vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 1
FORÅR · 2014
105. ÅRGANG

Veganermad:

Danske forskere søger efter de gode bakterier



Veganz søger investorer



Kan man være vegetar og have kødædende kæledyr?



Støt vegetarmad i det offentlige

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
Korrekturlæsere: Erik Weihrauch og Johanna Rosalil Fie Eriksen

GRAFIK OG LAYOUT: Gitte Thrane
ANNONCEANSVARLIG: Kenneth Ibsen
Kontakt: kenneth@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk/annoncer
REPRO OG TRYK: Litotryk Kbh. AS
OPLAG: 1800 ekspl.
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove hvor træerne genplantes

DEADLINE NÆSTE NR. 15.04.14

DANSK VEGETARFORENING (DVF) er stiftet 1896 og drives på idealistisk og primært på frivillig 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

3 **Leder**

4: **Ny undersøgelse skal kortlægge vegansk kosts indvirkning på bakterier i maven**

7: **Ny kampagne: Bedre vegetarmad i det offentlige**

8: **DVF i Sønderborg. Foredrag om ironman på gulerødder**

9: **Veganz søger investorer**

10: **Få det bedste ud af vinterens sidste grøntsager med Kirsten Skaarup**

13: **Soy4you vinder innovationspris**

14: **Nye, lækre brochurer fra DVF**

16: **Debat: Kan man være vegetar og have kødspisende kæledyr?**

18: **Guide til lækker mad i Malmø**

19: **Malmø Vegomässa**

20: **Gå amok i grønt på Mallorca**

22: **Wunderbares, vegetarische Berlin**

24: **Kort og Grønt**

26: **Julefrokost med glad stemning**

26: **DVF i medierne**

27: **Vellykket nytårsfrokost**

28: **Regnskab**

29: **Medlemsfordele**

30: **Opslagstavlen – kom med hvor det sker i en grøn verden**

32: **Generalforsamling**



Store ambitioner
– vi drømmer om kontor og kaffemaskine

Mette Kure Hansen,
Formand i DVF

I november 2013 rundede vi et magisk tal hos Dansk Vegetarforening. Vi kom op på 1000 medlemmer. Dette var en milepæl for bestyrelsen, der længe har haft ambitioner om at øge DVFs medlemsantal. I september sad bestyrelsen sammen til Visionsworkshop på den årlige sommerhusweekend i Klint på Sjælland og diskuterede, hvor DVF skulle være om 10 år. Vi blev sammen enige om en lang række ønsker for, hvor DVF bør ligge ude i fremtiden.

Vores ambition er at følge den tyske vegetarforening VEBUs model. VEBU havde ligesom DVF ligget stagnerende med samme medlemsantal et par år i træk krydret med et jævnt aktivitetsniveau. Først da VEBU ansatte en medarbejder, kom der for alvor gang i hjulene, og i dag er VEBU en stor forening med markant gennemslagskraft i Tyskland.

Hvis DVF vil høres i samfundsdebatten og tages seriøst af ministerier og politikere, så bliver vi nødt til at blive en større forening. For at blive større, skal vi bruge flere økonomiske midler. For at få flere økonomiske midler, skal vi have flere indtægter fra medlemmer, samt opnå kompetence til at søge større fonde.

Derfor har vi besluttet at ansætte to nye studentermedhjælpere i 2014. Én til at hjælpe os med kommunikation, branding og fondsansøgninger, og én til at hjælpe os med hjemmesiden, som er foreningens ansigt udadtil. Vi håber, at disse to nye medarbejdere med deres dedikerede indsats vil få DVF i mål på en række områder, hvor bestyrelsens tid er begrænset som frivillige.

Vi drømmer om en dag at få vores eget kontor med lønnede medarbejdere. Med daglig kontortid og dedikerede resurcer til fortsat at lave informationsmateriale, arrangere landsdækkende begivenheder samt blande sig i samfundsdebatten. Vi får ikke kontoret i 2014, men vi mener selv, at vi med disse to ansættelser samt målrettede ambitioner er på rette vej til at opnå store ting.

Siden vi rundede 1000 medlemmer i november, er der kommet mange flere til. Vi er nu tæt på 1100 medlemmer. Vores Facebookside har nu over 3000 "likes", hvilket er 1000 mere end sidste år. Med andre ord rider vi på en grøn bølge, hvor flere danskere begynder at interessere sig for vegetarisk mad og levevis. Foreningens fremgang skyldes ikke kun interessen for at spise mere etisk, sundt og klimavenligt, men i særdeleshed også konstellationen af en række kompetente bestyrelsesmedlemmer og frivillige, der gør et fremragende stykke arbejde, for at trække DVF i den rigtige retning. I december 2013 fik et par bestyrelsesmedlemmer og frivillige lagt sidste hånd på to nye flotte brochurer. Vi fik trykt en introbrochure til nye vegetarer med råd om at komme godt i gang, samt en blogbrochure, hvor ni danske vegetariske madbloggere præsenterer deres bedste opskrift med flotte inspirerende billeder. Begge brochurer kan bestilles på hjemmesiden.

En anden ambition DVF har, er at blive landsdækkende med vores aktiviteter. Vores undersøgelse fra september viste, at mange vegetarer bor udenfor København. Derfor er DVF startet med at fokusere på Sønderborg. I januar 2014 afholdt vi vores første foredrag med spisning på en café i Sønderborg. Arrangementet, som man kan læse mere om i dette blad, blev en stor succes. Så stor at et lignende arrangement kommer til Århus. Og i februar trodsede en række bestyrelsesmedlemmer og frivillige vinterkulden og fik delt vores nye brochurer ud i Odense. I resten af 2014 vil I fortsat se meget mere til DVF uden for hovedstaden.

Til sidst er det vigtigt at nævne, at uden alle vores medlemmers årlige støtte, ville vi ikke kunne nå alle vores mål og følge vores store ambitioner til dørs.

Tak for støtten!

Mette Kure Hansen



Er en kost helt uden dyr opskriften på et velfungerende fordøjelsessystem og dermed et sundt liv? Forskere fra Københavns Universitet håber at dokumentere, hvad forkæmpere for grøn levevis gennem århundreder har hævdet



Cand. Scient ph.d. Rikke Gøbel og læge Tue Haldor skal forske i de gode bakterier hos veganere.

På sporet af de gode bakterier



Tekst og foto: Journalist Karin Elrød

Frederiksberg Hospital. Lige til venstre for hovedporten er læge Tue Haldor Hansen rykket ind i Metabolismecentrets højloftede lokaler. Sammen med cand.scient., ph.d. Rikke Gøbel og bioanalytiker Annemette Forman og med et estimeret team af overlæger i spidsen skal han det kommende års tid forsøge at opklare, hvordan veganeres kost ændrer tarmens bakteriesammensætning og påvirker deres sundhed og risiko for sygdom. Forskerne regner med, at resultaterne på sigt kan give os nyttig viden på vejen mod at finde en kur mod livsstilsrelaterede sygdomme.

Rikke Gøbel har affattet den detaljerede projektprotokol, der redegør for forsøgets baggrund, formål, metoder og afvikling. Protokollen er samtidig grundlag for den obligatoriske godkendelse af forsøget, der er indhentet fra Videnskabs Etisk Komité. Forsøget er finansieret af Det Frie Forskningsråd.

VEGANER I FEM ÅR

Undersøgelsen forudsætter deltagelse af 75 raske personer, som har været veganere i minimum fem år, fortæller Tue.

"Antallet er tilstrækkeligt til at have statistisk power. Tidskriteriet er fastlagt for at sikre, at det ikke drejer sig om en dille hos den enkelte, og at tarmsystemet har tilpasset sig helt til en ren plantebaseret kost".

Rikke indskyder ud fra sine erfaringer med andre kostundersøgelser:

"I forhold til andre kan man være meget sikker på, at denne gruppe mennesker ved, hvad de har spist. For dem betyder det rigtig meget, hvis de har afveget fra at spise vegansk".

Der rekrutteres løbende deltagere til undersøgelsen gennem hele 2014. Allerede fra projektets start i november 2013 og frem til årsskiftet havde forskergruppen indgået aftale med 25. Desuden havde man været i kontakt med endnu flere, som ikke levede op til åremålskravet. Disse henvendelser er noteret ned for det tilfælde, at det ikke skulle blive muligt at nå op på 75 deltagere, og undersøgelsen må omdefineres.

"Vores indtryk er, at der i disse år sker en meget stor udvikling inden for veganisme. Så hvis vi ventede et par år, ville vi helt sikkert ikke få problemer med at opnå vores kvote", mener Rikke og Tue.

DÆKKER ALLE BAKTERIER

Men forskerne har selvfølgelig hverken tid eller lyst til at vente. Dertil er det alt for tillokkende at være de første til at kunne publicere resultater om et emne, der angår hele verdens sundhed. Men hvorfor har vi skullet vente så længe på en systematisk undersøgelse af, om plantekost er vejen, sådan som så mange gennem årene har hævdet?

Det er først nu, efter at man har kortlagt tarmbakteriernes DNA, at det reelt er muligt at identificere samtlige bakterier i mave-tarmsystemet, forklarer Rikke:

"I mange år har vi kunnet dyrke bakterier i petriskåle. Imidlertid er det kun cirka 20 pct. af bakteriefloraen, som kan gro her. Først i 2010 publicerede det videnskabelige tidsskrift "Nature" et fuldstændigt kort over "Our other genome", som tarmbakteriernes arvemateriale blev kaldt med reference til det første genom, menneskets DNA".

FÆRRE LIVSSTILSSYGDOMME

Flere undersøgelser peger på, at bakterierne i vores fordøjelsessystem har betydning for, at der bliver flere og flere fede mennesker i verden, fortsætter Rikke.

"Vi går alle sammen rundt med ikke mindre end halvandet kilo bakterier". Den mad, vi spiser, påvirker hvilke bakterier der findes, og hvor mange af dem, der er. Vi ved også, at tarmens bakterier har betydning for, hvor godt kroppen udnytter kalorierne i kosten. Bakteriefloraen er forskellig hos slanke og fede mennesker, både mht. til artsrigdom og mængde. Derfor kan man tænke sig, at samspillet mellem tarmbakterierne og kosten har betydning for vores helbred og risiko for at få fx hjertekarsygdomme og type-2 diabetes".

Flere studier har vist, at vegetarer generelt har et bedre helbred og færre livsstilssygdomme end kødspisere, påpeger Tue.

»Vi går alle sammen rundt med ikke mindre end halvandet kilo bakterier i vores fordøjelsessystem.«



»Nogle svælger i færdigmad og fastfood, andre er til hvidt brød og kager, mens atter andre sværger til raw food eller hjemmelavede, gastronomiske retter«

"Vi ved endnu ikke, hvordan tarmbakterierne hos vegetarer eller veganere adskiller sig fra kødspiseres. Men vores hypotese er, at en kost uden animalske proteiner påvirker tarmens bakteriesammensætning i en gavnlig retning, og at den veganske kost herigennem kan mindske risikoen for livsstilssygdomme. Vi ved, at forskellige typer af bakterier knytter sig til en mindre eller højere sygdomsrisiko. Vi ved også, at det er godt at have mange forskellige bakterier i mave-tarmsystemet, og at overvægtige fx har færre forskellige bakterier end normalvægtige personer. Med denne undersøgelse håber vi endelig at kunne klarlægge kostens indvirkning på, hvordan tarmens mange forskellige bakterier er sammensat".

