alliance med hjem under armen.

BAG OM NICK COONEY

Som veganer har Nick Cooney gennemgået sin egen personlige "change of heart". Han er uddannet i ikke-voldelige studier fra Hofstra University. Han er grundlægger af og direktør for *The Humane Leaque* i Philadelphia, der fokuserer på beskyttelse af landbrugsdyr. I bogen *Veganomics* afdækker han de overraskende videnskabelige fakta om, hvad der motiverer vegetarer fra morgenbordet til soveværelset.

SE HELE FOREDRAGET PÅ: VIMEO.COM/75946278



VEGANER OG FORÆLDER -traditionen tro?



Af Luna "Månebarn" Krause

Julen er for mange mennesker en hellig tid. Ikke fordi de nødvendigvis er særligt troende eller religiøse, og måske endda slet ikke. Men julen er for mange forbundet med kære, gamle familietraditioner og særlige minder fra barndommen. Den slags minder man ønsker at værne om.
Når man selv stifter familie gør man sig enormt mange overvejelser i forhold til, hvilke juletraditioner man ønsker ens *egne børn* engang skal mindes og huske tilbage på med glæde. Som for eksempel at pynte juletræet sammen som familie, at danse rundt om det eller at familiens yngste deler gaverne ud.

Man gør sig også overvejelser vedrørende hvilke værdier man synes er vigtige, og ønsker at give sine børn med sig ud i livet. For mit eget vedkommende er det ønsket om at styre udenom den klassiske julestress og det voksende gaveræs med dets overflod af forbrug og konsum. At give min søn mere nærvær samt den *gave* det er at lære ham at føle ægte taknemmelighed for de simple glæder.

Nogle forældre ønsker måske også selv at skabe nye traditioner, eller at *bryde* med dem, så de harmonerer lige præcis med deres nye families temperament. Nogle har måske slet ikke lyst til at have et juletræ, eller vælger at pynte stumtjeneren i stedet for? Andre vælger måske et år at tage ud at rejse, og skåler i kokosnødder med fødderne i vandkanten d. 24. december!

Men at bryde med traditionerne er ikke altid lige nemt, for det kan såre eller skuffe mennesker man holder af, hvis *deres* ønske er at holde fast i og bevare dem. Som veganer bryder man dog imidlertid per automatik med en tradition, der for mange er dybt forbundet med føromtalte særlige og kære minder. Madtraditionen.

VEGANER-VENLIGE VANER

Nu forholder det sig heldigvis sådan, at den traditionelle danske julemad langt hen ad vejen, og med lethed, kan laves vegansk, så man kan bryde madtraditionen, uden alligevel helt at bryde den.

Jeg er så heldig at have en altspisende familie, der lige siden jeg blev veganer har været meget imødekommende overfor de små ændringer der skal til for at veganisere min jul. De laver gerne de brunede kartofler med vegetabilsk margarine i stedet for smør, kommer havrefløde i saucen i stedet for kofløde, og jeg mindes også et år de glædeligt dykkede med ned i en vegansk risalamande som den eneste på bordet. De fleste i min familie vil også altid gerne smage min veganske nøddepostej (som for mit vedkommende er blevet en ret traditionel juleret), eller hvad jeg nu har fundet på af spændende sager. For et par år siden kom der også en svigerfamilie til, og især min svigermor har virkelig overrasket mig med sin åbenhed og nysgerrighed overfor vores veganske mad (selvom hun i starten synes det var noget mærkeligt noget), og hun er praktisk talt frisk på at smage ALT jeg byder hende.

VEGANSKE VÆRDIER

Som veganere er mit og min kærestes fravalg af fødevarer selvklart forbundet med en masse etiske overvejelser, og i øvrigt en stor bunke kærlighed til dyr oveni. Det kan derfor være svært for os at sætte os ved et bord, hvor dyr bliver spist af mennesker vi elsker og holder af. Svært, men ikke umuligt, og vi kan sagtens glæde os over og nyde vores veganske mad sammen med dem. Vores altspisende familier er også åbne overfor at spise veganske måltider sammen med os ind imellem, men de holder insisterende fast i, at der juleaften skal *kød* på bordet. Så kan vores veganske julemad se nok så lækker og indbydende ud, og smage fantastisk samtidig. Men idéen om at opgive andesteg og eller flæskesteg på denne aften er for dem både utænkelig og uønsket.

Jeg har været vegetar siden 2007, og veganer siden 2010, og jeg har i alle årene spist min egen lækre mad juleaften, hvor aftenerne er blevet tilbragt sammen med altspisende som har spist kød. Men ligesom det af nostalgiske årsager er vigtigt for min altspisende familie at der er kød på bordet juleaften, er det af sentimentale årsager vigtigt for mig, at der ikke er kød på bordet juleaften.

»Et nej til andre skal give genklang som et rungende JA inde i dig selv, så har du nemlig gjort det rigtige.«

I år har vi derfor besluttet, at vi vil holde vores første 100 % veganske juleaften sammen med vores søn. Vi har ikke presset på eller givet vores familier et ultimatum i håbet om, at de derved vil droppe kødet og spise vegansk sammen med os. Vi har blot meldt ud at det er vores ønske, ligesom vores familier har meldt ud, at de gerne vil have kød på dagen. Vi har ikke lyst til at skabe splittelse eller sætte vores kære i et ubehageligt dilemma, men det har været uundgåeligt at skuffe dem, der har set aller mest frem til at tilbringe aftenen med os. I særdeleshed må min svigermor på 69 år og min niece på 12 år "nøjes" med at se os i juledagene.

EN ANDERLEDES JUL

Jeg er slet ikke i tvivl om, at mange andre står i samme eller lignende situation som os. Ønsket om en hyggelig juleaften, hvor *alle* spiser dyre-venligt. Samtidig ved jeg, at nogle desværre ikke har forstående familier i forhold til deres kostvalg. At de oplever massiv modstand, oplever at blive afvist, eller helt er uønskede i familien på grund af deres overbevisninger - også i julen.

Vores veganske juleaften kommer derfor til at foregå på en café, som jeg har været så heldig at få lov til at låne, hvor vi inviterer alle der har lyst til at komme og tilbringe dagen og aftenen sammen med os. Alle medbringer én eller flere veganske retter til en fælles buffet. Det kommer til at være en anderledes måde at holde jul på, men jeg er sikker på, at den vil indbyde til hyggeligt samvær og ægte nærvær, også selvom mange af os ikke kender hinanden i forvejen.

Den lidt anderledes måde at holde jul på er også et fremadrettet initiativ i forhold til, at vi nu er blevet forældre og tænker over, hvordan vores veganske værdier og dét faktum, at vores familier spiser animalske produkter, kommer til at spille en rolle i vores søns opvækst fremover. Vi ønsker at vise vores søn, at julen ikke behøver foregå på én bestemt måde. At vi godt kan spise vores dyre-venlige mad når vores familie spiser dyr ved siden af, men at vi ikke er forpligtet til at deltage, og at vi sagtens kan holde vores egen veganske jul, eller ikke holde jul for den sags skyld. Måske er vi endda sådan nogle, der vælger at tage ud at rejse? Som skåler i kokosnødder med fødderne i vandkanten, og bare er hinandens gaver?



SUNDE SPIRER I VINTERMØRKET

Spirer og spiredyrkning er en lige så nem hobby om vinteren som om sommeren. De små planter er nemlig ligeglade med, om det er frostgrader på den anden side af dine ruder. Spirerne skal kun have frisk vand og en lun spire-beholder – så vokser de løs!

Af Miriam Sommer. Forfatter og passioneret spiredyrker

Du kan dyrke over 44 sorter af frø, korn, kerner, bønner, ærter og linser til friske spirer i dit eget køkken. Spirerne er fulde af vitaminer, mineraler, antioxidanter, protein og planteenzymer i en form, som er nem at optage for din krop. Det mest fascinerende ved spirer er dog deres friskhed og livskraft.
Spirer er nemlig i fuld gang med deres vækst og udvikling lige til det øjeblik, hvor du spiser dem. Derfor er spirer et af naturens bedste værn mod vintersnue.

Spirer kan dyrkes året rundt. De vokser en anelse langsommere om vinteren, men de giver dig lige så mange næringsstoffer og flotte farver, uanset hvornår du dyrker dem. Det skyldes, at frøet 'tror', det er holdbart at begynde sin vækst, hvis det bare får tilpas med vand, ilt og den rette temperatur. Det betyder, at du kan dyrke spirer i mange forskellige beholdere stort set hvor som helst i dit køkken.

SPIRER I DIT EGET KØKKEN

Vil du i gang med at dyrke spirer? Her i artiklen finder du en vejledning til at lave dit eget spireglas. Et spireglas er en billig måde at opleve, om spiredyrkning er noget for dig. Hvis du beslutter, at spirerne skal være en del af din hverdag, vil du dog opleve, at dyrkningen er langt nemmere i en rigtig spirebakke.

Derudover skal du bare bruge nogle gode spirefrø, vand og en god placering. Jeg anbefaler, at du bruger økologiske frø, som sælges specielt til spiredyrkning. De er høstet og pakket med henblik på høj spireevne, så du får succes med din spiredyrkning. Du kan finde både spirebakker og spirefrø i de danske helsekostbutikker og via nettet.

Når du skal i gang med dyrkningen, skal frøene først ligge i blød i op til 10 timer for at 'sætte dem i gang'. Derefter skal de skylles 2 gange om dagen, til de er klar til dine opskrifter. Du kan sagtens bruge det kølige vand direkte fra hanen, men nogle foretrækker filtreret vand. Eventuelt kan du bruge hanevand til at skylle spirerne og så hælde filtreret vand over spirerne til sidst.

