vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 4
VINTER · 2014
105. ÅRGANG



Sangerinden
Sys Bjerre:

I mit hjerte har jeg nok altid været vegetar

Inspiration til dyrevenlig julemad med Sara Hagedorn

Melanie Joy i Danmark

Grøn musik med Lars Kivig









Indhold

S. 4 **Sys Bjerre:**
Vendepunktet kom da en hel kylling skulle steges

S. 7 **Invitation til nytårsfrokost**

S. 8 **Melanie Joy:**
Derfor føler folk, at det er ok at spise dyr

S. 12 **Inspiration til julemaden med Sara Hagedorn**

S. 14 **Direct Action**
Oplysningsarbejde direkte ved køledisken

S. 17 **Anmeldelse af Freak Out.**
Dokumentar om de første vegetarer

S. 18 **Lars Kivig:**
Grøn musik til vintermørket

S. 20 **Sundhedssiden:**
Kampen mod brystkræft begynder på tallerkenen

S. 22 **Tre store dage i vores grønne verden**

S. 24 **Kort & Grønt**

S. 26 **Mikkel Hindhede:**
En pioner for grøn mad

S. 28 **DVF i medier**

S. 29 **Medlemsfordele**

S. 30 **Opslagstavlen**
Få tjek på alle spiseklubberne i Danmark

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
Redaktionsmedlem:
Annie Jespersen
Kontakt:
redaktion@vegetarforening.dk
Korrekturlæsere:
Erik Weihrauch
og Annie Jespersen

Art Director: 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. 15.01.15

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
eller via hjemmesiden

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

ISSN: 1397-7989

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.

Veganere spiser ikke nogen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller produkter fra disse.



PRØVENUMMER kan ses på hjemmesiden **vegetarforening.dk**
FORSIDE FOTO: KRISTIAN HOLM



Coop har lyttet - **og vi jubler**

Hele 373 likes fik Kasper Hansens veganske tarteletter på fødevareminister Dan Jørgensens facebookside *Danskernes mad* i september. Målet med *Danskernes Mad* er at forbedre den danske madkultur, og via indsendte opskrifter har fødevareministerens medarbejdere udvalgt og kåret dagens vinder. Den første vinder blev annonceret på facebook som en pålægskone, det vil sige en kagekone, blot med smørrebrød af den traditionelle slags. Reaktionen var utilfredse henvendelser primært fra vegetarerne og veganerne. Jungletrommerne havde lydt på de sociale medier. De mange vrede kommentarer fik medarbejderne bag *Danskernes Mad* til dagen derpå at kåre veganske tarteletter til dagens ret. Igen stod det grønne folk sammen og bakkede tarteletbillede op med likes og positive kommentarer. Er der noget vi vegetarer og veganere kan, så er det at stå sammen og råbe op, når der skal bruges hjælp og opbakning. Vi er gode til at løfte i samlet flok, når der er behov for det. Resultatet blev et kraftigt signal sendt til Fødevareministeriet og ikke mindst en trykt opskrift i den gratis omdelte avis »Søndagsavisen«, der udkommer i hovedstadsområdet. På trods af vores stærke markering i denne sag, blev det alligevel kun til traditionelle kødfulde retter, der kunne præsenteres i finalen i kåringen af Danmarks nationalret. Vi kan vist kun sige én ting: Vi er ikke vrede, vi er skuffede!

Som vegetar eller veganer kan man ofte føle sig alene om sit kostvalg. På arbejdspladsen, hos familien og med vennerne oplever man ofte at være den eneste der fravælger kødet, og det kan være befriende at kunne møde op til et arrangement, hvor man kan spise alt maden i buffeten. Den mulighed får I snart, når Dansk Vegetarforening inviterer til Nytårsfrokost i januar. Traditionen tro har vi arrangeret lækker mad udefra, og denne gang byder vi på en lækker buffet fra Plantepusherne. Plantepusherne er nyopstartet vegansk catering bestående af den københavnske duo Nina og Mathias. Dette initiativ vil Dansk Vegetarforening gerne støtte, især fordi Plantepushernes mad ser overdådig lækker ud på deres hjemmeside, og fordi vi ønsker at hjælpe iværksættere i gang, således at mange flere kan få glæde af sund, velsmagende vegetarisk catering. Desserten bliver lavet af Sara Hagedorn, som er Vegetarens nye faste madskribent. I kan finde invitationen til Nytårsfrokosten inde i denne udgave af Vegetaren. Vi håber at møde så mange af jer som muligt.