TYNDE OG TYKKE VEGANERE

Trods den altafgørende lighed, nemlig fraværet af animalier, er der stor forskel på veganeres kost. Nogle svælger i færdigmad og fastfood, andre er til hvidt brød og kager, mens atter andre sværger til raw food eller hjemmelavede, gastronomiske retter. Der er store og små, tykke og tynde veganere - og det kunne jo i øvrigt tænkes, at den sunde gruppe var mere ivrig efter at lade sig teste end de mindre ernæringsbevidste. Alt dette søger forskerne at tage højde for ved at matche hver enkelt person i undersøgelsen tættest muligt op mod én, der ligner i forhold til højde og drøjde, alder, uddannelse, socialgruppe, osv. Matchpersonerne udtages fra en kontrolgruppe af deltagere i DanFunD, en meget omfattende dansk befolkningsundersøgelse, som i disse år gennemføres af Forskningscenter for Sundhed og Forebyggelse på Glostrup Hospital.

Du kan deltage i undersøgelsen

Er du tilsyneladende rask, mellem 18 og 65 år, og har du været veganer i mindst fem år, er du en oplagt og eftertragtet kandidat til at deltage i forskningsprojektet.

Det indebærer en enkelt undersøgelse, der varer højst to timer. Den foregår på Frederiksberg Hospital, hvor du får taget blodprøver og en spytprøve. Du bliver også vejet og får målt din højde og livvidde, dit blodtryk og din fedtprocent. Inden undersøgelsen skal du udfylde et spørgeskema om din kost, der giver et overblik over hvilke fødevarer du spiser, og hvor tit du indtager dem. Endelige skal du bidrage med en afføringsprøve.

Hvis du ønsker det, får du tilsendt dine resultater, og du får også besked, hvis der tilfældigt opdages unormale resultater, så du har mulighed for at gå videre med sagen hos din egen læge.

Kontakt forskerne på tlf. 29 61 78 61 på hverdage mellem 12 og 16 eller send en mail med dit navn og telefonnummer til

vegan@sund.ku.dk

Kampagne

BEDRE VEGETARMAD I DEN OFFENTLIGE SEKTOR!

Er du også urolig over, hvilken mad du får tilbudt som ældre, hvis du skal på plejehjem - eller utilfreds med den mad som dine forældre får serveret?

Har du også hørt historier om hospitaler, der ikke tager hensyn til vegetarer og veganere?

Så støt op om vores nye kampagne for bedre vegetarmad i den offentlige sektor.
Kampagnen vil især fokusere på de institutioner, hvor der i dag tages kun lidt eller intet hensyn, da der er meget store forskelle fra landsdel til landsdel og fra institution til institution. Nogle steder mangler der basal viden om og respekt for vegetarers og veganeres kost.

Vi har allerede modtaget over 11.000 kroner fra over 50 forskellige bidragydere. Nogle giver en 50'er, andre giver mere. Alt tæller og gør en forskel!

HVAD GØR VI MED DIT BIDRAG?

Hvis det inden 1. april lykkes at indsamle et større beløb, ansætter vi en medarbejder (på deltid) Han/hun skal arbejde vedholdende over en længere periode med f.eks. regionerne, hospitalerne, kommunerne, plejehjemmene, osv. Målet vil være permanente forbedringer, men med udgangspunkt i konkrete klagesager. Medarbejderen vil således tale din sag, men samtidig også tale på vegne af Dansk Vegetarforening og landets titusindvis af vegetarer og veganere, hvilket giver større gennemslagskraft, end hvis man skal kæmpe sin sag alene. I det omfang det er muligt og meningsfuldt, vil medarbejderen samarbejde med eksisterende initiativer for bedre mad i det offentlige - blot med fokus på vegetarerne og veganerne.

Hvis det kun lykkes at indsamle et mindre beløb, vil midlerne blive anvendt på en kortere kampagne via relevante medier, fagblade for offentligt ansat køkkenpersonale og/eller en lille pjece og et tema på hjemmesiden.

Kampagnen forventes at starte til foråret - jo før vi modtager dit bidrag, jo tidligere kan vi gå i gang.

HAR DU HØRT OM ELLER SELV OPLEVET PROBLEMER?'

Så send en email til **bedremad@vegetarforening.dk** og fortæl om det – så vil vi tage kontakt til den pågældende institution og starte en konstruktiv dialog om, hvordan de kan tage bedre hensyn.

Støt kampagnen:
Send dit bidrag til Merkur, reg. nr. 8401,
konto nr. 176 0307, mærket "kampagne".
Husk at oplyse cpr-nummer hvis du ønsker,
at vi indberetter din gave til Skat.
Så får du et skattefradrag.



Bestyrelsen i Dansk Vegetarforening vil styrke foreningens arbejde udenfor København. Det første arrangement løb af stablen i Sønderborg med lokalforeningen som primus motor i januar og trak mange interesserede vegetarer til.

Sådan løber du en ironman på gulerødder



Af Ute Wagner

Lørdag den 25. januar 2014 inviterede Sønderborgs lokale DVF gruppe til et fantastisk arrangement hvor ironman, diætist og stud. cand. mag i læring Jan Ohrt Nissen fra Aalborg, holdt et inspirerende og informativt oplæg foran 54 deltager. Cafe Ib Rehne Cairo eksperimenterede i køkkenet og serverede efter Jans foredrag, 6 forskellige, små, velsmagende tapas.

Jan Ohrt Nissen indtog scenen og indledte hans foredrag over " Fysisk aktivitet og planter" med små anekdoter om hans liv som diætist, vegetar på niende år og aktiv løber. Hans imponerende motions CV strækker sig over deltagelse i forskellige maraton-, cykel-, ultra- og triatlonløb. Hans sidste gennemførte ironman var "Copenhagen Ironman" i 2013.

Hans foredrag var krydret med billeder fra hans aktive liv og han tog tilhørere med i en verden som svømmende, cyklende og løbende deltager i en Ironman konkurrence.

Jan gav gode råd til træningen for at gennemføre en ironman og jeg tror, at det ikke kun var mig som blev motiveret til at intensivere min løbetræning efter hans enkle ideer og træningsplaner.

Hans klare budskab var, at selvom man ikke ender som ironman, kan den vegetariske kost med fordel bruges til idrætsudøvende mennesker.

De vegetarer, som var til stede under foredraget kunne sikkert ligesom mig nikke genkendende til, at man tit bliver mødt med fordomme. Påstanden er, at folk mener, at man ikke kan udføre hårdt fysisk arbejde eller idræt, hvis man ikke spiser kød. Hovedargumentet er tit, at man kun kan få dækket sit proteinbehov via kød.

Jan kunne som diætist rydde op i fordommene og gav indblik i hans egen ernæring. Han fortalte, at hans tilgang simpelthen har været at udskifte køddelen i måltiderne med et vegetarisk alternativ. Eksempelvis falaffel, gratin og vegetariske frikadeller spiser han til kartofler, ris, pasta eller brød. Dertil varierer han med forskellige grøntsager og supplerer smagen med forskellige urter og naturlige smagsstoffer, f.eks. løg, chili, eddike, citron, grape og soja. I det hele taget er kosten baseret på en velbalanceret kostplan som tilgodeser de vitaminer og næringsstoffer, som kroppen har brug for.

Med informative slides fra diætistens verden, kunne Jan give et overbevisende og godt billede af hvordan kosten skal være sammensat, hvis man vil forberede sig på en stor idrætspræsentation.

Publikummet blev inddraget ved forskellige lejligheder under foredraget. F.eks. kunne alle gætte med ved spørgsmålet om hvilken type mælk har mest protein. Vi måtte også smage proteinbarer og energigel- og drikke.

Jan besvarede forskellige spørgsmål under og efter foredraget, og jeg er sikker på, at alle følte sig hørt og at de fik gode svar.

Afslutningsvis citerede Jan filosoffen Voltaire med ordene:

"De store handlinger er ofte lettere, end man tror"

Han opfordrede alle deltagere i alle aldre til at gå i gang med motion og han understregede, at man også som vegetar kan få muskler og vinde konkurrencer.

Initiativtagerne fra lokalgruppen takkede Jan for hans inspirerende foredrag og gjorde samtidig opmærksom på deres aktive lokalgruppe. Aktiviteter kan findes under facebook-DVF Sønderborg.

Pernille Beck fra gruppen gjorde desuden opmærksom på den månedlige fællesspisning, hver 1. lørdag i måneden, som man kan tilmelde sig under facebook- Sønderjyske Veggies.

Bestyrelsesmedlem Tobias Sørensen fra Dansk Vegetarforeningen, var kommet til Sønderborg og han udtrykte sin glæde over de lokale, uundværlige lokalgrupper. DVF er meget lydhøre overfor arrangementer i lokalgrupperne og de er villig til at understøtte også lignende tiltag. Han havde de to nye brochurer med fra foreningen og opfordrede alle til at uddele dem på relevante steder.

Invester i en idé med fremtid

Supermarkedskæde Veganz leder efter investorer for at kunne åbne flere butikker i Europa - blandt andet i Danmark

Af Malene Lærke Thorsen

Den veganske supermarkedskæde Veganz, med base i Tyskland, leder efter folk med en store pose penge som har lyst til at investere i, at der kan komme flere veganske supermarkeder rundt om i Europa. Firmaet åbnede den første butik i Berlin sommeren 2011, og i 2013 var der ekspanderet til to butikker i Berlin samt i Frankfurt, Hamborg, Munchen, Prag, Wien og London. Her i 2014 er det planen, at der skal åbnes supermarkeder i Essen, Køln og Leipzig. I 2015 er målsætningen 21 supermarkeder spredt over hele Europa.



"Danmark er helt klart på listen over lande, hvor vi gerne vil åbne et supermarked. I øjeblikket har vi travlt med at ekspandere i Tyskland og arbejder på en licensmodel, hvor folk kan investere i Veganz og åbne et supermarked i deres land," fortæller Elisabeth Dober der er presseansvarlig i Veganz.

"Der er for tiden stor interesse fra folk fra hele verden som gerne vil have et Veganz supermarked i deres land, men det hele afhænger af, at vi finder folk, der villige til at investere. Vi vil gerne veganisere verden, men vi har desværre brug for folk med penge for at kunne gøre det," fortsætter hun.

Veganz blev grundlagt i 2011 af veganeren Jan Bredack, tidligere topchef hos Mercedes Benz. Han investerede tre milioner Euro i projektet.

5 gode grunde til at melde sig ind i DVF:

lev og lad leve

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.

Bliv medlem af DVF for 200 kr. om året - meld dig ind på: **vegetarforening.dk**



Sidste udkald for kål og rodfrugter

Af Kirsten Skaarup

I de sidste forårsmåneder gælder det om at vride al velsmag og al næringsværdi ud af de overvintrede grøntsager.

Heldigvis holder mange slags grøntsager sig godt gennem vinteren, men jeg synes alligevel, vi er derhenne, hvor jeg begynder at sukke efter nye kartofler og asparges.

Men med lidt trylleri kan man sagtens få nogle fine smagsoplevelser ud af de gamle grøntsager her i foråret.