Spirer skal hverken stå specielt lyst eller mørkt. Hvis du stiller din spirebeholder på køkkenbordet i indirekte sollys, trives spirerne. Direkte sol er for meget for de sarte spirer selv om vinteren. Du vil dog bemærke, at jo mindre lys des længere bliver spirerne, inden de danner blade. Hvis du gerne vil have lange spirer i et lyst køkken, kan du lægge et mørkt viskestykke over spirebakken i de første dage af dyrkningen. Når spirerne har fået blade, kan du stille beholderen lidt lysere, så spirerne kan danne klorofyl i deres bladdele.

SPIRER I MADEN

Spirer kommer i alle smagsvarianter og farver. Mungbønner og grønne linser er små, hvide og smager af ærter med en snert af frisk salat. Kløver har en blid smag af rucola blandet med den kendte salatagtige smag af lucerne. Det gør dem rigtig spændende i salater, sandwich eller smoothies. Men måske er du til mere kraftige smagsoplevelser? Så er spirede radise, sennep eller bukkehorn lige noget for dig. Deres smukke farver i grøn, lyserød og violet gør dem lige velegnede som pynt på smørrebrød, appetizere, i salat eller wraps.

Selvom du får mest næring ud af dine spirer, når de spises rå, kan du godt bruge dem i lune eller varme retter. Her holder bælgfrugterne bedst på formerne og er nemme at tilsætte i den varme ret lige inden servering for at give retten mere fylde og elegance.
Her i artiklen finder du en enkelt opskrift til din første inspiration. Du kan finde flere opskrifter med spirer i vegetariske retter på **www.FriskeSpirer.dk/opskrifter.**

SPIRER I GLAS

Her får du en vejledning til at dyrke spirer i dit eget spireglas:

- Læg spirefrøene i blød i friskt vand i op til 10 timer. Lad vandet dække frøene helt.
- Hæld iblødsætningsvandet fra, og hæld frøene over i et rent syltetøjsglas med stor munding.
- Læg et lag fintvævet tyl over glasmundingen og fastgør tyllet med en kraftig elastik.
- Skyl frøene i glasset grundigt med friskt, køligt vand.
- Stil glasset med en hældning på 45 °, så overskydende vand kan dryppe fra mellem skylningerne.
- Frøene skal holdes let fugtige, men må ikke ligge direkte i vand under dyrkningen.
- Skyl grundigt spirerne i glasset morgen og aften som nævnt ovenfor. Lad glasset stå i indirekte lys.
- Spirerne er klar til at blive spist, når de enten har fået en lille spire på 1 cm eller har udviklet det første blad. Posen med spirefrø viser dig, hvor længe dine spirer skal vokse.

OM MIRIAM SOMMER

MIRIAM SOMMER ER CAND. MAG. I DANSK, SPIREENTHUSIAST OG KVINDEN BAG HJEMMESIDEN WWW.FRISKESPIRER.DK. HER KAN DU FINDE MANGE GODE TIPS OG IDEER TIL DIN EGEN SPIREDYRKNING.

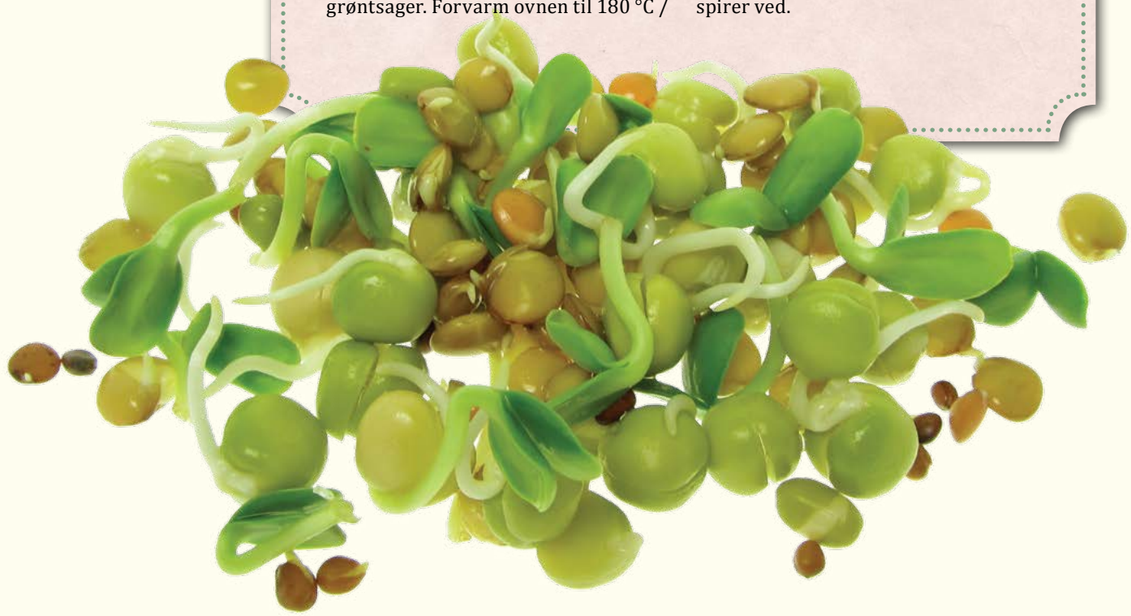
Denne opskrift giver dig masser af grønne proteiner og gør sig godt på julebordet.

Grøn spiresteg

4 spiseskefulde blandede hele, økologiske og rå grønne linser, grønne ærter og mungbønner
1 rød peberfrugt
1 porre
1 gulerod
1 lille pastinak
1 løg
1 stilk selleri
300g champignon
1 stort æg
200g moden og revet Cheddarost
110g rasp
3 spsk olivenolie
Salt og peber

Dyrk spirerne i 3 dage som beskrevet i spirer i glas, til de har fået en spire på to cm. Skyl spirerne og alle de øvrige grøntsager. Forvarm ovnen til 180 °C / ventilator 160 °C. Varm olien i en stor stegepande over medium varme. Snit peberfrugt, porre, gulerod, pastinak, løg og selleri meget fint og kom dem på panden. Steg dem under omrøring i 8-10 minutter. Tilsæt de fintsnittede champignon og steg i 5 minutter mere. Hæld det fra, hvis de danner meget væske. Hæld derpå over i en stor skål. Slå ægget ud i skålen, tilsæt 150 g ost og 100 g rasp. Bland godt og smag til med salt og peber. Rør forsigtigt ¾ af spirerne i blandingen. Hæld det hele over i en smurt form. Drys med den resterende ost og rasp.

Retten bages i cirka 1 time, til overfladen er gylden. Lidt mindre, hvis den bages i en flad form. Afkøl i 5 minutter hvorefter den hældes ud på en tallerken og serveres i skiver med spirer ved.





af Ellen Haghurst Appel

Green'n'Teen

Mit navn er Ellen, jeg er 16 år og går på efterskole. Jeg er en glad og kreativ person, og har nu været vegetar i over to 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.

JUL MED GRØN SAM-VITTIG-HED

Nu er julen endelig kommet over os igen. Jeg har altid holdt meget af juletiden med sne, julekager, familiehygge og alt hvad den bringer med sig. Men jeg må indrømme, at jeg blev noget forbavset min første jul som vegetar. Fordi, hold på hat og briller, hvor er alt julemad bare kødbaseret! Ikke at dansk cuisine normalt er vegetarisk vidunderligt, men det er som om der lige bliver skruet en ekstra tak op for kødet hen mod jul. Jeg må endda indrømme, at i mine allerførste vegetariske dage planlagde jeg, at jul ville være den ene dag på året, hvor jeg snød, da jeg simpelthen ikke kunne forstille mig jul uden kød. Forventeligt nok, da så julen kom nogle måneder senere, virkede det med at spise kød helt absurd for mig. Så jeg måtte finde på noget andet.

I julen vejer traditionerne utroligt tungt, og man må være forberedt på at blive gloet lidt mærkeligt på, når man siger nej tak til flæskesteg og and. Men så må man jo bare være lidt kreativ i stedet for. Min første kødfri jul var jeg så heldig, at jeg helt tilfældigt stødte på en fantastisk god opskrift på en nøddesteg, som jeg har spist hver jul lige siden. Jeg spiser den personligt selve juleaften, men jeg tror også den ville fungere rigtig godt til diverse julefrokoster, hvor der som regel ikke er meget mere end lidt kartoffelsalat. Den originale opskrift er ikke vegansk, men det ene æg kan altid erstattes.

Heldigvis er der mere til julen end bare gris og kartoffelsalater. Nemlig på den søde front. Brunkager, vaniljekranse, honninghjerter, klejner osv. Selvfølgelig kan jeg godt se, at dette måske ikke hjælper foreningens veganere eller vegetarer, som mig selv, der fortrækker begrænsede mængder af animalske produkter. På denne front har jeg faktisk været lidt heldig, da min families julekager var veganske i forvejen. Dette lyder måske en smule mærkeligt for en ellers kødspisende familie, men den tid vi lever i lige nu er ikke den eneste tid, hvor animalske produkter som smør, mælk og æg kan være problematiske. Nu undgår vi produkterne pga. miljøet, dyrevelfærd og sundhed osv. Men da min oldefar begyndte at bage børnekager, var der en helt anden årsag.