Dansk Vegetarforening mødtes i sommer med Coops fødevaredirektør og direktør for ansvarlighed, som begge viste en stor interesse for at få flere vegetariske fødevarer i Coops supermarkeder. De ligefrem kaldte vegetarisme en megatrend! Resultatet blev, at hele otte af landets Superbrugsen butikker fører veganske økologiske madvarer i dag. Vegetarer nær de otte butikker i Aarhus, København, Hvidovre og Brøndby kan glæde sig over at kunne købe pølser, ost, pålæg og tofu i bredt udvalg. Dansk Vegetarforening har anbefalet Coop at indkøbe varerne vegansk, da man således rammer en bredere målgruppe. For at sætte ekstra skub på efterspørgslen, så har Dansk Vegetarforening yderligere kontaktet en lang række Coop butikker for at bede dem om at købe varerne hjem til deres butik. Vi er meget glade for at Coop har taget budskabet til sig, og vi håber at varerne vil forblive fast sortiment, således at det bliver nemt for alle uanset bopæl at spise vegansk.

En lovændring i sommer stillede Dansk Vegetarforening i svære vanskeligheder, da vi stod til at miste offentlige tilskud på omtrent 100.000 kr. På relativ kort tid, skulle vi indsamle 100 gaver på hver mindst 200 kr. En opgave, der gav sved på panden – men ikke desto mindre lykkedes det for os og dermed kan vi bibeholde vores offentlige tilskud, som vi er meget afhængige af. Vi takker til alle vores trofaste medlemmer for gaverne – det varmer vores grønne hjerter!

2015 er lige om hjørnet og I kan glæde jer til nye medlemskort. Efter snart to år er de gamle kort slidte, så derfor kan I glæde jer til en ny forbedret kvalitet, der vil blive sendt ud til medlemmerne i begyndelsen af det nye år. Vi har i dag 48 medlemstilbud, og vi er stolte af at kunne tilbyde vores medlemmer så mange rabatter fordelt på hele landet. I kan se den fulde liste af medlemsrabatter i bladet her.

I 2015 vil vi desuden byde velkommen til to nye medlemskaber: Ungdomsmedlemskabet og kvartalsmedlemskabet, som begge blev vedtaget på Dansk Vegetarforenings generalforsamling 2014. Ungdomsmedlemskabet vil være et medlemskab for unge under 18 år. Således har forældre mulighed for at give et medlemskab til deres børn i gave til en særdeles fordelagtig pris. Kvartalsmedlemskabet er et bud på et medlemskab for dem der foretrækker at betale deres medlemskab over fire rater om året; således sparer man at skulle betale et samlet beløb på én gang. Det vil dog være billigst at beholde sit årsmedlemsskab, da kvartalsmedlemsskabet samlet set vil være en dyrere løsning, men skulle du have lyst til ændre dit medlemskab, så skriv til kontakt@vegetarforening.dk. Sidst men ikke mindst, så stiger vores medlemsskab fra 200 kr til 250 kr årligt. Et hustandsmedlemskab stiger fra 300 kr til 350 kr. Vi har i de sidste mange år haft samme pris på medlemskontigentet, og vi mener, at tiden er inde til at justere dette medlemskab - for vores forening betyder den sidste 50'er en kæmpe forskel. Vi håber på jeres forståelse og takker alle medlemmer for jeres trofaste støtte. I kan læse mere om de forskellige nye medlemskaber på vores hjemmeside.

God læselyst og med ønske om et god jul og et grønt nytår

Mette Kure Hansen
Formand



Sys Bjerre:

I mit hjerte har jeg nok altid været vegetar

Den danske sangerinde Sys Bjerre kan være ond mod sin ex-kæreste i sit store gennembrudshit "Malene", men når det gælder dyr, er følelserne anderledes bløde. Vendepunktet kom, da en kylling skulle i stegegryden

AF JOURNALIST MALENE LÆRKE THORSEN

- Hvorfor har du valgt at blive veganer? Var der en speciel episode, som gjorde udslaget eller...?
Jeg er egentlig ikke 100 % veganer. Jeg er vegetar og har været det i snart fire år, og i perioder lever jeg vegansk. Det kommer lidt an på hvilke mejeriprodukter og/eller æg, jeg kan få fat i hvornår, og hvad jeg har lyst til, forstået på den måde, at jeg er en meget kritisk forbruger og kun køber varer, som jeg ved er produceret på en måde, jeg kan stå inde for.

I mit hjerte har jeg nok altid været vegetar. Jeg kommer fra en familie, som meget effektivt har ignoreret det faktum, at kød kommer fra dyr.