Jeg har valgt nogle retter med to af mine egne yndlinge - kål og rodfrugter. Længes du efter grønne blade, så vælg frossen spinat, og snart vil ramsløgene være her som nogle af de første forårsbebudere.



Ovnbagt Biksemad

Ovnbagte jordskokker med rødløg og tørrede tomater

200 g sherrytomater eller
et glas tørrede tomater i olie
tørret oregano eller merian
salt, sukker
olivenolie
200 g rødløg
3/4 kg jordskokker
citronsaft
evt. 1-2 tsk chiliflager
15-20 fed hvidløg
en håndfuld frisk koriander og/eller mynte

Du kan selv tørre tomaterne i ovnen. I så fald bager du løgene sammen med tomaterne: skær rødløgene i både og læg dem mellem halve tomater på bagepladen. Drys både tomater og løg med krydderurter, sukker og salt – og dryp med olivenolie.

- Bag tomater og løg i en 150 grader varm ovn 30-40 minutter.
- Hvis du bruger tomater fra glas, så bag løgbådene sammen med jordskokkerne.
- Du behøver ikke at skrælle jordskokkerne, hvis du børster dem helt rene. Fjern evt. mørke pletter og "knaster".
- Skær jordskokkerne i halve eller kvarte, afhængig af størrelsen, og dryp med saften af ½ citron.
- Læg jordskokkerne i et lavt ovnfast fad og dryp med ca. ½ dl olivenolie. Drys med salt og peber, evt. også lidt chiliflager.
- Hvis du bager løgene sammen med jordskokkerne, så læg dem ned mellem knoldene.
- Sæt fadet i en 190° varm ovn.
- Pil hvidløgsfeddene og stik dem ned mellem knoldene efter 10 minutters forløb. Hvis du selv har ovnbagt tomater og løg (eller bruger tørrede tomater fra glas), så fordel løg og tomater mellem jordskokkerne samtidig.
- Sæt fadet i ovnen endnu 10-15 minutter – eller til jordskokkerne er møre, men stadig en smule faste.
- Servér en salat til, fx med rugkerner.

Ovnbagt biksemad

Denne version af biksemad er bagt i ovnen. Det er naturligvis kun fornuftigt, hvis du alligevel har ovnen tændt og fx bager brød.

Dog vil jeg sige, at de ovnbagte grøntsager smagsmæssigt vinder over grøntsager, der er svitset på panden.

Hvis du ikke ønsker at bage rodfrugterne, kan du stege dem på en pande i ca. 1 dl olivenolie.

Grøntsagerne fylder meget, så de må evt. steges ad flere omgange.

marineret tofu:

200 g natural eller røget tofu
4 fed hvidløg
½ spsk tørret salvie
1-2 spsk sennep
4 spsk tamari

biksemad:

1,5-2 kg rodfrugter: kartofler, rødbeder, persillerødder, pastinakker, selleri, jordskokker etc.
olivenolie til stegning
150 g løg
salt, peber
1 bdt purløg

Skær tofuen i smalle strimler eller i små terninger.

- Pres hvidløgene og smulder salvien. Rør begge dele sammen med sennep og tamari.
- Læg tofustykkerne i marinaden og lad dem trække nogle timer, gerne natten over.
- Skær de valgte rodfrugter i terninger og læg dem i en bradepande. Drys med lidt salt og dryp ca. ½ dl olivenolie over grøntsagerne. Drys med salt og peber og vend dem rundt.
- Sæt bradepanden i ovnen og bag grøntsagerne ca. 20 minutter. Vend rundt i dem et par gange under bagningen. Bid i et par terninger for at mærke, om grøntsagerne er møre efter ca. 15 minutter. Rødbeder skal som regel have lidt længere tid end de øvrige rodfrugter.
- Skær løgene i ringe og steg dem let gyldne i 2 spsk. olivenolie. Tilsæt tofustrimlerne med marinaden og svits det hele et par minutter.
- Bland alle ingredienserne sammen og servér biksemaden med klippet purløg.
- Hvis du spiser æg, kan du placere et spejlæg på toppen af hver portion. I givet fald kan du udelade tofuen.



Ovnbagte jordskokker med rødløg og tørrede tomater

Besøg Kirsten Skaarups blog på kodfrifredag.dk

Kålpakker med quinoa-fyld og kokossovs

Hvem sagde kedelig kål?
En af mine yndlingskål er spidskålen. Den kan tilberedes på utallige måder. Her er den forvandlet til gammeldags kålpakker med et dejligt smagende fyld af bl.a. quinoa.

I stedet for spidskål kan du vælge hvidkål, rødkål eller savoykål.

De små quinoafrø fra Bolivia er meget næringsrige, især indeholder de meget protein.

15 g tørrede, blandede svampe
100 g quinoa, gerne sort
70 g solsikkekerner
50 g skalotteløg
1 dl finthakket tørret tomat
1 dåse kokosmælk (3-4 dl)
4 spsk olivenolie
2 spsk citronsaft
salt, peber
1 stort spidskålshoved (eller 2 små)
evt. maizenamel
1 rød chili
hvid sytråd
frisk koriander

Fyldet:

- Læg svampene i blød i vand der dækker, en times tid.
- Lad quinoaen stå i vand et kvarters tid og afdryp frøene. Kog quinoaen i dobbelt mængde vand med et drys salt ca. 15 min. Afdryp frøene i en fintmasket sigte.
- Hak skalotteløget fint.
- Afdryp og hak svampene.
- Rist solsikkekernerne gyldne på en tør pande.
- Rør svampe, solsikkekerner, skalotteløg og tørret tomat i den kogte quinoa.
- Tilsæt 2-3 spsk af den øverste "fløde" fra dåsen med kokosmælk. Rør også olien og citronsaften i. Smag til med salt, peber og citronsaft.


Kålpakker med quinoa-fyld og kokossovs

Kålpakkerne:

Tag forsigtigt 16 blade af kålen. Skær det nederste grove stykke af midterribben fra. Hak det fint og rør det i quinoablandingen.

- Læg kålbladene i kogende vand et par stykker ad gangen. Damp kun kålen let. Bladene skal blot blive bløde. Afdryp dem.
- Klip 16 længder af sytråden.
- Læg en spsk quinoafyld på midten af hvert kålblad. Fold kålen sammen og snør sytråden omkring.
- Du har formentlig fyld tilovers. Det varmes med i en ovnfast skål i ovnen.

Sovs:

Kom resten af kokosmælken i en gryde og varm den op til lige under kogepunktet. Rør 1 spsk maizenamel ud i vand og tilsæt det. Pisk til mælken tykner. Hvis du vil have sovsen tykkere, så tilsæt mere maizenamel.

- Hvis du bruger chili, så hak den fint og kom den i sovsen. Smag til med salt, peber og citronsaft.
- Hæld sovsen i et lavt ovnfast fad og sæt kålpakkerne ned i sovsen.
- Sæt fadet i en 200° varm ovn 15-20 minutter.
- Du kan servere ristet rugbrød til kålpakkerne – eller en salat med hele korn.
- Hvis du vil have farve- og smagsvariationer i fadet, så lav halvdelen af kålpakkerne med radicchiosalat (det kan dog være svært at finde hoveder, der er store nok. Den røde salat har en let bitter smag og går fint sammen med den milde spidskål. Du kan også bruge rødkål.



Soy4you vinder innovationspris

Af Malene Lærke Thorsen

Den aarhusianske iværksættervirksomhed, Agger Foods, er med konceptet Soy4You i november 2013 kåret som årets mest visionære virksomhed ved InnovationSTORM

Landets mest visionære virksomhed ligger i Aarhus. Det er en realitet efter InnovationSTORM 2013 løb af stablen i november sidste år.

Den aarhusianske iværksættervirksomheden Agger Foods modtog prisen 'SneSTORM', som gives til årets mest visionære virksomhed. Prisen blev overrakt af H.K.H. Prinsesse Marie samt uddannelsesminister Morten Østergaard.

"Jeg er utrolig stolt og virkelig lykkelig. Jeg er meget beæret over at modtage denne pris," siger Poul Agger, direktør og grundlægger af Agger Foods.

Agger Foods modtager prisen for sit innovative sojaprodukt Soy4you – et naturprodukt med et ekstremt højt indhold af protein og kostfibre, som kan bruges som et alternativ til kød. Produktet har blandt andet den fordel, at man på det samme dyrkningsareal kan brødføde 30-50 gange så mange mennesker, som man kan med kød. Produktet kan dermed være med til at løse nogle af de fødevareudfordringer, som verden vil stå overfor inden for en overskuelig årrække, hvis den nuværende udvikling fortsætter, forklarer Poul Agger.

Her i 2014 bliver det muligt at købe Soy4you i flere landsdækkende supermarkedskæder.



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



SKOVVOGNEN
Sommerferie, weekendophold eller bare et par dage i naturen i Vesthimmerland.
www.overkoen.dk
T: 28 93 42 83



Clairvoyance
& spirituel vejledning via telefon
200 kr. pr. 15 minutter.
Kontakt Helle Hewau på
T: 60 46 12 56 eller
hellehewau.com

Nye lækre brochurer fra DVF

Brochurerne skal ud i hele Danmark. Har du lyst til at hjælpe med at dele det glade budskab ud?

Af Jacob Kaae Andersen





Hvorfor er du vegetar? Det spørgsmål har mange af os hørt. Spørgsmålet bunder ofte i interesse fra spørgerens side, for hvorfor vælge det skattede kød fra, om det så enten er hver dag eller et par dage om ugen?

I en FDB undersøgelse om vegetarisk kost blev en større gruppe altspisende spurgt, hvad deres svar ville have været, hvis det var dem, der havde valgt at blive vegetar, og skulle svare på det gængse spørgsmål, "hvorfor er du vegetar?"

Her kom sundhed ind på en førsteplads. Dette er nok ikke så overraskende. Halvdelen af den danske befolkning døjer med overvægt og mange har livsstilsygdomme og søger derfor efter en løsning med lys og lygte.

Den næste årsag var miljø. Især den meget omtalte klimakrise er efterhånden blevet bredt kendt i den danske befolkning, specielt blandt de unge. Dansk Vegetarforening oplevede således til bæredygtighedsfestivalen på Nørrebro i 2013, hvor vi var repræsenteret med en bod, at især de unge godt var klar over, at kødproduktionen forurener mere end al transport til lands, til havs og i luften.

På sidste pladsen kom hensynet til dyrevelfærden ind.

I vores nye introbrochure har vi derfor bestræbt os på at dække alle tre områder, så den altspisende kan se, hvordan de ved noget så enkelt som at spise mindre kød kan blive sundere, forurene mindre og selvfølgelig gøre mere for dyrevelfærden.

Udover at beskrive alle de gode grunde til at vælge at spise mere grønt, er det beskrevet, hvordan man skal spise som vegetar. Det har været en stor fornøjelse én gang for alle at aflive proteinmyten. Vi vegetarer får masser af protein, og det kræver ikke en ph.d. i ernæring at sammensætte sin kost. Man skal bare spise varieret og spise sig mæt i grøntsager, bælgfrugter, frugt og korn.

Det er dog pointeret, at man skal spise en B12 vitaminpille, hvis man ikke spiser mælkeprodukter eller æg, da B12 ikke findes i planter i større omfang.