Min oldefar var apoteker ved Gentofte Sygehus under Anden Verdenskrig, og fik en december den ide, at bage julekager til alle børnene, der var på hospitalet. Problemet var bare, at pga. rationeringen kunne min oldefar og oldemor ikke få fat i nok æg. Derfor brugte de en opskrift med sirup i stedet for. De malede dem med glasur i alle farver, og min oldefar lavede selv alle formene, som bestod af julemænd, gæs, huse, soldater, haner og flere, som vi stadig har den dag i dag, samt de originale papirer der beskriver hvordan de skal males. De afleverede dem juleaften, og forsatte denne tradition i over 10 år. Vi bager dem selv hvert eneste år, og ikke bare smager de godt, men de har en god historie og kan spises med god/grøn samvittighed.

Jeg glæder mig allerede til en god og kødfri jul, og jeg er meget interesseret i at høre jeres historier og opskrifter fra denne ellers traditionelt kødfulde måned. I kan sende kommentarer om dette og andet til:
greenandteen@vegetarforening.dk.

NØDDESTEG

Opskrift til 4 personer

15 ml/1 spsk olivenolie plus lidt ekstra til smøring
1 løg, hakket
1 porre, hakket
2 stængler bladselleri, finthakket
225 g svampe, hakket
2 fed hvidløg, knust
425 g kogte grønne linser, skyllede og drænede
115 g blandede nødder som hasselnødder, cashewnødder og mandler, finthakket
50 g mel
50 g revet cheddar ost (evt. vegansk erstatningsprodukt)
1 medium æg, pisket
(evt. hørfrøslim eller andet)
45-60 ml/3-4 spsk hakkede friske urter
salt og peber
Purløg og kviste af frisk bredbladet persille til pynt

FREMGANGSMÅDE

1. Forvarm ovnen til 190 grader, smør let bunden og siderne af en bageform (1 l) med bagepapir.
2. Opvarm olien i en stor gryde, tilføj de hakkede løg, porre, bladselleri, svampe og de knuste hvidløg, og kog i 10 min. ved moderat temperatur, indtil grønsagerne er blødgjort. Rør jævnligt.
3. Tilføj linserne, nødderne, mel, revet ost, æg og urter. Krydr med salt og peber og bland ingredienserne grundigt.
4. Put farsen ind i den forberedte bageform, og vær sikker på den er fyldt helt ud i hjørnerne, samt at overfladen er lige. Bag, udækket, i 50-60 minutter, eller indtil nøddestegen er let brun på toppen og den er fast at røre ved.
5. Lad stegen afkøle i bageformen, og vend den derefter ud på et serveringsfad. Server varm eller kold, skær i skiver og pynt med purløg og bredbladet persille.



BØRNEKAGER

Dej:
250 g sirup
(evt. halv lys og halv mørk sirup)
125 g margarine
110 g sukker
500 g mel
1 tsk hjortetaksalt
½ tsk natron
Glasur:
600 g flormelis
½ tsk eddike
evt. frugtfarve
Kogt vand til rette konsistens eller 4 æggehvider for længere holdbarhed.

FREMGANGSMÅDE

Bland de tørre ingredienser, smuldr margarinen i, og bind sammen med sirup. Lad dejen hvile i køleskab. Stik kagerne ud med kageforme. Bag kagerne 6 min. på 170 grader.



Af Kirsten Skaarup

GAMMELDAGS julemad

Det helt store spørgsmål i julemåneden er: "hvad skal vi spise juleaften?"

Vi har traditioner for, hvad vi spiser til påske og andre højtider, men intet spørgsmål er så vigtigt som netop julemaden.

Læserne af dette blad har sikkert også deres traditioner. De drejer sig dog næppe om julemaden skal være fæ eller fugl. Men da vi ofte fejrer julen sammen med mennesker, der har andre spisevaner end vi, kan det være en kærlig julegerning at spise noget, der ligner det traditionelle, altså en plantepostej eller -paté.

For mig er juleaften en festaften. Jeg vil gerne fejre denne specielle aften med udsøgt og lækker mad. For mig kan det være al slags gourmetmad, og de senere år har jeg her i bladet foreslået alternativer til den traditionelle postej eller paté.

I år vender jeg imidlertid tilbage til de klassiske vegetarretter juleaften: en postej til vegetarer og en til veganere samt to helt traditionelle salater med rødkål og rødbede.

Med disse ideer er det nemt at spise sammen med anderledes spisende og fx nyde både hvide og brune kartofler og måske en brun sovs lavet af sojafløde og tamari.

Rigtig glædelig jul og godt nytår. Mit ønske for 2014 er, at den livsbekræftende, sunde, økologiske og bæredygtige mad fortsat vil vinde større og større indpas.



Rødkålssalat m. pærer og clementiner

½ kg rødkål
2 store pærer
4 clementiner
2 stilke bladselleri
5 dadler

dressing:
4 spsk olivenolie
2 spsk citronsaft
2 tsk sennep

Snit rødkålen papirtyndt.
Rør dressingen sammen med 1 spsk vand og smag godt til med salt, peber, citronsaft og sennep.
Vend straks rødkålen i dressingen.
Skær pærerne i terninger og clementinerne i mindre stykker.
Skær bladsellerien i tynde skiver og dadlerne i tynde strimler.
Bland alle ingredienserne og drys evt. med lidt snittet grønt fra bladsellerien.

Rødbedesalat m. æble, bladselleri og pistacienødder

300 g rødbeder
1 stort, sødt æble, ca. 200 g
2 stængler bladselleri
50 g pistacienødder
dressing:
4 spsk olivenolie
1-2 fed hvidløg
2-3 spsk lime- eller citronsaft
1-2 spsk sennep

Riv rødbederne. Riv evt. halvdelen fint og den anden halvdel groft.
Skær æblet i små terninger.
Skær bladsellerien i tynde skiver.
Hak de grønne blade.
Bland de tre ingredienser med pistacienødderne.
Rør olien med presset hvidløg og citrussaft efter smag.
Smag godt til med sennep, salt og peber.
Hæld dressingen over salaten og vend rundt.





Linsepostej

150 g linser
100 g løg
4 fed hvidløg
250 g markchampignon
4 spsk olivenolie
1-2 spsk citronsaft
150 g kartofler
50 g valnødder
4 spsk frisk hakket salvie eller 2 spsk tørret
2-3 spsk tamari
ca. 25 g rasp

Kog linserne i rigeligt vand 20 minutter. Afdryp dem.
Hak løg, hvidløg og svampe. Svits dem i olien, til væden er trukket ud af svampene. Tilsæt lidt citronsaft. Hæld væden fra panden.
Bland grøntsagerne i linserne og blend begge dele med en stavblender. Riv kartoflerne groft og rør dem i farsen.
Hak valnødderne og tilsæt dem sammen med salvie, tamari og rasp.
Vurdér konsistensen og tilsæt evt. lidt af væden fra svampene eller mere rasp.
Smag farsen godt til med salt, peber, salvie og citronsaft.
Kom linsefarsen i en postejform eller bageform. Læg evt. lidt friske salvieblade på toppen.
Sæt postejen i en 200 grader varm ovn og bag den ca. 30 min.
Ovnbagte rodfrugter kan serveres til, se den følgende opskrift.

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



Svampe/valnøddepostej m. ovnbagte rodfrugter

100 g løg
400 g champignon
200 g selleri
3 spsk olivenolie
2 spsk citronsaft
100 g valnødder
½ spsk tørret timian
½ spsk tørret salvie
1-2 dl rasp
3 æg (kan erstattes af 2 spsk HUSK (loppefrøskaller))
ca. 1 dl soja quisine eller anden fløde
Ovnbagte rodfrugter:
godt 1 kg rodfrugter: rødbeder, pastinakker, persillerødder, jordskokker, kartofler, selleri
4 spsk olivenolie
tørrede krydderurter som oregano, merian, timian og/eller salvie
10-15 fed hvidløg

Hak løg og svampe fint. Riv sellerien.
Svits de tre ting i olien 4-5 minutter. Tilsæt citronsaften.
Hæld svampeblandingen i en skål. Hak valnødderne fint og rør dem i.
Tilsæt krydderurterne og 1 dl rasp.
Rør æggene i et ad gangen eller tilsæt HUSK.
Rør fløden i og vurdér, om der skal mere rasp i farsen.
Den skal være temmelig fast.
Smag til med salt og peber.
Pres farsen godt sammen i en postejform og bag den i en 200 grader varm ovn ca. 40 minutter.

Ovnbagte rodfrugter

Skær de valgte grøntsager i både eller stave.
Læg dem på en bageplade og drys med den valgte krydderurt og lidt salt.
Dryp olien over og vend rundt i grøntsagerne.
Sæt bageformen i ovnen, når postejen har bagt ca. 10 min.
Pil hvidløgsfeddene og læg dem i bageformen efter ca. 10 minutters tid.
Vend rundt i grøntsagerne og bag dem færdige endnu 20-25 minutter – afhængig af, hvor store stykkerne er.

Se mange flere opskrifter her: kodfrifredag.dk



ER VEGETARISME EN PRIVATSAG?



KENNETH IBSEN
er 39 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 FIE 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.

JOHANNA:

Med global opvarmning, livsstilsygdomme der årligt koster os milliarder af kroner, rigtig dårlig dyrevelfærd og hungersnød, kunne man måske mene, at vegetarisme/veganisme ikke er en privatsag. Men det er det i høj grad for mig.

Når jeg er i selskab med kødspisere, og de opdager, at jeg går uden om kødet på bordet, spørger de ofte til grunden. Tit siger jeg, at jeg ikke spiser kød, fordi det har jeg det bedst med. Hvis de virkelig er interesserede, henviser jeg smilende til hjemmesider og kogebøger, hvor de kan finde inspiration og skifter emne.