Jeg elsker dyr. Alle dyr faktisk. Men når man vokser op inde i byen, er det meget nemt at lege, at kød er noget der kommer fra en køledisk.

Jeg har altid holdt meget af at lave mad, og i takt med at jeg blev dygtigere til det, steg min interesse også, og jeg blev mere modig.

Jeg fik kastet mig ud i nogle opgaver, som krævede, at jeg tog skridtet videre fra hakket oksekød, og det gik sådan set okay i starten, men da jeg skulle brune en hel kylling i en stegegryde, kunne jeg ikke gøre det.

Jeg ved, at der er mange, som vil rynke på næsen og kalde mig fladpandet, men jeg begyndte at græde, da jeg skulle svitse det dyr på den måde. Der tænkte jeg; det er nok ikke meningen, at jeg skal spise kød, når jeg tydeligvis har det så dårligt med tanken om, at noget er dødt for min skyld.

Så blev jeg vegetar, og jeg har ikke fortrudt det en eneste dag.

Faktisk er det en af de bedste ting jeg har gjort for mig selv. Jeg er stolt af det, og det er en befrielse at være tro mod sig selv, også selvom ens selv viser sig at være en kende blødsødent.

FOTO: KRISTIAN HOLM



FOTO: KRISTIAN HOLM

> *Så blev jeg vegetar, og jeg har ikke fortrudt det en eneste dag. Faktisk er det en af de bedste ting jeg har gjort for mig selv. Jeg er stolt af det, og det er en befrielse at være tro mod sig selv, også selvom ens selv viser sig at være en kende blødsødent.*

Er du vegetar af specielle årsager?
Jeg er vegetar, fordi jeg ikke kan slå ihjel selv og ikke vil støtte den industri, som tilbyder at gøre det for mig.

Hvad betyder det for dig?
Det betyder, at jeg endelig er fri. Jeg har været en hykler i så mange år!

Jeg har vendt burgere på en restaurant i København og har grinet af vegetarer og veganere, som kom ind og ville have en burger uden kød, men det var kun fordi, det var nemmere at ignorere de følelser, som lå latent i mig, end at tænke tankerne til ende og tage konsekvensen selv.

Hvad giver det dig at være vegetar i forhold til dit velbefindende?
Jeg synes, jeg har det bedre rent fysisk nu, end jeg havde, dengang jeg spiste kød. Man bliver mæt på en helt anden måde. Jeg synes også, jeg har mere energi, end jeg havde før. Det er rent win win win faktisk.

Hvad er din livret?
Jeg er en hund efter alt med kartofler. Jeg ELSKER kartofler. Hasselbalck, mos, fritter, hvad som helst. Jeg ville ønske, jeg kunne leve af kartofler. Og grønkål. Grønkålschips er også en gudespise.

Hvad lægger du vægt på i forhold til at leve sundt som vegetar?
Jeg varierer min kost, så meget jeg kan og går også op i at få nok protein. Jeg træner relativt meget (så der er plads til flere kartofler og grønkålschips) og har brug for en del protein. Af og til kan det være en udfordring at sørge for at få det fra forskellige kilder, så jeg ikke lever af kikærter hver dag fx, men jeg synes, det lykkes det meste af tiden.

Hvordan finder du vegetariske spisesteder, når du er på turne?
Jeg skriver på min rider (det papir jeg sender til spillestederne) hvad jeg vil have at spise, simpelthen.

Jeg elsker Jylland, men erfaringen viser, at jeg enten får en fisk eller et iceberghoved serveret, hvis jeg bare skriver, at jeg er veganer.

Ikke alle steder selvfølgelig, der er også spillesteder, som har overrasket mig utrolig meget, men generelt er det lidt risikabelt, så jeg specificerer, hvad jeg vil have, og hvad jeg ikke vil have. Det gør det nemmere for begge parter.

Hvilken restaurant vil du anbefale for vegetarer?
Der er jo ikke så mange i Danmark, desværre. For vegetarer er der jo Relæ i Jægersborggade. Man skal lige spare lidt sammen først, men det er virkelig en oplevelse. Det er så fortryllende, at der er virkelig dygtige kokke, som går op i at sammensætte en hel, grøn menu. Det er himmelsk. ■

DVF's Nytårsfrokost

Menuen er Vegansk

Traditionen tro afholder Dansk Vegetarforening Nytårsfrokost, og også i år vil den være spækket med lækker mad og spændende underholdning.