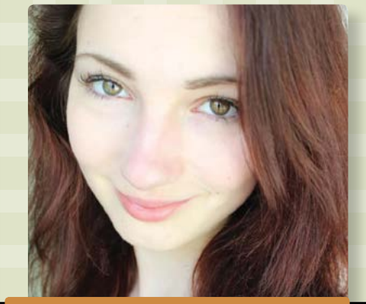
Brochuren er endvidere krydret med uddrag fra Kræftens Bekæmpelse og Fødevarestyrelsen samt citater af Paul McCartney og Einstein. Alt dette kombineret med det flotte layout gør, at brochuren fremstår som en moderne og saglig løsning på de mange problemer som dagens menneske står over for, om det så er etiske kvaler, forurening eller sundhedsmæssige problemer.

Ud over en introbrochure har Dansk Vegetarforening lavet en spændende blogbrochure med ni unge madbloggere, der hver bringer deres yndlingsopskrift. Opskrifterne er meget forskellige og fyldt med inspiration, så man får lyst til at straks gå i gang med at lave vegetarmad. De to brochurer er således en komplet gå-i-gang-pakke for den interesserede kødspiser.

Næste skridt for Dansk Vegetarforening er at dele budskabet med hele Danmarks befolkning. Her har vi brug for din hjælp! Brochuren kan bestilles via Dansk Vegetarforenings hjemmeside. Du kan med fordel lægge et par eksemplarer på biblioteket, i venteværelset hos tandlægen eller nede på møntvaskeriet.

Derudover er det Dansk Vegetarforenings ambition at arrangere folderuddeling på gaden. Vi begynder med Odense og Valby men på længere sigt vil vi gerne være i alle landsdele. Hvis du vil stå for folderuddeling i dit område, hjælper vi dig gerne i gang med dette.

Lækker opskrift fra vores nye bloggerbrochure:



BANANMAD.BLOGSPOT.DK

VEGANSKE BURGERBØFFER!

Veganske burgerbøffer!

4-6 bøffer
1 dl grønne linser
1 dl røde linser (eller grønne)
4-5 dl vand eller grønsagsbouillon
100 gram fintrevet gulerod
½-1 porre - finthakket
*1 spsk. vegansk rød karrypaste**
½ tsk. havsalt
1 spsk. havregryn
*1½-2 spsk. kikærtemel**
1 spsk. tamari/sojasauce
3 tsk. citronsaft
½ bundt persille - finthakket

* kan købes i helsekostbutikker og etniske grønthandlere

Fremgangsmåde:

Skyl linserne og kog dem i vandet, ca. 15-20 min.

- Blend dem med en stavblender til en grov masse, med stykker af hele linser. Bland massen med det revne gulerod, porre, karrypaste, salt, havregryn og kikærtemel. Lad farsen trække i et par minutter og bland de resterende ingredienser i. Tilsæt evt. mere væske.
- Formes til 4 store eller 6 mindre burger bøffer og steges på en hed pande i ca. 3 minutter på hver side.
- Servér i lune burgerboller med fx hovedsalat, tomatskiver, agurk(evt. syltet), vegansk mayo, guacamole, ketchup og peberfrugt i skiver.





Sara Hagedorn// bananmad.blogspot.dk

KENNETH IBSEN er 39 år er civilingeniør og er vegetar af hensyn til kropslig sundhed, miljøhensyn og dyreetik

JOHANNA ROSALIL FIE ERIKSEN er 41 år og vegetar af personlige og dyreetiske grunde. Hun skriver jævnligt for Vegetaren

Kan man være vegetar og have kødædende kæledyr?



Dyr og mennesker har levet tæt sammen i tusinder af år, men kan man som vegetar forsvare at have dyr i sit hjem, som man bliver nødt til at købe kød til?

Johannas indlæg

For godt 15.000 år siden tæmmede mennesket ulven og efterfølgende hesten. I starten var dyrene brugsdyr og sidenhen er de også blevet kæledyr. Det er sket, og jeg tror ikke på, at man kan skrue tiden tilbage. 880.000 danskere har i dag et eller flere kæledyr, viser tal fra Danmarks statistik, og i 2010 brugte vi 3.6 mia. kr. på dem, og tallet er stigende. Men det kræver, at man er ansvarlig dyreavler og dyreejer. Så længe dyrets behov bliver tilgodeset synes jeg, at det er i orden både at avle og have kæledyr. Hunde og katte der ikke kan trække vejret ordentligt på grund af nogle menneskers mærkeligt trang til at avle ekstreme og unaturlige træk, fugle med klippede svingfjer, og energiske hunde der ikke bliver opdraget og aktiveret nok er yt. Men kæledyr og mennesker kan have rigtig stor glæde af hinanden. For mange er kæledyret barnet før barnet kommer til og fortsætter med at være det efterfølgende, eller den konstante faktor man knytter sig til i en verden med skiftende partnere. Derudover fremmer det empati og evnen til at tilknytte sig at have et kæledyr – især for børn.

Min største modstand mod kødproduktion er nemlig, at vi oftest producerer dyrene på en måde, så dyrets mange behov ignoreres i sådan en grad, at det mistrives. Det ser man meget tydeligt med f.eks. burhøns og moderne husdyrbrug. Som kæledyrsejer tager man ansvaret på sig og bestemmer meget bevidst, hvordan det her dyr skal leve og i mange tilfælde også, hvornår det ikke skal leve længere. Derimod når man konsumerer husdyr, glor man på aftensmaden i køledisken og tænker sjældent på dyrevelfærd. Man tager ofte ikke aktivt stilling til det her dyrs liv og død. Der er meget lidt hykleri, når man har kæledyr, fordi der er følelser med i billedet. Man oplever dyret på nærmeste hold og konsekvenserne af ens handlinger over for dyret tæt på. Det gør man jo ikke, når man går i supermarkedet og rækker ud efter aftensmaden i køledisken.
Kæledyr er kommet for at blive, og gør man det rigtigt, er de til stor glæde for alle involverede. For mig er det kernen i hvorfor man kan være vegetar og have kæledyr.

Kenneths svar til Johanna

Jeg mener ikke, det er et gyldigt argument at henvise til, at fordi vi mennesker igennem årtusinder har brugt vores magt over dyrene, så kan vi til stadighed - og måske for altid - opretholde samme forhold til dem

Jeg mener, vi mennesker efterhånden er kommet til et punkt i udviklingen, hvor vi kan begynde at øjne en cyklus og sammenhæng med alle de påvirkninger, som vi påfører naturen, - herunder dyrene.

Jeg er med på, at det for nogen kan virke følelseskoldt, når jeg fremfører argumenter om, at det kan være etisk problematisk for vegetarer at have kødædende kæledyr. Men logikken lyver ikke, og man kan ikke afvise, at ejerne pådrager sig medansvar for drab for fødedyrene. Og jeg mener, at jeg med disse argumenter udviser omsorg overfor de dyr, der uskyldigt må lade livet. Så i bund og grund kan man måske sige, det er de nære følelser for kæledyr kontra den generelle omsorg for alle naturens væsener, der her er på spil.



Kenneths indlæg

Et stort mål for fremtiden er for mig at se, at den menneskeskabte dyredrabsindustri udfases helt. Jeg mener ikke, vi som moderne mennesker har brug for produkter, der stammer herfra.

Mennesket og dyret har historisk set været tæt forbundet grundet de fordele dyrene gav mennesket i form af arbejdskraft, føde, klæder, mad m.v., men det er først sent i historien, at nogle dyr overgik fra at være nyttedyr til at blive kæledyr.

Det moderne menneske i dag behøver ikke dyrene på samme måde længere, men har dog alligevel beholdt dem som kæledyr. Hvorfor mennesket stadig beholder dyr i form af kæledyr kan der være mange grunde til, men én af dem er sandsynligvis – er jeg overbevist om - fordi mennesket ønsker at have liv omkring sig, måske grundet utryghed ved at være alene.

Kæledyr kan give anledning til mange gode oplevelser. Men mange kæledyr spiser kød i deres naturlige tilstand, og logisk set er man som ejer til et kødædende kæledyr direkte medvirkende til at opretholde dyredrabsindustrien.

Dilemmaet ved - som vegetar - at holde kødædende kæledyr er et spørgsmål om at veje følelser op imod logik.

Prioriterer man følelser frem for logik og holder kødædende kæledyr, vil det give brud på ens logik, hvis man er vegetar for at undgå drab på dyr. Prioriterer man logik frem for følelser, vil man nok fravælge kødædende kæledyr og dermed frasige sig enhver forbindelse til dyredrabsindustrien, men går så samtidig glip af de følelsesmæssige oplevelser, som disse kæledyr kan give.

Jeg har ikke kæledyr, bl.a. fordi jeg ikke har behov for ét, og så også fordi jeg ikke har den fornødne tid til at være til stede og ikke ønsker, det skal være for meget alene hjemme. Under alle omstændigheder ville jeg dog ikke vælge et kødædende kæledyr, da jeg synes logikken vejer tungere end følelserne på dette område.

Jeg mener ikke, at man skal skille sig af med sine kæledyr, hvis man er ejer af sådan et. Det er kun i beslutningsprocessen inden man bliver ejer, jeg tænker, at der bør ske nøje overvejelser. Nogen gange må man skille følelser fra logikken, og overveje hvordan ens valg påvirker andre væsener i verden. Jeg tænker, at mange problemer i verden grunder i, at vi mennesker ikke ser holistisk på verden, men kun ser vores eget liv, som var det isoleret fra resten af verden.

Og endeligt mener jeg ikke, at det er naturligt at gøre sine kødædende kæledyr til vegetarer, fordi man selv er vegetar. Det tror jeg er overgreb på dyr, da dyrene ikke er fysiologisk klar til det.

Johannas svar til Kenneth

Jeg forstår ikke pointen i argumentet om logik versus følelser. Det er selvfølgelig op til den enkelte om man vægter logik højere end følelser. Personligt synes jeg, at et logisk levet liv, med alle de moralsk rigtige valg, er et stift og selvretfærdigt liv, og nogen gange med så store og selvpåførte afsavn, at vi nærmest gør os selv til flagellanter. Det absurde er, at det jo er ulogisk at leve sådan. Man kan jo ikke nyde livet med intellektet. Det handler om balance! Oplever man samværet med hunden vigtigere end de dyr der aflives, for at Fido kan få sit tørfoder, så vælger man hunden. Det giver mening følelsesmæssigt men også logisk for, hvorfor man dog skal fravælge noget af så stor værdi, hvis man virkelig vurderer, at livet med Fido er meningsfuldt og vigtigere end kødet i tørfoderet. Til gengæld har man selv fravalgt kød og måske pels, skind og dundyner. Den dag vi føler mere for dyrene i tørfoderet end for samværet med Fido vælger vi noget andet. Så lad os da bare vente indtil da og nyde livet - med følelserne!

Inspiration til sommerferien

Det grønne Malmø



Af Maj Juul Nielsen

En hurtig søgning på Happycow.net viser, at der er over 20 veg*venlige spisesteder i Malmø, så hvorfor begrænse sig til Danmark, når Malmø byder på sådan et væld af muligheder? Mange vegetarer og veganere valfarter årligt til Malmø. Det er nemlig byen, hvor de grønne muligheder er mange og hvor udbyttet lokker. Jeg er så heldig, at jeg bor lidt uden for Malmø, hvorfor jeg tit har fornøjelsen af nogle af de mange lækre grønne muligheder herovre. Generelt kan man jo få både vegetarisk og vegansk mad rigtig mange steder, især på indiske og asiatiske restauranter, men i Malmø er der flere steder, hvor man er sikker på at få en god veg* oplevelse, og flere af stederne er endda udelukkende veganske. Der er stadig mange lækre veg* steder i Malmø, som jeg endnu ikke har haft fornøjelsen af, men her i artiklen vil jeg præsentere dig for et par af mine yndlingssteder.