En af grundene til min ordknaphed kommer af mødet med über-veganeren. Det var en virkelig grænseoverskridende samtale, hvor mit værd blev reduceret gradvist æg efter konsumeret æg. Jeg tog ikke dyrevelfærd, forurening, og hvad har vi, alvorligt nok. Samtalen var et nøgternt regnestykke over mine kostvalg og deres positive-negative indflydelser på miljø, mennesker og dyr. Über-veganeren havde målt og vejet mig, og fundet mig for let - jeg var et virkeligt selvisk menneske! Veganismen var for ham den hellige gral og endestationen for, hvor ansvarligt og rigtigt man kan og bør leve. Alle andre valg som f.eks. økologi var uinteressante.

Efter det møde og andre, der har været næsten lige så stødende, svor jeg at lade kødspiseren have sit kød i fred. Trods det mener jeg klart, at vegetarisme/veganisme er det bedste for alt og alle, men jeg har ikke lyst til at være über-vegetaren. Skyldfølelse er ikke den mest inspirerende og holdbare vej ind i vegetarisme, tænker jeg. Alternativet kunne være en pep-talk, men min erfaring siger mig, at gassen hurtigt går af ballonen, når hjertet ikke er med. Jeg er overbevist om, at man nok skal finde vejen til et grønnere liv, når man er klar! Egentlig synes jeg langt bedre om positive events, som når Dansk Vegetarforening stiller op på international vegetardag og deler gratis og lækker mad ud. Eller når vi er i medierne og taler den grønne sag. Jeg tror på det lange seje træk på forenings- og politisk niveau. Så kan vi i stedet spise sammen i fred!

KENNETHS SVAR TIL JOHANNA

Jeg har stor respekt for Johannas afklarede holdninger, og at hun anser vegetarisme som en privatsag. Jeg må indrømme, at jeg ikke altid føler mig afslappet, når jeg er sammen med kødspisere, da jeg har min iboende trang til at vise, at det er muligt at leve som vegetar i praksis. Jeg er meget opmærksom på ikke at fremstå bedrevidende og ophøjet, og jeg er meget glad for, at Johanna påpeger, hvordan bedrevidende mennesker opleves. Jeg har selv den opfattelse, at det ikke er vejen frem at presse andre. Men ved at tale åbent om min vegetarisme, ved i det daglige at stå frem og klart melde ud, at jeg vælger kødet fra, er det mit håb at kunne inspirere andre til at gøre det samme.

KENNETH:

Jeg blev vegetar, fordi jeg ikke længere kunne forsvare at være med til at slå dyr ihjel. Jeg havde gået og tænkt over det en 2-3 års tid, men besluttede mig til at stoppe, da jeg var 20 år. Jeg kan huske mit sidste måltid: Vildsvinekoteletter med kartofler og sovs, som jeg indtog på det kollegium, jeg som studerende boede på.

I starten var det ikke for min egen sundheds skyld, men udelukkende af etiske årsager. Senere er jeg blevet opmærksom på de store sundhedsmæssige fordele, der også er ved vegetarisme.

I dag kan jeg blive trist til mode, når jeg tænker på alle de dyr, der dagligt må lade livet for, at mennesker kan få kød på bordet. Det er et helt enormt spild af liv. Jeg tænker ofte, det primært skyldes menneskers indgroede vaner. At de kun kender til at spise kød, og derfor gør det uden at reflektere nærmere over det.

I dag er jeg bevidst om, at min vegetariske livsstil har dobbeltfunktion. Jeg er dels vegetar af personlige grunde, nemlig etiske og sundhedsmæssige, men samtidig er jeg meget bevidst om, at jeg som vegetar kan være med til at påvirke andre mennesker.

Jeg forsøger ikke at overtale andre mennesker til at indtage mine holdninger, herunder til at blive vegetarer. Derimod er jeg meget bevidst om, at jeg viser en vej mod et bedre miljø og dyrevelfærd, hver gang jeg fravælger kød eksempelvis på mit arbejde, til fester og lignende. Jeg viser, der er alternativer til kødspisningen. Jeg mener, det er min pligt ikke at gemme mig eller forsøge at undskylde min vegetarisme, men derimod hele tiden - med mit eget eksempel - vise hvordan det i praksis kan gribes an.

Jeg er aldrig den, der starter en diskussion om vegetarisme versus kødspisning, men hvis nogen direkte spørger om min holdning, mener jeg det er min pligt at fortælle åbent om mine holdninger. Også selvom de andre kan blive stødt eller synes det er et mærkeligt valg.

Min holdning er nok også hovedårsagen til, at jeg har ønsket at indgå i bestyrelsen for Dansk Vegetarforening. Jeg vil gerne aktivt være med til at skabe bedre forhold for dyrene og jordens økosystem samt - ikke mindst - arbejde for bedre mad på eksempelvis de danske restauranter.

JOHANNAS SVAR TIL KENNETH

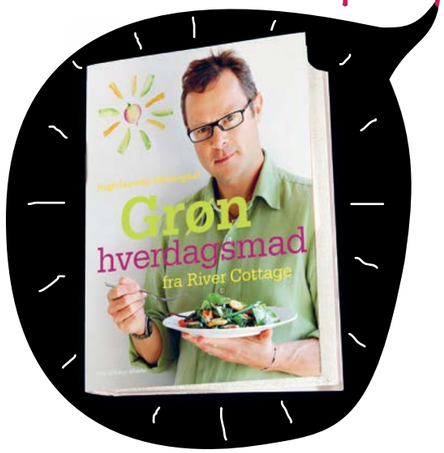
Jeg mener heller ikke, at man skal undskylde sit kostvalg som vegetar eller forsøge at gemme sig. Men jeg synes, det er i orden at betragte kostvalg , egne og andres, som private i private omgivelser. Personligt føler jeg kke trang til at hejse vegetarflaget - heller ikke af pligt. Forpligtelse emmer ikke rigtig af gejst og livsglæde, og de to elementer er supervigtige, hvis vi skal rykke mennesker. Helt ærligt oplever jeg, at den gennemsnitlige dansker er så fastgroet og optaget af andre ting, at et enkelt menneskes forsøg på at vise vegetarisme i praksis er omsonst i det lange løb. Jeg tror på, at en dedikeret Dansk Vegetarforening har langt større og mere varig effekt end mange pligtskyldige enmandshære. Men! - jeg er helt sikkert ude på at få mennesker til at ændre holdning og bestemt i retning af min egen. Det er bedst for alt og alle at leve vegetarisk i større omfang, end vi gør i dag. Den 'kamp' har jeg bare valgt at holde uden for privatlivet. Koordineret dedikation er vejen frem - ikke den enkeltes pligtfølelse!





Af Johanna Eriksen

BEGYNDERKOGEBOG FOR NYE VEGETARER



TV-kok, madjournalist, kogebogsforfatter og gastronomisk iværksætter Hugh Fernley-Whittingstall er Englands svar på vores Claus Meyer og *Bonderøven.* I efteråret 2011, og som et resultat af hans voksende bevidsthed omkring den måde kød bliver produceret og forbrugt på, besluttede han at leve vegetarisk i tre måneder. Det blev til tv-serien *River Cottage – Veg Every Day* (Grøntsager Hver Dag). Programmerne udmundede i kogebogen *Grøn Hverdagsmad Fra River Cottage*, og han slår som forventet stort brød op allerede i forordet. Hans mål er nemlig at, *»klart og utvetydigt at overtale dig til at spise nogle flere grøntsager. Mange flere grøntsager«*. Det er jo meget sympatisk. Efter fire siders *jeg-har-set-lyset-peptalk* følger 200 vegetariske og veganske opskrifter med farveillustreret fotos af alle retterne.

Med kapitlerne *Tilbehør, Mezzo & Tapas (*sideretter), *Råt Er Godt (*sideretter), *Bagt, Stegt og Grillet* (sideretter), *Spis Brød Til* (sideretter), og *Mættende Salater* (sideretter) står det hurtigt klart, at de fleste af retterne kræver, at man finder en anden ret også, hvis man skal gå mæt fra middagsbordet. Det er en stor skuffelse, at han bruger så meget plads på små retter, da grøntsagerne jo skulle spille hovedrollen. Sideretterne er lækre nok og giver mig mundvand, men det lugter af, at manden er kødspiser og ikke kender nok til vegetarmad til at kunne fylde en kogebog med mere komplicerede (hoved)retter.

Hovedretterne er også indbydende. De er hentet fra bl.a. Asien, Afrika, Sydeuropa og er lækre, fyldige og krydrede som f.eks *Nordafrikansk gryderet med squash og kikærter*, *Rustik svampesuppe* eller *Lingione med tomater og mynte-mandelpesto.* Der er ikke så meget nytænkning, og grønne madbloggere kan godt stå af her. Men for os dødelige, der typisk laver de samme 10 retter året rundt, og kødspisere er der inspiration til nogle måneder. Opskrifterne er overskuelige (idiotsikre) og bruger tilgængelige råvarer og det er noget, jeg er vild med. De mange fotos inspirerer til at gå i gang og giver en tydelig ide om, hvordan retten bør se ud, når den er færdig. Og så er det en befrielse at finde forskellige køkkener i samme bog.

Havde det ikke været for det guldrammede forord, havde bogen haft mere substans. Nu bliver den i stedet lidt en fuser. Dybest set har han samlet grønne opskrifter fra udlandet. Men kan man tilgive den selvfede indledning, så er *Grøn Hverdagsmad* en rigtig god begynder-kogebog for madlavningshandicappede vegetarer som mig, men især for kødspisere. En fin julegaveide skrevet af en kødspiser - til en kødspiser.





RUSTIK SVAMPE-SUPPE

Suppen her ligner måske mere en gryderet – konsistensen nærmer sig i hvert fald. Den er fuld af svampesmag og kan gøres endnu mere mættende ved at tilsætte nogle krydrede melboller. Du kan også bruge perlebyg eller små pastaer. Hvis du vil servere den til en festlig lejlighed, kan den peppes op med en skefuld fraiche eller græsk yoghurt og et drys dild.

TIL 4 PERSONER

50-60 g tørrede porcini-svampe
1 spsk raps- eller olivenolie
30 g smør
2 mellemstore løg, finthakkede
2 mellemstore gulerødder, finthakkede
1 stængel bladselleri, finthakket
500 g champignoner, skåret i skiver
4 fed hvidløg, finthakkede
1 l svampebouillon eller grønsagsbouillon (se side 130)
1 bundt bredbladet persille, finthakket
1 stor håndfuld dild, finthakket
havsalt og friskkværnet sort peber

TIL MELBOLLER

100 g hvedemel
1 tsk bagepulver
½ tsk stærk sennepspulver (valgfrit)
50 g smør, smeltet
1-2 spsk finthakkede krydderurter (dild, timian, persille, purløg eller kørvel eller en blanding)

Læg de tørrede porcini-svampe i blød i 5 dl varmt vand 30 minutter.

Varm olien og smelt smørret i en stor gryde ved middel-lav varme. Steg løgene under omrøring, til de bliver gyldne – det tager 15-20 minutter. Tilsæt gulerødder og bladselleri og steg under omrøring yderligere 5 minutter, til de er bløde.

Tag svampene op med en hulske og gem vandet. Skyl svampene hurtigt under den kolde hane (de kan være fulde af sand) og dup dem tørre med køkkenrulle. Sigt det gemte vand gennem et rent viskestykke eller et stykke køkkenrulle ned i en skål.

Skru op til middel-høj varme under gryden og kom champignonerne i. Rør rundt, til de safter. Tilsæt opblødte svampe og hvidløg og steg under omrøring 1 minut. Rør den gemte væde og bouillon i. Krydr med salt og peber og lad det simre uden låg 15 minutter.

Lav imens melboller: Sigt mel og eventuelt sennepspulver sammen. Rør smør og urter i – brug et piskeris. Krydr med salt og peber. Brug en kniv til at blande lige netop så meget koldt vand i – 5-6 spsk er sikkert passende – så der dannes en blød, men ikke for klistret dej. Hemmeligheden ved luftige melboller er at undlade at røre dejen for meget. Drys hænderne med mel og form dejen til 12-14 melboller.

Smag suppen til og tilsæt persille og dild. Tilsæt melboller og lad suppen simre med låg 12-15 minutter, til bollerne er luftige og gennemvarme. Hvis ikke du vil servere med melboller, lader du blot suppen simre uden låg i 10 minutter. Fordel suppen i varme skåle og server.

INDFØRELSE I ROSENKREUZETS VEJ

1.AFTEN D.11.02
Vandmandens tidsalder
2.AFTEN D.18.02
Menneske-Jord-Univers
3.AFTEN D. 25.02
Menneske/mikrokosmos
4.AFTEN D. 04.03.
Vejen til ånds-sjælen
5.AFTEN D. 11.03.
Guddommelig Alkymi
6.AFTEN D. 18.03.
Rosenkreuzernes spirituelle arbejde
7. AFTEN D. 25.03.
Eleven og Åndsskolen
ALLE AFTNER KL. 19.00

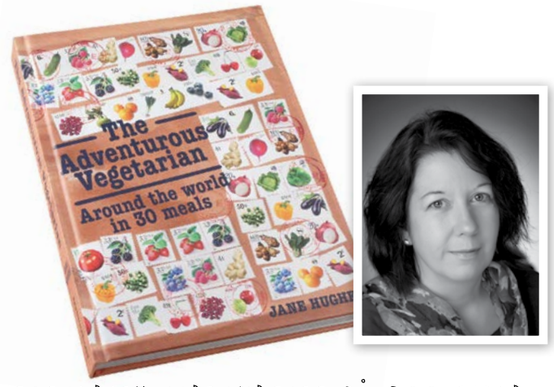
OFFENTLIGE TEMPELTJENESTER
Se datoer og temaer på hjemmesiden

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

Kort og grønt

VED LOUISE GODT



VEGETARISK JORDOMREJSE PÅ 300 SIDER

I oktober udkom endnu en vegetarisk kogebog, som fortjener en plads på kogebogshylden. Forfatteren er Jane Hughes, der også står bag en fin blog om hendes vegetariske oplevelser, veggiefoodwriter.co.uk

The Adventurous Vegetarian. Around the World in 30 Meals er præcis, hvad titlen siger, nemlig en rejse til 30 landes madkulturer set fra et vegetarisk perspektiv. Hvert lille kapitel indledes af en kort introduktion til landets vegetariske historie og madtraditioner. Bogen tager os til så forskellige lande som Chile, Belgien og Etiopien - selv Danmark har sit eget kapitel. Jane Hughes lader Danmark være repræsenteret ved artiskoksuppe, kålruller med sennepssovs og æblekage.

Opskrifterne er akkompagneret af smukke billeder, og opskrifterne er lette at gå til. For nogle landes vedkommende er de måske ikke så avancerede (kapitlet om Irland har opskrifter på stuvning og blåbærpandekager), men så får man til gengæld intelligente fortællinger om landets madtraditioner og indføring i eksempelvis cubanske madbananer og snacks fra Tanzania.

Jane Hughes: *The adventurous vegetarian. Around the world in 30 meals* kan købes på blandt andet Amazon.co.uk for £13

BLIV VEGETAR OG BETAL MINDRE I FORSIKRING

Et forsikringsselskab i Australien tilbyder vegetariske kunder, der ikke spiser kød, 20% i rabat på livsforsikring. Det gør firmaet, fordi vegetarer lever sundere og får færre sygdomme. *"Der er flere og flere beviser for, at vegetarer har en lavere risiko for at få alvorlige sygdomme som hjerteproblemer, forhøjet blodtryk, kræft, fedme, slagtilfælde, knogleskørhed, sukkersyge og nyresvigt"*, siger direktøren for det australske forsikringsselskab. Også i England kan forsikringskunder opnå rabat. Kødfrie kunder ved forsikringsselskabet AFI skal nemlig ikke betale nær så meget som kødspisere, når livsforsikringen skal betales.

Herald Sun / VegNews

KYLLING-NUGGETS INDEHOLDER MEGET ANDET END KYLLINGEKØD

Næste gang du ser dine venner spise kyllinge-nuggets fra fast food kæder, kan du underholde med, at den indeholder meget andet end kød. En undersøgelse foretaget af *American Journal of Medicine* viser, at en nugget kun består af mellem 40 og 50% kød. Resten af nugget'en er ifølge undersøgelsen blodårer, knust ben, sener og fedt. Mums.
American Journal of Medicine



RØDT KØD ØGER RISIKO FOR ALZHEIMERS

Endnu en undersøgelse viser, at et større indtag af rødt kød øger risikoen for at udvikle Alzheimers. Det er ophobningen af jern, som rødt kød er fuld af, der er under mistanke. For selvom jern er et vigtigt mineral for mennesket, kan et overindtag være farligt. Forskere fra UCLA har fundet ud af, at overskudsjern kan ophobe sig et sted i hjernen, som kan påvirke udviklingen af Alzheimers. *"Akkumuleringen af jern i hjernen kan være påvirket af ydre faktorer såsom hvor meget rødt kød og hvor meget jerntilskud, vi spiser"*, siger forskeren fra forsøget. **The Daily Mail**

RÅB OP OM DYREFORBRUG MED PETA

Nu er der ikke flere undskyldninger for ikke at give sin mening til kende. PETA(People for the Ethical Treatment of Animals) har udviklet en app, der gør det let at protestere mod diverse (primært nordamerikanske) virksomheders eller kendissers ubetænksomme omgang med dyr. App'ens primære indhold er en række aktuelle historier, som man aktivt kan forholde sig til. Ved tre tryk på telefonens skærm kan man eksempelvis sende en mail (skrevet af PETA) til en forlystelsespark i staten Georgia og fortælle om sin utilfredshed med, at de arrangerer tyreløb som underholdning. Eller man kan sende en mail til pop-prinsessen Katy Perry og bede hende lade være med at bruge vilde dyr i sine musikvideoer. Jo flere mails man sender, des flere point sparer man op. Jo flere point man har, jo højere status får man i den såkaldte animal army.
App'en fås til både iPhone og Android – **app'en er gratis.**

BIER BLIVER FORVIRREDE AF DIESELLUGT

Forskere fra University of Southampton har vist, at bier har svært ved at finde frem til pollen, hvis diesellugt blander sig med blomsternes duft. Under forsøg udsatte forskerne bierne for en blomsterduft, der udløste normal opførsel hos bierne; blomsterduftene fik bierne til at samle nektar. Forskerne prøvede så at blande stoffer, der findes i diesel, i blomsterduften, og bierne kunne ikke længere finde frem til nektaren. Det kan ifølge forskerne være en af forklaringerne på den store, ellers uforklarlige bi-død, som har ramt Europa i det sidste årti. **VegNews**



SAML APPETIT PÅ WEBBEN

Er du på jagt efter inspiration til aftensmaden, den lækre brunch eller en grøntsagsmættet drink, så tjek bloggen **thefirstmess.com** ud. Den canadiske madentusiast Laura står bag. Et overskueligt opskriftsregister gør det nemt at finde frem til de lækre opskrifter, og alle opskrifter er suppleret med enormt lækre billeder, der pirrer appetitten. Når man har klikket sig frem til en opskrift, foreslår siden automatisk opskrifter i samme genre, med nogle af de samme ingredienser – en rigtig god feature! **www.thefirstmess.com**

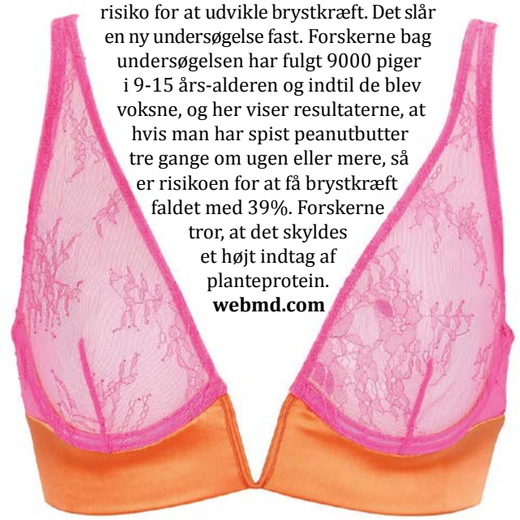


Clairvoyance
& spirituel vejledning via telefon
200 kr. pr. 15 minutter.