Jeg har klart nogle favoritter, og en af dem er den hyggelige Kafé Agnez, Agnesgatan 11. I stueetagen og kælderen er der café og på de øvre etager bor kollektivets beboere. I caféen finder du et stort udvalg af lækre kager og mad, som alt sammen er økologisk og vegansk. Caféen har både i 2010 og 2011 vundet prisen for bedste café i Malmø og jeg kan kun tilslutte mig anmeldelserne. Kafe Agnez er især et besøg værd om sommeren, da man kan sidde og nyde sin mad i deres store og hyggelige baggård.

Et andet anbefalelsesværdigt sted er Kao´s, Föreningsgatan 37, som bl.a. byder på "Dagens fake ret" og "Dagens grønne ret", men stedet kan også friste med den klassiske svenske Prinsesstårta. Når man alligevel er på Kao´s, kan man jo gå 50 meter hen ad gaden og besøge det vegetariske supermarked 'Astrid och Aporna', Gustav Möllersgata 2, som har et stort udvalg, der bl.a. inkluderer oste lavet på plantemælk og hummer lavet af tofu. Man kan mere eller mindre få alt hvad hjertet begærer. Priserne er ikke udpræget billige, da det er økologiske specialvarer, men til gengæld er udvalget stort - så spar lidt penge op og tag et par køleelementer med i rygsækken.





Jeg lover, at det veg* venlige Malmø ikke vil skuffe, og hvis du mangler inspiration til din tur, kan jeg anbefale dig at kigge på:

happycow.net
eller
hverdags-mirakler.blogspot.com,

hvor der er en spiseguide til det veganske Malmø.



Malmø Vegomässa

Af Maj Juul Nielsen

Siden 2007 har Djurrättsalliansen arrangeret Vegomässar rundt omkring i Sverige. I 2013 blev årets Vegomässa afholdt i december 2013 i Malmø. Efter at have betalt entré og fået et rødt muffinstempel på hånden, kunne man træde indenfor i varmen i Konferencecenteret i Malmø. Man blev mødt af en informationsskranke og en søjle med skilte, der viste vej til de forskellige arrangementer. Messen bød på over 50 virksomheder, organisationer, forelæsere og kunstnere, som havde til formål at udbrede det grønne budskab og inspirere de besøgende. Missionen var at byde på inspiration og tips til, hvordan man kan have en mere grøn og venlig livsstil, og det oplevede jeg blev fuldført i stor stil. Messen bød på boder med fastfood, kosmetik, tøj og mad. Der blev uddelt smagsprøver, mens man gik rundt og kiggede på boder med alt fra tatovører til sko, smykker og fitness. Der var noget for enhver og interessen var stor, så stor at der flere gange i løbet af dagen var kø for at komme ind. Messen var åben fra 10-18 og der var over 2000 besøgende. Vegomässan er en årlig begivenhed, men det varierer i hvilken by den afholdes, så hold øje med den på internettet.







Tekst og fotos:
Journalist Karin Elrød

Gå amok i grønt på Mallorca

Glem alt om grisefester. Palmas moderne centrum har masser af godt på vegetarmenuen.

Sidder du og drømmer om sol og varme? Så tænker du måske på Mallorca, ligesom de over 170.000 andre danskere, som årligt stiger ud af flyet i Palma de Mallorcas lufthavn. De mange turister tiltrækkes ikke kun af ferieøens milde klima, men også af de fine kulturelle udbud og gode muligheder for at vandre, cykle, spille golf og meditere omtrent hele året rundt.

Når man som Vegetarens udsendte, der gæstede øen sidste sommer, gerne vil undvære dyr i sin mad, må man planlægge, hvor sulten skal stilles. Her er Happy Cow et uundværligt værktøj. Den sunde spiseguide på nettet afdækker i en fart, hvor man kan nyde et godt måltid eller fylde sin indkøbskurv med alt det gode og grønne.

En søgning på Palma de Mallorca giver hele 21 hits - et godt tegn på, at Middelhavsøens kendte hovedby er i færd med at arbejde sig fri af årtiers grådige turisme, selv om nedslidt hotelbyggeri og reklamer for dårlig mad og sprut stadig skæmmer kysterne udenom.

Lo Vegano er en af de gode nyheder. I et stræde ved havnen, ikke langt fra den prægtige La Seu katedral, har de tyske tilflyttere Sarah og Patrick Schell netop slået dørene op for et hyggeligt, velassorteret supermarked med 100 pct. veganske fødevarer.

"Hvordan i alverden tør I?" spurgte omgivelserne de unge iværksættere. Sarah ler, da hun tilstår, at parret faktisk kun kendte én veganer på øen foruden dem selv. Alligevel tog de springet, og vovemodet blev belønnet, for både indfødte og turister har taget godt imod butikken med det stramme koncept. Mange produkter importeres fra Tyskland, men





Coca de Verduras

Dej:
20 g gær, 400 g mel, 2½ dl vand, 1 dl olivenolie, 1 tsk salt.

Grønt efter smag:
Fx 1 stor peberfrugt 3 mellemstore tomater, 2 mellemstore løg/porrer Olie til stegning, 2 tsk paprika, salt og kværnet peber.

Sådan gør du:
Opløs gæren i lidt af vandet (håndvarmt). Tilsæt mel og salt og ibland lidt efter lidt resten af vandet og olien. Ælt det hele til en smidig dej. Lad den hæve, mens du skærer grønsagerne i tern og svitser dem i olie på en pande. Rul dejen meget tyndt mellem bagepapir til en firkant. Anbring den på en bradepande og bred grønsagerne over. Bag tærten ved 225 grader cirka 25 min. Bunden skal være sprød.

¡Buen apetito!

der er også varer andre steder fra. F.eks. en række Naturfrisk sodavand fra danske Ørbæk Bryggeri.

Ud over et voksende udvalg af kolonial og kølevarer til mennesker, omfatter Lo Veganos sortiment også foder og lækkerier til hunde, katte og fugle. Endvidere fås rare ting som bælter, badges og bøger, samt t-shirts med søde budskaber handmade in Mallorca.

Har du ikke selv lyst eller lejlighed til at lave mad, er der 10 minutters slentretur fra Lo Vegano ad de charmerende smalle gader til Bon Lloc. Palmas velrenommerede restaurant Vegetaria byder på en fast menu til henholdsvis vegetarer og veganere. Fire små retter for under en hund - så er der også råd til rødvin! Tjek åbningstiderne og bestil bord eller kom tidligt. Der er rift om pladserne.

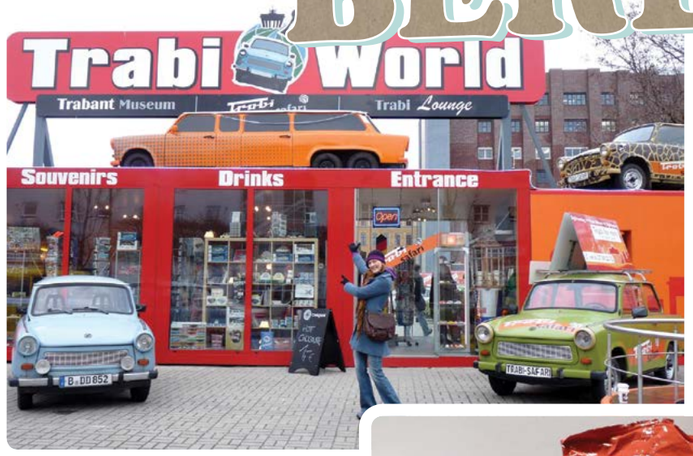
I samme gade ligger 13 % med højere priser og tilsvarende også lækrere kvalitet. Ikke en decideret vegetarrestaurant men kortet har et fint udvalg af grønne retter, der kan ledsage det store udvalg af vine. Et godt glas med friskbagt brød og en skål af Mallorcas uovertrufne grønne oliven er lykken i en pause under sight-seeing og shopping.

Skal fødderne absolut nå det hele, har Bagel nær Plaza Mayor friskbrygget kvalitetskaffe, gode veganske vine, falaffel-bagels og cupcakes uden æg og mælk. Ovo-lakto vegetarer må ikke glemme at prøve den mallorcinske grønsagstærte Coca de Verduras, der fås i flere varianter hos alle øens bagere. Men pas på! -den sprøde, olieglinsende sag siges at være stærkt vanedannende. Prøv opskriften selv før du hopper på flyet til Mallorca..



Wunderbares Vegetarische BERLIN

Af Johanna Rosalil
Fie Eriksen









Jeg har aldrig været god til årstal. Jeg husker ikke, hvornår Danmark vandt EM i fodbold, eller hvornår jeg dimitterede fra universitet, eller lige hvilke år mine skønne niecer blev født. Men jeg husker det år Berlinmuren faldt. Det var i 1989 og nyhederne viste billeder af folk, der stod på muren og jublede og krammede og vinkede, mens andre huggede i den og væltede kæmpe stykker omkuld. På vestsiden havde muren længe talt sit frie sprog med farverig graffiti, mens østsiden havde været tavs - helt grå kun afbrudt af sporadiske punktummer sat af vagternes geværer. Nu var det omsider slut. Østtyskere strømmede ind i Vesten i deres Trabanter, som snegle på en galopbane, og blev genforenet med venner og familie efter 28 år. Siden da har jeg ønsket at se Berlin - byen i landet med den grumme fortid. Men også landet med 7,3 millioner vegetarer svarende til 6% af befolkningen. I Danmark er vi omtrent 2%.

Allerede de første dage stod det klart, at Berlin er utrolig vegetarvenlig. I nærheden af lejligheden, som min ven og jeg havde lejet, var en gade med adskillige restauranter fra forskellige lande, og de fleste med kødfri retter. Min yndlingsrestaurant blev hurtigt den thailandske Krua. Den har 12 vegetarhovedretter, og jeg nåede at spise der fire gange på 14 dage. Den første gang var på vej hjem fra Naturkunde-museet (Naturhistorisk Museum), hvor vi så vel nok en af datidens største veganere. Midt inde i det første rum tårnede skelettet sig 24 meter op i luften. Med hovederne lænet helt tilbage stod vi som sømmet til gulvet og kiggede op på det planteædende reptil cirka 118 millioner år gammelt - en Brachiosaurus. Helt uforglemmeligt! Tilbage til restauranten, hvor vi nu stod og kiggede på den store lyskasse udenfor på muren med hele menuen skrevet med blå tusch...på tysk! Pludselig gik det op for mig, hvor hurtigt et sprog ruster, når det ikke bliver brugt. Jeg havde tysk på højniveau på HF. Nu var der kun sporadiske ord tilbage i min hukommelse, der knap kunne sættes sammen til en simpel sætning. Alle retter med ordet *Fleisch* blev dog hurtigt udelukket. Jeg scannede lyskassen nøje og så til min lettelse en hel række retter med overskriften *Vegetarisch*. Min lykke var gjort. Vi gik ind og jeg bestilte noget aftensmad *zu mitnehmen* uden helt at vide, hvad det var. Efter ti minutter fik jeg maden, som var blevet omhyggeligt pakket ind, og betalte fem euro (45 kr.). Pænt billigt syntes jeg. Derhjemme åbnede jeg spændt for en brandvarm risret med tofu og sprøde genkendelige grøntsager med ingefær og soya. Den smagte godt – rigtig godt, og der var rigeligt af den. I det hele taget er det billigt at spise ude i Berlin, og man behøver ikke traske sulten rundt i timer for at få en rigtig god vegetarisk oplevelse.