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

PEANUTS OG BRYSTKRÆFT

Unge piger og kvinder, der spiser peanutbutter regelmæssigt, har som voksne en lavere risiko for at udvikle brystkræft. Det slår en ny undersøgelse fast. Forskerne bag undersøgelsen har fulgt 9000 piger i 9-15 års-alderen og indtil de blev voksne, og her viser resultaterne, at hvis man har spist peanutbutter tre gange om ugen eller mere, så er risikoen for at få brystkræft faldet med 39%. Forskerne tror, at det skyldes et højt indtag af planteprotein.
webmd.com





Af Maria Porter

Sundhedsredaktør Maria Porter er klinisk diætist-studerende og skriver om alt, hvad der rør sig inden for vegetarkost og sundhed. Har du spørgmål vedrørende sundhed så skriv til **sundhed@vegetarforening.dk.** Udvalgte breve vil blive besvaret i Vegetaren.



"What good is the warmth of summer,
without the cold of winter to give it sweetness."
John Steinbeck.

LØB OG SPIS DIG I GODT HUMØR

Det kan for mange være svært at bevare det gode humør om vinteren, men med den rette mad og motion kan du komme glad igennem årstiden.

Det er mørkt, koldt og vådt derude. Kl er 6.40 og uret har lige ringet. Jeg hopper ikke ligefrem ud af sengen men nærmere kryber langsomt ud fra den dejlige varme dyne. Der skal laves tre madpakker og en liter smoothie. Hvis det ikke var for min søn Matthias, som skal hentes med skolebussen om 40 minutter, var jeg nok blevet i sengen. Det hele er koldt, gråt og vådt derude, som om at himmel og jord går ud i et. Og så er det oven i købet kun mandag. Kender du det?

Det er meget normalt, at de fleste synes, det er lidt ekstra hårdt mandag morgen Men kan man gøre noget for at få et ekstra humør-boost? Ja det kan man godt! Både mad og løbetræning kan give dit humør et ekstra boost.

Når du spiser den rigtige mad, kan du hjælpe din krop med at gøre hjernen og dermed dig selv glad. Vores hjerne sender nemlig signaler til os gennem vores nervebaner om, at vi skal være glade. Det er serotoninen i vores hjerne, der får os til at føle glæde. Ved at spise den rigtige kost kan vi booste produktionen af serotonin, og dermed booste humøret.

Én af de ting vi kan gøre er at spise mad som indeholder aminosyren tryptofan, som hjælper vores hjerne med at danne serotonin. Tryptofan findes mest i animalsk mad, kød, æg og fjerkræ, men det virker faktisk slet ikke så effektivt, som den vi finder i plantemad.

For at få mest ud af aminosyren tryptofan skal den spises sammen med kulhydratrige fødevarer som kartofler, ris, pasta, brød, frugt og grøntsager. Når vi spiser kulhydrater danner vi samtidig insulin.

Insulin er nemlig vigtigt for at tryptofan kan komme op til hjernen, da den går ind og fjerner en masse andre stoffer, som også kæmper om pladsen. Men når insulin fjerner de andre stoffer får tryptofan nemmere adgang til hjernen, for derefter at danne serotonin, som gør os glade.

HER FINDER DU TRYPTOFAN MED SÆRLIG HØJT INDHOLD:
Te · Sojamel · Sesamfrø · Sojabønner · Hørfrø
Jordnøddesmør

MED HØJT INDHOLD:
Gærekstrakt (Marmite) · Hvedekim · Cashewnødder · Mungbønner · Birkes · Hvide bønner
Jordnødder · Fennikel · Linser · Brune bønner
Kaffe instant · Cacaopulver · Hvedeklid · Risklid · Havregryn · Hvidløg · Valnødder

Nødder, frø og kerner skal spises sammen med kulhydrat f.eks. i form af grøntsager, frugt, kartofler, pasta, brød og ris, for at få den ønskede happy-virkning.

PÅ MED LØBESKOENE

Det er ikke nogen overraskelse, at motion er fabelagtigt for vores sundhed og for humøret. Ved rytmiske bevægelser – som f.eks. løb - vil serotoninproduktionen blive øget. Samtidig har løb den gunstige effekt, at det sænker stresshormonet cortisol. Lidt motion er selvfølgelig bedre end ingenting, så selv en gåtur kan stadig være med til at gøre en forskel.

Men hvad kan du gøre, hvis du har svært ved at få snøret løbeskoene på? En måde at bevare motivationen er at gøre det sjovt og varierende.

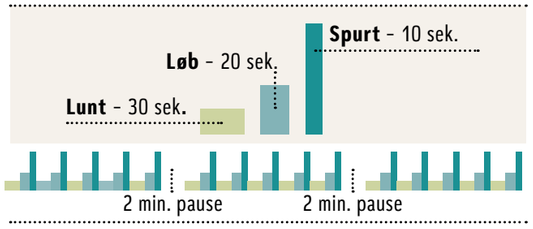
Variationen kan du få ved at lave aftaler med andre, så du ikke altid løber alene. Det kan også være variation gennem intervaltræning,hvor du laver hurtige temposkift i dit løb.

For at gøre løbetræningen sjov kan jeg anbefale dig en ny intervaltræningsmetode. Metoden hedder 10, 20, 30, og der er oven i købet skrevet en bog om den. Bogen hedder "10-20-30-metoden- Verdens bedste og nemmeste løbetræning" og er skrevet af Jens Bangsbo og Thomas Gunnarson.

Denne metode blev brugt i en videnskabelig undersøgelse i 2012, for at se om intervaltræning virkelig er så godt som det siges.

Undersøgelsen viste at på syv uger havde de medvirkende en gennemsnitlig forbedring på 23 sekunder på 1500 m, og med et minut på deres fem km løbetider. Deres kondital steg med fire%. Så de kom altså i bedre form.

Man skal gentage hver blok tre-fem gange. Dvs en blok = 5 X (30 sekunders lunten derefter 20 sekunders løb, og derefter 10 sekunders spurt). Mellem hver blok holder du 2 minutters pause.



Ved spurt bliver dine muskelfibre aktiveret, og du opbygger større muskler. Samtidig dannes der også mælkesyre ud fra glukose, da musklerne går over til en forbrænding uden så meget ilt tilstede. Mælkesyre har en rigtig god effekt på vores hjerne - win win!

Hvis man ikke har et ur lige ved hånden, så kan man på sin smartphone downloade den app der hedder "10, 20, 30". Den fortæller dig, hvornår du skal lunte, løbe og spurte. Husk, at selvom metoden er for alle, skal man alligevel holde igen som nybegynder for at undgå overanstrengelse og skader.

Så mere motion gerne i form af løb, samt måltider med aminosyren tryptofan kan hjælpe dig med at komme igennem en lang kold og grå vinter, og man behøver ikke at vente med at komme i gang til januar. :)

Rigtig god jul og godt nytår!

»Change yourself – you are in control«.
Gandhi

Kilder:
- ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24076224
- videnskab.dk/krop-sundhed/maelkesyre-kan-trigge-nye-hjerneceller
- nyheder.ku.dk/alle_nyheder/2011/2011.6/effektiv_intervaltraening_10_20_30/
- testingsport.dk/10-20-30-interval-lobetraening/



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**

DET SKER I DVF







Af Maj Juul Nielsen

DANSK VEGETARDAG:
GRØN MAD BLEV REVET VÆK

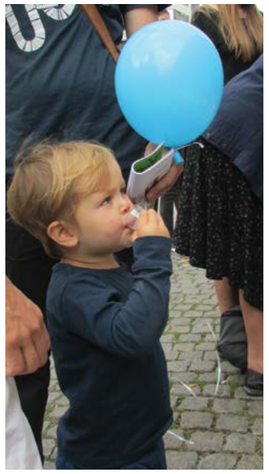
Højbro Plads i København, sol, højt humør, frivillige, boder og smagsprøver dannede den sidste lørdag i august rammerne for den første danske vegetardag. Da erfaringen taler for, at vejret under danske himmelstrøg kan være noget tvivlsomt den 1. oktober, som ellers er International Vegetardag, valgte Dansk Vegetarforening i år at afholde Dansk Vegetardag i august. Allerede ved nitiden var de første frivillige i gang med at samle pavilloner og sætte borde frem og ved titiden stod det meste klar – da var det især de æstetiske detaljer, der blev kælet for. Som tiden skred frem kom flere og flere frivillige til, og endnu flere boder dukkede op på brostenene.