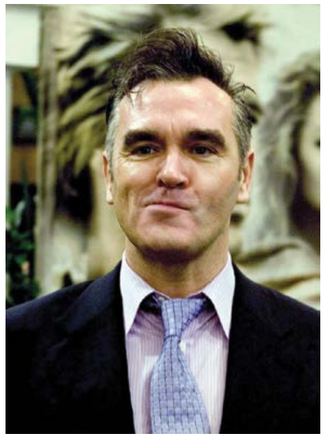
Maden fyldte meget på den gode måde. Vi lavede en del af maden selv, og grøn og økologisk mad er altid øverst på min liste. Bio-Company er stedet, hvor man finder begge dele. Et stort økologisk og biodynamisk supermarked med filialer strøet ud over hele Berlin og et slaraffenland for folk med hang til pesticidfrie fødevarer, billig Streich og Tartex. Den gruppe hører jeg til, og selv min kød- og pesticidspisende ven blev en smule imponeret over udvalget. Indenfor var der først en bager og derefter hylderne med et stort udvalg af Streich og Tartex og andre mærker, jeg ikke kender. Vi gjorde et længere ophold der og tjekkede alle de forskellige smage. Streich med oliven røg prompte i vores kurv, og min ven blev hurtigt fan af Tartex med svampe. Personligt har jeg aldrig været fan af Tartex. Jeg får en mave som en zeppeliner af al den gær. Længere inde var kosmetik, hygiejne, vaskepulver og på den anden side af gangen var en velassorteret grøntafdeling. Jeg købte fluks et par fennikel, friske krydderurter og nogle svampe, jeg ikke genkendte. De så uskadelige ud, så helt galt kunne det vel ikke gå, tænkte jeg. De blev stegt og konsumeret senere samme aften med stor fornøjelse og fenniklen blev til en salat med oliven, valnødder, olivenolie, citron, salt og peber. Bagest i butikken solgte de vin, mælk og kød, men det er nemt at undgå, hvis man ikke lige er til det. Hvis man tager til Berlin blandt andet for at opleve billig økologi og grøn mad, så er et besøg i Bio-Company et must.

Historien - især nazismens – hviskede til mig i mange af Berlins gader, og selvom jeg ihærdigt prøvede at vende det døve øre til, var det umuligt ikke at tænke på Hitler og de gange en kødspiser har konfronteret én med, at han jo var vegetar. Som om jeg, fordi jeg også er vegetar, automatisk begriber, hvordan en mand ansvarlig for verdenskrig og massemord ikke brød sig om at spise kød. I mine øjne er Hitlers vegetarisme som en rose i en gylletank – en komplet absurditet. Måske var det en skrøbelig flig af godhed og æstetik, der fik sit udtryk gennem mad, nu hvor han fejlede så eklatant som kunstmaler. Sådan er naturen vel i godhed og æstetik – fordomsfrie beboere, der udlever deres potentiale skamløst og åbenlyst, selv med grusomhed og ondskab som naboer. Derudover skal jeg ikke gøre mig klog på denne frygtindgydende despots kostvalg. Selv Berlin har gjort, hvad den kunne for at slå ham ihjel - post mortem. Hans førerbunker er tilintetgjort og lavet om til en anonym parkeringsplads, og hans sidste hvilested er ukendt. Ingen, hverken nynazister eller jøder, kan tilbede eller trampe på hans grav. Alt hvad der lugtede af det tredje rige er fjernet fra det offentlige rum.

Vi var vidt omkring i de to uger, vi var der. Og selvom jeg aldrig fik lagt Der Führer helt på hylden, mens jeg var der, tog det intet fra den gode oplevelse. Vi så Nationalgalleriet med Monet, Dalí-udstilling med mange af hans skitser, Pergamon-museet med Nerfertitibusten, Checkpoint Charlie, og meget andet. Vi købte hver et museumskort til tyve euro, som giver adgang til en række museer i tre dage. Det er en god forretning, hvis man besøger mere end to museer. Og så kan Berlin noget særligt. På trods af dens størrelse er det en stille by. Mennesker går omkring i et roligt tempo og der er god plads, selv når der er mange mennesker. Der er masser af kunst og kultur, hyggelige caféer, gode shoppingmuligheder, restauranter og ikke mindst plads til veganere og vegetarer.



Kort og grønt
ved Louise Godt



Kød er mord - kødspisere er mordere

Forsangeren Steven Patrick Morrissey for det kendte engelske band The Smiths, som udgav plader i 1980'erne, er en passioneret og åbenmundet veganer. Han har for nyligt i et interview udtalt sig om det at blive introduceret til en kødspiser. "Hvis jeg bliver introduceret til nogen, som spiser levende væsener, går jeg. Forestil dig for eksempel på en natklub, hvis nogen sagde til dig, "Hej, jeg kan gode lide blodsudgydelser, halshugning og ødelæggelse af liv", så har jeg ikke ligefrem lyst til at udveksle telefonnumre", siger Morrissey blandt andet i interviewet. */Examiner.com*

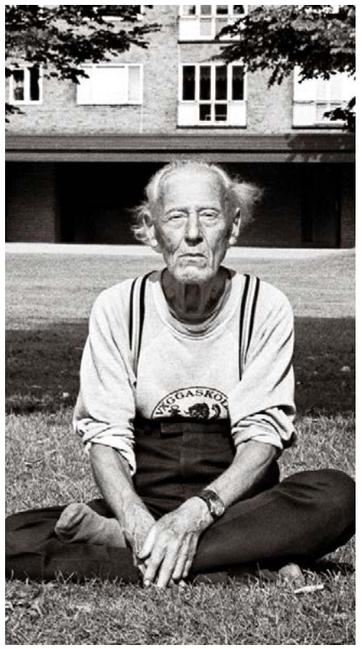
Indsat nægtet vegetarmad

Den Europæiske Menneskerettighedsdomstol i Strasbourg har netop fastslået, at det var overtrædelse af en rumænsk indsats rettigheder at nægte at servere vegetarisk mad for manden. Den indsatte afsoner en 25 år lang dom, og ville gerne bede om vegetarisk mad af hensyn til sit helbred og sin buddhistiske overbevisning. Det fik han ikke lov til, fordi man mente, at det bare var en undskyldning for at få bedre mad. Den rumænske stat er af Den Europæiske Menneskerettighedsdomstol dømt til at betale kompensation til den indsatte vegetar. */vegsoc.org*



Ugentlig vegetardag for den norske hær

Den norske hær er begyndt at spise vegetarisk mad en gang om ugen. Det gør de for at bekæmpe en ny slags fjende, nemlig klimaforandringer. "Det er for at beskytte klimaet", siger en talsmand fra den norske hær. "Ideen (med at indføre en ugentlig kødløs dag, red.) er at servere mad, der respekterer miljøet". Den gennemsnitlige voksne nordmand spiser mere end 1200 dyr i løbet af hans/hendes levetid, heriblandt 1147 kyllinger, 22 får, 6 kvæg og mere end 2 rådyr. Den norske hær forventer at kunne skære hærens kødindtag ned med 150 tons kød om året ved det kødløse initiativ. */dailymail.co.uk*



Økologisk mælk er sundere

Mange køber økologisk mælk, fordi vi tror, at det må være sundere. Og nu er der nye og stærke beviser i sagen. En stor amerikansk undersøgelse har vist, at økologisk mælk indeholder op mod 62% flere Omega-3 fedtsyrer end almindelig mælk. Det er vel at mærke i de federe mælketyper som sødmælk, at man kan finde fleste sunde fedtsyrer. */npr.org*



Valnødder hjælper mod stress

Fisk og mælk er bestemt ikke de eneste kilder til Omega-3. Valnødder er pakket med sunde essentielle fedtsyrer, fibre og antioxidanter. Nyere forskning antyder også, at valnødder og valnøddeolie kan hjælpe på stress. Forskere har undersøgt, hvordan valnødder og olie fra nødderne påvirker blodtrykket, når kroppen hviler og når den udsættes for stress. Da man inkluderede valnødder og valnøddeolie i forsøgspersoners kost, blev deres blodtryk lavere, både i hviletilstand og når de blev udsat for stress. */Videnskab.dk*

Blog-anbefaling: råt og godt for øjnene

Hvis du har lyst til at udforske raw food, og hvis du gerne vil vide, hvorfor du skal investere i en dehydrator, eller hvis du bare vil svælge i umanerligt smukke nærbilleder af de mest farvestrålende retter, så skal du tjekke unge Emilys blog ud. *This Rawsome Vegan Life* har vundet flere blog-priser, og det er bestemt ikke uden grund. Emilys blog er – selvfølgelig – fuld af opskrifter, men også grundig indføring i rå vegansk madlavning for begyndere. Mange opskrifter er relativt avancerede, men de smukke billeder gør, at man ikke kan lade være med at kaste sig ud i det alligevel. Eksempelvis ser rå vegansk tiramisu med hjemmelavede kaffeladyfingers og vaniljecreme uanstændigt lækker ud. */thisrawsomeveganlife.com*





Nyt vegetarblad i Sverige

Svenske vegetarer kan glæde sig over, at et nyt vegetarisk magasin har set dagens lys. *Matmagasinet Vego*, som bladet hedder, udkom første gang i januar. Herefter udkommer det 6 gange om året. *Vego* byder på både artikler, interviews med kendte vegetarer, tests af vegetariske produkter og selvfølgelig opskrifter. Hvis du ikke jævnligt kommer forbi Sverige, kan bladet købes på deres hjemmeside for 49 svenske kr. */vegomagasinet.se*

Al Gore bliver veganer

Den tidligere vicepræsident og passionerede miljøaktivist Al Gore er blevet veganer. Nyheden kom frem i en artikel om en vegansk fødevareproducent, som efter signende er støttet af magtfulde folk som Bill Gates og Al Gore. Al Gore har ikke selv ønsket at uddybe sit skift til en vegansk livsstil, men mon ikke Al Gores interesse for klimaændringer har haft en vis indflydelse. Al Gore var hovedpersonen i den berømte dokumentarfilm *En Ubekvem Sandhed* fra 2006 om truslen ved global opvarmning. */Washington Post*



Kød-skat kan være vejen frem, siger forskere

Hvis man skal have folk til at spise mindre kød, er en ekstra skat på kød måske svaret. Det foreslår en gruppe forskere fra Aberdeen University i hvert fald efter at have set på, hvordan man kan mindske udslippet af skadelige gasser fra landbrugsproduktion. I løbet af det sidste halve århundrede er der sket en 50 pct. stigning i antallet af landbrugsdyr som geder, køer og får. Methan fra dyrene er den allerstørste menneskeskabte udleder af drivhusgasser og derfor et oplagt indsatsområde at se på, hvis man vil gøre noget godt for klimaet. Forskerne fra Aberdeen University siger derfor, at for at skabe incitament for forbrugeren til at fravælge kød, skal man betale en særlig miljøskat. / theguardian.com