På dagen var der repræsentanter fra en del forskellige foreninger, og man kunne som besøgende smage på alt fra kokostoppe til friske spirer og veganske hotdogs – med til smagsprøverne kom ofte foldere, opfordringer og gode råd og tips.

Hos Dansk Vegetarforening var der forskellige smagsprøver, hvor især smagsprøverne på hele fem forskellige slags plantemælk fra Naturli' trak folk til. Flere gange løb vi tør for glas og måtte proviantere i det nærmeste supermarked. Mad med Medfølelse stod i deres flotte grønne forklæder og delte smagsprøver og foldere ud, og her kunne man også komme med sit bud på, hvad medfølelse kan betyde. Dyrenes Alliance og Anima uddelte over 1.000 smagsprøver af Veggynessprodukterne (veganske køderstatninger lavet på hvedeprotein). De havde tændt op i en grill og kæmpede en brav kamp for at følge med efterspørgslen på smagsprøver. Hos Go Vegan kunne man få tilfredsstillet den søde tand, for de bød på både vaniljekage, drømmekage, syndig chokoladekage og lækre cookies. Foruden de nævnte var der også repræsentanter fra VIK (Vegetabilsk Indkøbs Kooperativ), Omnivegan, Ambrosias Have og FriskeSpirer.

Kl. 15 var smagsprøverne for længst spist, foldere og blade var delt ud og flere af foreningerne havde fået nye medlemmer. De forbipasserende havde været nysgerrige og humøret var stadig højt hos de efterhånden trætte frivillige. Det hele blev hurtigt pakket sammen og en stor del af de frivillige sluttede af med en vegansk hotdog hos Den Økologiske Pølsemand, som havde tilbud i dagens anledning. Det var en helt igennem god dag, som undertegnede ser meget frem til at være en del af igen næste år.

Der er flere billeder fra Dansk Vegetardag på hverdags-mirakler.blogspot.com







Mave & Muskler
Naturlig hjælp til din sundhed

TRIFALLA Styrker fordøjelsen, sikrer regelmæssig afføring og bekæmper parasitter og toksiner i fordøjelseskanalen. Naturlige antioxidanter styrker immunforsvaret og beskytter celler og organer. Modvirker oppustethed samt både hård og tynd mave.

TRIFALLA SPECIAL Modvirker hård og træg mave samt neutraliserer luftdannelse i tarmen.

REUMAZALL Holder kroppens led i orden og styrker deres fleksibilitet. Modvirker hævelse og oxidativ stress. Hjælper til at vedligeholde bevægelighed af led og undgå morgenstivhed. Styrker lunger og slimhinder i fordøjelsen.

MUSKELSTIFT Hurtig hjælp - effekt efter 3-5 min. Øger blodgennemstrømning i vævet, modvirker infiltrationer og muskelspændinger.

Forhandles af Matas og helsekost samt netbutik www.human-balance.dk
Human Balance ApS - Tlf. 70 25 55 66 - www.human-balance.dk

INDKALDELSE TIL ORDINÆR GENERALFORSAMLING I DANSK VEGETARFORENING 2014

TID: LØRDAG DEN 5. APRIL 2014 KL. 13.00 – 18.00
STED: STØBERIET, BLÅGÅRDS PLADS 3, 2200 KBH N

Vi vil gerne opfordre alle til at deltage i generalforsamlingen og lade jeres stemme og mening blive hørt. Årets aktiviteter og planerne for næste år fremlægges af bestyrelsen. Denne dag vil vi meget gerne høre jeres mening.

Vi byder velkommen til en hyggeligt og informativ dag.

Der vil blive serveret mad, kaffe og kage undervejs. Mere information om dette vil være at finde i næste nummer af Vegetaren samt på hjemmesiden.

ORDINÆR GENERALFORSAMLING:

- 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
- Fastlæggelse 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

4 bestyrelsesmedlemmer (3 for 2 år og 1 for 1 år)
4 suppleanter
1 revisor
1 revisorsuppleant

EVENTUELT

Forslag fra medlemmer skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.
Skriv til mette@vegetarforening.dk
Kun medlemmer, der har været medlem i mindst 6 måneder er stemmeberettigede og kan stille op til bestyrelsesposter.



HAR DU LYST AT SIDDE I BESTYRELSEN I DVF?

Vi har brug for DIG! Sæt dit præg på den vegetariske udvikling i Danmark. Vær med til at beslutte hvilke aktiviteter vi skal fokusere på.

Uanset alder, baggrund og geografi – så opfordrer vi DIG til at stille op. Vores nuværende bestyrelse er en velfungerende gruppe i alderen 24-73 år. Vi er både mænd og kvinder og kommer både fra Øst og Vest i Danmark. Vi er både veganere og vegetarer. En stor del af vores kommunikation foregår via mail og Skype, så skulle du bo på en lille ø, er det ingen hindring. Vi har det sjovt og hyggeligt og får nogle gode diskussioner om den grønne livsstil, som vi alle har en fælles interesse i.

Bestyrelsesmedlemmer vælges normalt for to år og suppleanter for et år.

Den nuværende bestyrelse består af:
Mette Kure Hansen (Formand)
Jacob Kaae Andersen (Næstformand)
Erik Weihrauch (Kasserer)
Lars Jungsberg (Webmaster)
Kenneth Ibsen (Redaktør)
Debbie Christensen
Sune Borkfelt

SUPPLEANTER:

Asta Pernille Martins
Tobias Sørensen
Kari Mørkøre-Yde

Skulle du have interesse i at stille op, så skriv til: **mette@vegetarforening.dk**, hvor du også kan stille spørgsmål om en post som suppleant eller bestyrelsesmedlem.

lev og lad leve

DVF I MEDIERNE


Veganere: Maden betyder mest for os



AUGUST 2013:

LÆSERBREV I JYLLANDS-POSTEN:
"DET HANDLER IKKE OM HALALKØD"

I forbindelse med fejringen af Dansk Vegetardag indsendte DVF et læserbrev til Jyllands-Posten. I læserbrevet skriver DVF's formand Mette Kure Hansen om, at sensommerens debat af halalkød burde flytte sit fokus fra hvilken type kød vi spiser til hvorfor vi overhovedet spiser kød.

"Det tages for givet, at man som en selvfølge her til lands får sig en flæskesteg i ny og næ, en oksebøf i sin burger og grillkylling om sommeren. Kødspisning har lange traditioner i dansk kultur. At noget er en tradition, er ikke argument nok for, at det skal fortsætte sådan."

Det fulde læserbrev kan læses på DVF's hjemmeside under "DVF i pressen".

SEPTEMBER 2013:

DVF I BUPL'S FAGBLAD

DVF's formand Mette Kure Hansen udtaler sig til BUPL's fagblad om vegetarmad i daginstitutionerne.

"Nogle institutioner er med på det, andre er ikke, og så vælger forældrene selvfølgelig de lydhøre. Mange vælger dog institutioner uden kostordning, så kan de selv smøre madpakken, fortæller Mette Kure Hansen".

I samme forbindelse var DVF behjælpelige med at skabe kontakten mellem BUPL og to veganske mødre, der fortalte deres historie til BUPL om deres oplevelser med veganermad i daginsitutionerne.

Den fulde artikel kan læses på DVF's hjemmeside under "DVF i pressen".

SEPTEMBER:

VEGETAR TIL DR2 TEMA

DVF blev i efteråret kontaktet af DR2 med henblik på at finde en vegetar til et tv-program om grise. DR2 ville gerne have svar på, hvordan det er at være vegetar i et land, hvor alle andre spiser grise, samt høre om de sociale udfordringer man måtte støde på. Den deltagende vegetar skulle stille op mod kokken Thomas Rode, der er kendt for sin positive holdning til den kødfulde stenaldermad. DR2 havde bedt om, at vi fandt en kvindelig vegetar til dem. Valget faldt på Bibi Kirkegaard, der har været vegetar i 13 år og opvokset på en gård i Vestjylland.

Programmet på DR2 med Bibi havde premiere den 16. november 2013.

Da DVF benyttede det sociale medie Facebook til at søge efter en kvindelig vegetar, opstod der stor ramaskrig over det ønskede valg af en kvinde. Vegetarene mente nemlig, at alt for mange danskere havde en holdning til at vegetarer overvejende er kvinder.
Derfor besluttede vi hos DVF bevidst at vælge en mand, da TV2 Østjylland samme eftermiddag bad os om tilsvarende hjælp (se nedenstående)

SEPTEMBER:

VEGANER TIL INTERVIEW
I GO' AFTEN ØSTJYLLAND

DVF blev kontaktet af TV2 Østjylland, der efter ønske søgte en lokal charmerende kvindelig vegetar, der skulle interviewes i samme program som juicemesteren Mads Bo. Dette valgte DVF at udfordre og lovede at finde en tilsvarende mandlig vegetar. Valget faldt på veganer Thomas Erex fra den Aarhusianske gruppe Mad Med Medfølelse.

Thomas fortalte under interviewet om at få næringsbehovet dækket som veganer og havde medbragt grønkålschips og knasende kikærter som smagsprøver.