Bobslædestjerne er til vegansk rå mad

Vegetarisk og vegansk livsstil er ved at vinde indpas blandt topatleter og punkterer myten om, at man skal spise kød for at blive stor og stærk. Seneste skud på den veganske stamme af topatleter er den russiske mester i armlægning og bobslædekører ved Vinter-OL 2014 Alexei Voyevoda. Han siger til *The Moscow Times*, at hans rolle ved Vinter-OL i Moskva er at være forbillede for en sund livsstil med fokus på kost og motion. Det anslås at kun 25% af den russiske befolkning dyrker motion regelmæssigt. */vegnews.com*

Modefirmaer dropper angorauld

Siden en dyreretsorganisation sidste år offentliggjorde film af angorakaniner, der blev pelset levende, har flere modefirmaer droppet at sælge tøj lavet af angorauld. Både H&M, Calvin Klein og Tommy Hilfiger har valgt at fjerne tøj med angorauld fra deres hylder, indtil deres leverandører bliver kigget efter i sømmene. Videooptagelserne af kaniner, der får revet pelsen af, mens de stadig er i live, er filmet med skjult kamera på fabrikker i Kina. I Kina er der ikke love, der angår dyrevelfærd på eksempelvis kaninfarme, og der gives ikke bøder for dyremishandling. */fashiontimes.com*





JULEFROKOST I DVF

Dansk Vegetarforening og Vegetarkontakt afholdt julefrokost den 30. november 2013 på Østerbro i København med over 100 glade deltagere. Alle medbragte en vegansk ret eller dessert til den fælles buffet. Det var en dejlig aften med masser af lækker mad og efterfølgende gang i den på dansegulvet.
Billedet er taget af Mia Sommer



LØRDAG DEN 1. MARTS VAR DER DØMT VEGETAR-FASTELAVN I FREDERIKSBERG HAVE

En flok skønne veggier i sjove og mærkelige udklædninger havde sat hinanden i stævne ved legepladsen med tønde, sojakakao, fade med fastelavnsboller, pizzasnegle, chokoladekage, pitabrød, muffins, mm.

Den fint dekorerede tønde med klementiner og slikposer blev traditionen tro slået til af både børn og voksne. Der var kroner til kattedronning Alfrida og kattekonge Morten, og præmie for den bedste udklædning til den lille politimand, Maximilian.

Billederne er taget af Mathilde Maria Rønshof:
facebook.com/BloomingPhotoworks





DVF I MEDIERNE FORÅR 2014

JANUAR 2014:

UDSENDT PRESSEMEDDELSE TIL LOKALAVISER I SØNDERJYLLAND

I forbindelse med at DVF satser mere på at blive lokalt repræsenteret, blev der den 25. januar tilbudt et tapas-arrangement på *Café Ib Rehne Cairo* i Sønderborg med foredrag af ironman og diætist Jan Ohrt Nissen. For at skabe lokal opmærksomhed omkring dette arrangement udsendte DVF en pressemeddelelse til de lokale medier, hvor vi fortalte om bevæggrundene for at vælge at blive vegetar.

"Mange tror, at valget at blive vegetar kun handler om, at man synes det er synd for dyrene", siger Mette Kure Hansen, der er formand for Dansk Vegetarforening, og fortsætter: "Der er dog en stigende gruppe, som begynder at spise mere vegetarisk af sundhedsmæssige årsager«.

Hele læserbrevet og pressemeddelse kan læses på
VEGETARFORENING.DK
under presse.



Nytårs-frokost i DVF

Etik er irriterende

Skal vi forandre verden eller os selv? Mickey Gjerris stillede store etiske spørgsmål ved Dansk Vegetarforenings nytårsfrokost











Af journalist Karin Elrød // Foto:

København, Det færøske Hus, 9. januar.
"Same procedure as last year" - uden butleren altså. Trængsel i garderoben, tætstående bordrækker, frivillige der knokler før og under og bag kulisserne, så alle andre bare kan nyde og tage for sig. Hele 140 gæster er mødt frem i år. Klaveret bliver kvalt i kakofonien af stemmer. Stor gensynsglæde blandt de "gamle", der tager vel imod de mange "nye", tilskyndet af Mette Kure Hansen, som byder velkommen ved indgangen til Dansk Vegetarforenings 118. leveår.

Trykfriske er to brochurer, som foreningens forkvinde med stolthed præsenterer, idet hun understreger de frivillige kræfter bag og appellerer til folk om at bringe dem videre ud i verden. Tag en stak med herfra og læg dem dér, hvor I færdes, lyder opfordringen.

Fristende ser de ud. Den ene med sarte æbleblomster på forsiden handler om at være vegetar, og hvorfor det er godt, sundt og ansvarligt. Den anden med kanelbark og røde peberkorn indeholder dyrefri opskrifter fra otte bloggere. Bl.a. stjernerne på den danske veganerhimmel, Luna "Månebarn" Krause og Thomas "Kærlighed og kikærter" Erex. De to stiftere af *"Mad med medfølelse"* står i spidsen for køkkenteamet, der rubber neglene for at blive færdige med dagens menu. Forretten, to højt belagte stykker med *Fredsfisk* og *Quinoasalat* er værd at vente på og giver ro til at lytte til forfatter og spireekspert Miriam Sommer, der opmuntrer os alle til at gå hjem og spire.

SKYLD OG ANSVAR

Også teolog, lektor og medlem af etisk råd, Mickey Gjerris holder tilhørerne i ånde med sit professionelle, humoristiske og tankevækkende indlæg om det uperfekte menneske i permanent konflikt med hensyn til at vælge det, vi ved, er rigtigt, og ikke det, vi bare har lyst til. Som han fastslår: "Etik er vildt irriterende".

Vores forhold til dyr og kød er dagens naturlige dilemma. Hvad sker der med os, når vi ikke løfter ansvaret? Hvor går skylden hen? spørger Gjerris. Han redegør for grundene til helt eller delvist at vælge kød fra tillige med forbruget af andre animalske produkter og selve det at holde dyr. Hvordan vi anvender bestemte dyr, er kulturelt og socialt bestemt, fastslår etikeren, som mener, at babysælbacon næppe ville vinde tilslutning i vores del af verden. Hvad angår de dyr, vi faktisk spiser, er den officielle holdning, at det er etisk forsvarligt, så længe dyrene har haft "et godt liv". Men diskussionerne om dyrevelfærd hviler på antagelser om, hvad velfærd er i forhold til dyrets funktionsmulighed, glæde kontra smerte og naturlig adfærd. Kan man fx udlede af, at dyret er roligt, at det har det godt? Ja, hvad tænker vi om helt stille børnehavebørn, smiler foredragsholderen sigende.

Udstillingen af Øssur Johannesens stærke billeder, der kredser om afsavn, ensomhed, liv og død, sætter dagen i relief. Fyldt med mad og tanker tager vi afsked med de færøske harpuner og gedehorn, der repræsenterer et andet syn end vegetarers. Definitivt farvel, for næste nytår skal der findes et andet festlokale i byen.

Dansk Vegetarforenings årsregnskab 2013

	Regnskab 2012	Regnskab 2013		Budget 2013	Budget 2014
DRIFT					
Indtægter					
Medlemskontingenter	193.785	214.090		200.000	260.000
Gaver	6.106	27.183		8.000	22.500
Annoncer	9.700	16.126		20.000	20.000
Adm.gebyr fra fond	3.000	4.000		1.000	2.500
Legater og fonde	20.000	0		0	0
Tipsmidler, konkrete formål	0	43.105		26.000	19.000
Tipsmidler, driftsstøtte	0	58.877		0	60.000
Portotilskud	8.045	6.856		6.300	7.000
Indtægter ialt	**240.636**	**370.237**		**261.300**	**391.000**
Udgifter					
Porto & fragt	26.848	10.833		20.000	20.000
Lager i Aarhus	4.148	4.752		4.000	4.500
Kontorhold, revision	3.996	19.464		3.500	8.500
Medlemskort	0	12.045		15.600	15.000
Telefon, IT, Nyhedsbrev	6.777	6.491		7.500	7.500
Bank- & girogebyrer	692	6.386		1.000	1.000
Arrangementer (AU)	14.340	7.837		6.000	20.000
Lokaludvalg (LU)	0	0		0	10.000
Generalforsamling og møder	10.215	18.782		12.000	15.000
Medlemsblad, layout, sekretær	102.988	86.753		100.000	120.000
Porto, blad	52.850	44.022		42.000	40.000
Informationsmateriale (IU)	6.042	57.737		25.000	30.000
Studentermedhj. Kommunikation	0	0		0	50.000
Studentermedhj. IT / WEB	0	29.779		0	50.000
Studentermedhj. Fundraising	0	0		0	5.000
Rejsepenge	4.047	5.594		4.000	6.000
Afskrivninger / Hensættelser	6.000	49.400		0	0
Gaver til andre foreninger	0	4.875		0	12.500
Udgifter ialt	**238.943**	**364.750**		**240.600**	**435.000**
Resultat før renter	**1.693 5**	**.487**		**20.700**	**-44.000**
Bank- & girorente	-1	0			
Renter af bUndlagt kapital	9.104	23.130		9.000	20.000
Renteindtægt ialt	**9.103**	**23.130**		**9.000**	**20.000**
Årets resultat	**10.797**	**28.617**		**29.700**	**-24.000**

STATUS	**2012**	**2013**	**STATUS**	**2012**	**2013**
Aktiver			**Passiver**		
Kassebeholdning	7.063	4.175	Kreditorer	30.399	21.706
DB Giro 5 02 56 56	28.914	2.627	Nytårsfrokost	3.510	0
Bank Merkur	60.581	73.361	Hensættelser	2.750	48.400
Bank Nordea, afkast	479	23.609	**Fremmedkapital**	**36.659**	**70.106**
Likvide midler	**97.037**	**103.772**	Egenkapital primo	73.559	84.355
Debitorer, annoncer	2.878	1.830	årets resultat	10.796	28.617
Debitorer, legater	4.000	61.377	**Egenkapital ultimo**	**84.355**	**112.972**
Bundlagt obl., nominelt	360.873	277.400	Bundlagt kapital primo	321.742	277.400
Bundlagt obl., køb/salg		16.099	Kursregulering	23.032	0
Inventar	1.000	0.	**Bundlagt kapital, ult**	**344.774**	**277.400**
Andre aktiver	**368.751**	**356.706**			
Aktiver ialt	**465.788**	**460.478**	**Passiver ialt**	**465.788**	**460.478**

Medlemsfordele Forår 2014

Vis dit medlemskort og få rabat

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

WEBSHOPS

10% RABAT på PKU-GLU: **pku-glu.com/da/**

15% RABAT på børnebogen *Grisen der ikke ville slagtes* og ungdomsbogen *V - v for vegetar* samt 10% rabat på de andre børne-, ungdoms- og voksenbøger - bl.a. bøger om selvudvikling - af forfatteren Kirsten Ahlburg: **www.kahlburg.dk**

10% RABAT hos From2to14. Børnetøj til alderen 2-14 år. Kvalitets børnetøj til drenge og piger: **www.from2to14.dk**

5% RABAT hos Frisk og Ren. Hudpleje, kosttilskud, velvære, rengøringsmidler: **www.frisk-og-ren.dk**

KØBENHAVN/ HOVEDSTADS-OMRÅDET

NY: **10 % RABAT** hos Cafe Nordlyshttp: **nordlyscafe.dk/**

NY: **10 % RABAT** hos SoupNatural: **soupanatural.dk/**

20 % RABAT hos de marokanske restauranter The á la Menthe og Café Maroc:, **www.thealamenthe.dk**

15 % RABAT hos SimpleRaw: **simpleraw.dk/**

NY: 10 % rabat hos RawSum: **raw-sum.dk/**

10 % RABAT hos HAPS: **.hapsnu.dk/**

10 % RABAT hos 2Fresh: **2fresh.dk/**

10 % RABAT hos Helsehuset: **helsehus.dk/shop/**frontpage.html

10 % RABAT på Botaniq Garden: **botaniq.com**

10 % RABAT på Café N: **cafe-n-2200.dk**
Indehaveren af medlemskortet får 10 % rabat.