Se indslaget på Thomas Erex' blog: thomaserex.wordpress.com

5 GODE GRUNDE TIL AT MELDE SIG IND I DVF:

lev og lad leve

BLIV MEDLEM AF DVF FOR 200 KR. OM ÅRET
- MELD DIG IND PÅ: vegetarforening.dk

1. VI ER EN FORENING FOR VEGETARER, VEGANERE OG ALLE DEM, DER STØTTER GRØN LEVEVIS
2. VI TALER VEGETARERS OG VEGANERES SAG I PRESSEN
3. VI PÅVIRKER INDFLYDELSESRIGE POLITIKERE, FORSKERE OG FAGFOLK VED AT OPLYSE DEM OM FORDELENE VED VEGETARISK LEVEVIS
4. VI UDGIVER PJECER OG BROCHURER OM MAD, MILJØ, SUNDHED OG ETIK
5. VI ER EN STÆRKERE FORENING, JO FLERE MEDLEMMER VI ER

SOM MEDLEM FÅR DU:

- Medlemsbladet Vegetaren
- Medlemskort der giver rabatter hos en lang række restauranter, helse kostforretninger, webshops m.v.
- Indbydelser til fester, fællesspisninger, foredrag, mm.

FØLG VORES ARBEJDE PÅ:

DVF ER EN NON-PROFIT ORGANISATION, DER PRIMÆRT ER BASERET PÅ FRIVILLIG ARBEJDSKRAFT.

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 VEGETARTAKEAWAY 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.

AARHUS

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

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

VINDERNE AF KONKURRENCEN I VEGETAREN NR. 3

Vegetaren ønsker tillykke til:

- **Suzi Bjerge, Herning**
- **Tina Sørensen, Søborg**
- **Christina G. Ladefoged, Hobro**

De tre var hurtigst på heartplanet.dk med det rigtige svar:
Lægen har ikke spist hverken køer eller kyllinger eller fisk eller nogen som helst andre dyr i over 25 år.
Heart Planet har tilsendt de tre vindere et eksemplar af romanen *Sommerfuglearven*.

OPSLAGSTAVLE



SPISEKLUB I SVENDBORG

Vi har så stor succes, at vi mødes to gange om måneden. Derfor skal du tilmeldes.
For den 2.onsdag i måneden: ring til **Hanne Maj 28935550** el. **Lis Steincke 40413014** og *for d. 4. onsdag*, ring til **Birthe Juhl 26908091** el. **Vibeke Pedersen 20481536** – så får du samtidigt en vejbeskrivelse.

Spiseklub i Aarhus

Dansk Vegetarforenings spiseklub vender efter en kort pause nu tilbage i Aarhus. Luna (Månebarn) Krause fra foreningen Mad med Medfølelse overtager ansvaret for spiseklubben fra Johannes, som igennem de sidste 3 ½ år har stået for den. Det bliver således et samarbejde mellem *Dansk Vegetarforening* og *Mad med Medfølelse*, hvilket vil komme til at styrke fællesskabet mellem de to foreninger og gøre spiseklubben endnu mere synlig, blandt andet via de sociale medier.

Spiseklubben starter op i januar 2014 og foregår hver den første torsdag i måneden med start fra den **2. januar 2014.**
Tilmeldling kan ske ved at skrive til Luna på **lunakrause@gmail.com**

Senior-spiseklub i København

Senior-Spiseklub i København

Vi mødes første onsdag i måneden
på Govinda, Åboulevard 7
Dvs. den 8.1.2014, 5.2.2014
og 5.3.2014

Vi begynder kl.16, når de åbner.
Se evt. www.govinda.dk
Evt. tilmelding **tlf. 70224001** eller **erik@vegetarforening.dk**

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

DVF-Spiseklub 40+

Vi mødes første gang i det nye år tirsdag, d.7.1.2014. kl.18.30 i Cafe-N, Blågårdsgade 17, 2200 København N. Se gerne menu på **www.cafe-n-2200.dk**

Anden gang er det tirsdag, d.11.2.2014. kl.18.30 i Fireflygarden, Botanic Restaurant & Bar, Frederiksborggade 26, 1360 København K. Se deres spændende menu på **www.fireflygarden.com/menu**

Tredje gang er det tirsdag, d.11.3.2014. kl.18.30 på RizRaz på St. Kannikestræde 19, København K.
Buffet med masser af friske grønsager, falaffel, hummus, kikærter, ris og bønner.
Se **rizraz.dk/da/menuer/st.kannikestraede/buffet**

Tilmelding tre dage før hos
debbie@vegetarforening.dk eller M: 21954839.
Meld dig gerne ind i Facebookgruppen DVF-Spiseklub40+, hvor du ligeledes kan tilmelde dig.
facebook.com/events/517242108349129/?ref=22

Dansk Vegetarforenings Nytårsfrokost!

Den 11. januar.2014, kl.13 til 18. i Det Færøske Hus, Vesterbrogade 17A, stuen. 1620 København V. Vegansk 3 retters luksusmenu ved madblogger Luna Månebarn (hijaluna.wordpress.com/)

MELLEM RETTERNE:
Foredrag af Mickey Gjerris om etik, vegetarianisme og det uperfekte menneske. - Mickey Gjerris er lektor i bioetik ve Københavns Universitet og medlem af Det Etiske Råd
Foredrag af Miriam Sommer fra Friske Spirer med titlen "Lær at dyrke over 20 sorter af spirer fulde af vitaminer, mineraler, proteiner, antioxidanter, klorofyl og livskraft."
Klaverunderholdning ved Alexandar Hjorth: Alexandar Hjorth spiller glad og hyggelig dinér musik under middagen. Alt fra evergreens, Beatles, jazz, højskolesange og nyere musik.
PRIS: DVF - medlemmer: 195 kr. · Ikke - medlemmer: 295 kr.
Tilmelding og mere info på www.vegetarforening.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 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 o.l. Alle er velkommen til at være med uanset om man er vegetar eller kødspiser.
Vi mødes ofte over en vegetarisk buffet på **Huset's Cafe i Hasserisgade 10**. Det foregår på alle hverdage fra kl.12.30-14.00 eller kl.17.30-19.00.

For mere info **sms/tlf.30203001** Eller send en mail til **alspeter@gmail.com** – eller find os på facebook på: **facebook.com/groups/9899850973/**

Spiseklub i Esbjerg

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 i ulige fredage i måneden på skift hos hinanden. Alternativer kan aftales. Kostpris ca. 50-75 kr.
Kontakt Nønne Lønne på 22169693 el. nlv@votborg.dk

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.

Dansk Vegetarforening og Vegetarbo arrangerer

Foredrag den 20. februar 2014, kl. 19-21-30 med **Rune-Christoffer Dragsdahl, antropolog og tidligere praktikant i FAO**. Kom og lær mere om hvordan verdens befolkning i fremtiden kan brødfødes på bæredygtig vis under forskellige scenarier – vegansk, vegetarisk. Lavt kødforbrug, højt kødforbrug, økologi, ikke-økologi, ect. Kom for at få både hårdtslående facts og nuancer til eftertænksomhed – uanset hvad du selv spiser.
Det foregår i Det Færøske Hus, Vesterbrogade 17A, 1 sal. 1620 København

For ikke medlemmer er entre på 25 kr. Tilmelding skal ske til debbie@vegetarforening.dk eller mobil: 21954839.

DVF GRUPPE I SØNDERBORG

DVF vil være landsdækkende - og vores første stop er SØNDERBORG!

Bor du i Sønderborg eller omegn og er du vegetar, veganer, pescetar eller blot har interesse for vegetarisk levevis, så meld dig til i vores første lokale DVF gruppe i Sønderborg.

Vores plan med den lokale DVF gruppe i Sønderborg er at arrangere foredrag, fællesspisninger og folderuddeling.

Hvis du har gode idéer til restauranter eller butikker, hvor DVF burde have medlemsrabatter i Sønderborg, så meld dig gerne i gruppen og kom med dine foreslag.

Vær med til at gøre Sønderborg grønnere - meld dig ind Facebook gruppen "DVF Lokalgruppe Sønderborg"
www.facebook.com/groups/1423468014534459/

FOREDRAG I SØNDERBORG

Foredrag og vegetariske tapas på Café Ib Rehne Cairo, Rådhustorvet nr. 4, 6400 Sønderborg. 25. januar kl. 16:00

Jan Ohrt Nielsen, diætist og ironman, fortæller om sine personlige oplevelser som ironman på vegetarkost. Derudover fortæller Jan om fordele ved vegetarisk kost ift. livsstilsygdomme.

Efterfølgende er der lækre vegetariske tapas.
Vegetarforeningen giver medlemmer en rabat på 50 kr.

Medlemmer: 6 tapas kr. 75 (frit valg)
Ikke-medlemmer: 6 tapas kr. 125 (frit valg)
Drikkevarer købes separat.

TILMELDING SKER VED INDBETALING PÅ KONTO:

reg.: 8401 kontonr.: 1260050
Skriv "Tapas, i tekstfeltet til modtager. Vi sender en kvittering per mail som du bedes printe og medbringe til arrangementet.

Har du spørgsmål skriv til **Jacob@vegetarforening.dk.**

DET BEDSTE SIDDER BAGPÅ ...

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	1260 kJ/298 kcal
Protein	65,0 g
Kulhydrat – heraf sukkerarter	4,3 g 1,0 g
Fedt	0,8 g
Mineraler	3,5 g
Kostfibre	19,4 g



Kig engang på deklarationen.
Der er mere protein, flere kostfibre og mindre fedt end i kød! Overvejer du en kødfri dag, eller trænger du bare til noget nyt og sundt, som ikke bare er en erstatning for noget andet, så prøv Soy4you. Det gi'r helt nye muligheder i din madlavning – og så er det endda bæredygtigt.



Find lækre klassiske og nye opskrifter på www.soy4you.dk

FINGERSPITZ