10 % RABAT på alt hos Govinda Vegetar-Takeaway : **www.govinda.dk**

10 % RABAT på aftenbuffeten for 2 personer på Ambrosias Have: **www.ambrosiashave.dk**

10 % RABAT på alt hos MIN Økologisk Butik og Helsekost: http://**www.facebook.com/minislandsbrygge**

20 % RABAT på alle behandlinger hos frisørsalonen Jargon på Nørrebro: **salonjargon.dk/**

50 % RABAT på yoga hos Mysore Yoga CPH - spar op til 450 kr.: **mysoreyogacph.dk**

SJÆLLAND:

NY: **10 %** rabat hos Helsebutikken: Algade 22, 4500 Nykøbing

JYLLAND: ÅARHUS

NY: Frokostpriser hele dagen hos Café Bamboo: **Se Café Bamboo på facebook**

10 % rabat hos Cafe Glad: **spisdigglad.dk/**

10 % rabat hos MISTO:
www.facebook.com/mistoaarhus
.
10 % rabat hos Café Gaya:
facebook.com/cafegaya

NY: 10 % rabat hos Sæby Hudpleje, Vestergade 16, 9300 Sæby

LANDS-DÆKKENDE KÆDE

NY: **Helsemin : www.helsemin.dk/**
Gratis bonuskort hos Helsemin (værdi 99 kr)

- Field's,
- Arne Jacobsens Allé 12, 2300 København S
- City, Pilestræde 6, 1112 København K
- Frihedsstøtten, Vesterbrogade 6D, 1620 Kbh V
- Nørreport, Nørre Voldgade 19, 1358 Kbh K
- Store Kongensgade, Store Kongensgade 45, 1264 Kbh K
- Rødovre Centrum 46, 2810 Rødovre
- Lyngby Storcenter 32, 2800 Kgs Lyngby
- Grønnegade 1A, Kirkegade 13, 7100 Vejle
- M.P. Bruuns Gade 7, 8000 Århus C
- Mageløs 10, 5000 Odense C

Med bonuskortet får du **5% RABAT** på dine køb i alle Helsemins 10 butikker. Når du har købt for 1500 kr, så får du **7% RABAT** på dine køb. Ved køb over 3000 kr gives der **10% RABAT**. Kortet gælder for 1 år fra udstedelsesdato og kan efter et år fornyes for 1 år for 49 kr. Du får dit bonuskort ved at gå i Helsemin og vise dit DVF-medlemskort.

Opslagstavle

Spiseklub i Aarhus

Dansk Vegetarforening har i samarbejde med Luna (Månebarn) Krause fra foreningen Mad Med Medfølelse overtaget ansvaret for spiseklubben i Århus. Spiseklubben foregår den første torsdag i måneden.

Tilmelding kan ske ved at skrive til Luna på **lunakrause@gmail.com**

SPISEKLUB I SVENDBORG:

Det er den 2. onsdag i måneden kl.18.30.Vi har stor succes så meld dig til hos:
Birthe Juul 26908091
eller **Birthejuel@hotmail.com**
eller **Lis Steincke 40413014.**
Så får du også nærmere oplysninger om sted og vejbeskrivelse.

Spiseklub for unge/voksne i Kobenhavn:

"Vegetarisk/vegansk spiseklub for unge/voksne i København:

Spiseklub for folk i alderen 16 – 40 år. Vi spiser sammen på et udvalgt sted i København den 2. 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/

DVF GRUPPE I SØNDERBORG

DVF vil være landsdækkende – 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 vores 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 forslag.

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

Senior-spiseklub i København

Vi mødes kl.12
den første onsdag i måneden.
Dvs. den **2.4.2014, 7.5.2014** og **4.6.2014** i Cafe-N, Blågårdsgade 17, Kbh. N.
Der er brunch og andet godt til rimelige priser og alt er vegetarisk.

Se evt. **www.cafe-n-2200.dk**
Evt. tilmelding: **Tlf. 70 22 40 01**
eller
erik@vegetarforening.dk

DVF-SPISEKLUB 40+

Vi mødes den 2. tirsdag i måneden.

Den 8.4.2014. Kl.18.30 i Cafe-N, Blågårdsgade 17, 2200 København N. Se gerne menu på **www.cafe-n-2200.dk.**

Den 13.5.2014. Kl.18.30 i Bio Mio Danmarks Største Økologiske Spisehus, Halmtorvet 19, 1700 København V, ("Boschbygningen").

Den 10.6.2014. Kl.18.30 i Fireflygarden, Botanic Restaurant & Bar, Frederiksborggade 26, 1360 København K. Se deres spændende menu på **www.fireflygarden.com/menu**

Tilmelding tre dage før til **debbie@vegetarforening.dk** eller **mobil 21954839**. Sig gerne dit tlf. nummer så du kan blive kontaktet, hvis der er overtegnet.
Meld dig gerne ind i Facebookgruppen DVF-Spiseklub40+, hvor du ligeledes kan tilmelde dig.
facebook.com/events/517242108349129/?ref=22
Du kan ligeledes tilmelde dig på DVF-facebook på
da-dk.facebook.com/pages/Dansk...DVF/138978072648

SPISEKLUB I AALBORG:

I Vegetarisk Aalborg spiser vi vegetarisk, vegansk o.l. Alle er velkomne 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.**

Få mere info på:
facebook.com/groups/9899850973/

Dansk Vegetarforening og Vegetarbo arrangerer

foredrag i Det Færøske Hus, Vesterbrogade 17A, 1 sal. 1620 København V. Ring på der hvor der står *Energihjulet*. Foredrag kl.19 til 21.30. Ikke medlemmer kr. 25,- i entre. Der serveres kaffe/te og veganske småkager. Tilmelding skal ske til **debbie@vegetarforening.dk** eller **mobil: 21954839.** Tilmeld gerne to dage før om muligt af hensyn til indkøb.

Foredrag den 27.3.2014. Miriam Sommer fra Friske Spirer. Lær at dyrke økologisk, vitamin- og mineralrige spirer året rundt. Miriam deler ud af sin store og rigtig spændende viden om de vigtige enzymer og antioxidanter i spirer i et 1,5 times foredrag. Du får en pose spirefrø med hjem, så du straks kan komme i gang.

Foredrag den 24.4.2014. Tove Bech, tidl. Højskoleforstander på Søtoftegård Højskole.
Din ernæring - din bevidsthed.
Hvad er det, der (er)nærer dig? Er det bare det, du spiser?
Mennesket er ikke blot er et fysisk, men også et sjæleligt og spirituelt væsen. Vores omgivelser og den mad, vi spiser, skal styrke hele mennesket. Sammen med næringsstofferne er livskræfterne i maden af vital betydning. Disse livskræfters "opdagelse" vil med tiden få lige så stor betydning som opdagelsen af vitaminer, mineraler og sekundærstoffer m.m. Har manglende livskraft/dynamik i vores (er) næring noget at gøre med f.eks. svigtende koncentration, allergi, hyperaktivitet, dårlig tarmflora, sklerose i senere alder, svag viljeimpuls og mangel på glæde?

Spiseklub i Esbjerg:

Grønt på gaflen
-Kødfrie fredageJ

Velkommen i Esbjergs grønne spiseklub, der er et hyggeligt socialt forum omkring vegetarisk madlavning.
Få nærmere oplysninger på vores facebookgruppe:
facebook.com/groups/154518408076782/?fref=ts

Kostpris ca. 50-75 kr.
Kontakt Nønne Lønne på
Tlf.22169693 el. nlv@votborg.dk

DVF på YouTube

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

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

IVF-14

(The 14th International Vegan Festival)
finder sted i Varna Bulgarien
fra 1. til 8. juni 2014 pris 450 €
nærmere oplysninger: **ivf14.wordpress.com**
email: **ivf.varna.2014@googlemail.com**
eller ring til Kirsten Jungsberg:
Tel: 38743404 Mob: 61333874

SPISEKLUB VED EGENSE I HIMMERLAND:

Vegetarisk mad og hygge på Strandgården i Egense
den 2. torsdag i måneden fra kl.17.30 – 19.
Velsmagende og økologisk mad.
Max. antal 8 personer.
Tilmelding og mere info:
Sms til 41367548 eller mail egense2@hotmail.dk

Generalforsamling 2014

Indkaldelse til årets ordinære generalforsamling i Dansk Vegetarforening

GRATIS fælles-spisning

Tid:

Lørdag den 5. april 2013 kl. 13.00 – 19.30

Sted:

Støberiet, Blågårds Plads 3, 2200 København N

Vi vil gerne opfordre alle til at deltage i generalforsamlingen - lad jeres stemmer høre og gør jeres indflydelse gældende! Jo flere der aktivt står bag og bidrager, jo stærkere og mere udbredt kan vegetarisk levevis blive i Danmark.

Kom og vær med til en informativ dag, hvor din stemme som medlem tæller. Vi beretter om året der gik og vores planer for det kommende år.

I år har vi 8 bestyrelses- og suppleantposter på valg, så kom og stem på din kandidat.

Forplejning:

Undervejs vil der blive serveret lækre veganske sandwich lavet af Neel Engholm Jensen. Neel er kendt fra sin tid hos SimpleRaw og Café N og er ved at starte egen vegansk catering op.

Tilmelding er ikke nødvendig – mød blot op!

Hvis du dog ønsker en glutenfri sandwich, så skriv til **tobias@vegetarforening.dk** senest 1. april.

Der serveres vegansk kage og økologisk the og kaffe undervejs.

Ordinær Generalforsamling: 13.00 – 19.30
(inklusiv spisning og kaffepauser undervejs)

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:

Forslag fra medlemmer skal i begrundet form være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen, hvorefter disse sammen med bestyrelsens forslag offentliggøres på hjemmesiden.
Skriv til mette@vegetarforening.dk

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

Den nuværende bestyrelse består af:

Mette Kure Hansen (Formand)
Jacob Kaae Andersen (Næstformand)
Erik Weihrauch (Kasserer)
Lars Jungsberg (Webamaster)
Kenneth Ibsen (Redaktør)
Debbie Christensen
Sune Borkfelt

Suppleanter:

Asta Pernille Martins
Tobias Sørensen
Kari Mørkøre-Yde

Erik Weihrauch,
Asta Pernille Martins
og Kari Mørkøre-Yde
vælger ikke at genopstille.