Det sker den 31/1 2015, kl.14-20 i Valdemarsgade 12 – over gården, 1665 København V

Forret

Hvidvinsdampede artiskokker med krydderurter og tostadas

Hovedret

Linsedeller med svampe, løg og mynte
Gazpacho med tomater og krydderurter
Grøn salat - broccoli, quinoa, hvidkål og ruccola toppet med ovnristede svampe
Hvid salat (blomkål, hvidkål, persille og spinat)
Ovnbagte rystekartofler med hvid estragonsauce
Hjemmebagt brød, sojaristede kerner og to slags vegansk mayo

Dessert

Raw brownie med appelsin-myntesalat og kokosflødeskum

Forret og hovedret laves af Plantepusherne (læs mere på: plantepusherne.dk/) og desserten står Sara Hagedorn for (se hendes blog på: bananmad.blogspot.dk/)

Mellem retterne vil der være underholdning i form af

- **Velkomst v/Mette Kure Hansen formand, DVF**
- **Foredrag v/Lina Lind Kristensen om sit arbejde med at give burhøns et nyt, værdigt liv**
- **Foredrag v/Bibi Stella Kirkegaard om sine erfaringer fra tilblivelsen af den vegetariske debat-, interview- og kogebog "Go Green"**
- **Klaverunderholdning ved Alexandar Hjorth, som også gæstede os sidste år. Alexandar spiller glad og hyggelig dinér musik under middagen.**

Prisen for dette arrangement er:
DVF – medlemmer: 200 kr.
Ikke – medlemmer: 300 kr
Tilmelding sker ved indbetaling på konto:
Reg.nr. 8401 Kontonr.: 1260175
Husk at notere dit fulde navn og antal billetter i forbindelse med bankoverførslen!

Hvis du ikke allerede er medlem kan du blive det for kun 200 kr/år på:
www.vegetarforening.dk/medlemskab

Vi glæder os til at se jer
Aktivitetsudvalget i DVF

Stjerneaften for veganismen

Dansk Vegetarforening i samarbejde med Anima leverede med Melanie Joys foredrag på KUA et seriøst moralsk indspark



JOURNALIST
KARIN ELRØD

Som vegetar, og nok endnu mere som veganer, er det hverdag at føle sig alene mod verden med sine spisevaner og etiske overbevisninger. Derfor har det stor betydning at skabe samlingspunkter, der kan få mismodige til at hanke op i selvværdet og give dem gejst til at kæmpe for deres holdninger og den grønne sag.

Melanie Joys foredrag om psykologien bag vores forhold til dyr trak fuldt hus på Københavns Universitet Amager lørdag den 4. oktober. Værdien af indholdet var i top. Men allermest bidrog den fremtrædende amerikanske psykolog til det fyldte auditoriums udbytte med sin *star*-kvalitet. Et besøg af en af veganerverdenens førende forskere bekræfter os i, at vi selv og vores sag er værd at bruge tid og ressourcer på.

På forhånd var Joy og hendes budskaber kendt af rigtig mange, som havde læst hendes bøger om carnisme og set hendes foredrag på YouTube. Men det var nu engang bedre at se (og høre) giraffen i levende live.

Navnet Joy betyder som bekendt glæde, og forskeren levede op til det ved at slå den positive stemning an fra aftenens begyndelse. Hyggen bredte sig, mens vi indtog vores pladser til skiftende billeder af børn og dyr i muntert og hengivent samvær. Geder og høns, et æsel og en enkelt leguan, hunde, katte, får, elefanter, grise - og Anders And! Der er tusindvis af sådanne billeder på nettet, som viser, hvordan vi føler os elskede af og forbundne med dyr, indledte Joy, der selv har oplevet et stærkt venskab med hunden Fritz gennem hele sin barndom.

Hvordan går det til, at vi elsker hunde, spiser grise og klæder os med køer. Det er titlen på en bog, Joy har skrevet og var også aftenens tema, som psykologen har forsket i, siden hun endte på hospitalet med en campylobacterinfektion og vidste, at hun havde indtaget sin sidste hamburger, fortalte hun.

De fleste mennesker oplever i deres liv, at det særlige, medfødte bånd til dyrene kappes. Der opstår et hul i forbindelsen, og fra at være vores venner, bliver dyrene nogen, vi forbruger. For det meste sker transformationen ubevidst. Joy eksemplificerede det med, hvordan hun selv ikke skænkede det en tanke, at den kotelet, hun under bordet fodrede Fritz med, faktisk var en gris.

Sådan er det bare

”Hvilke dyr, der ender på vores tallerkener, hænger sammen med den kultur, vi tilhører, snarere end det er et valg. Tværtimod er det sådan, at det, vi vælger at spise i vores egen kultur betragter vi som rationelt, mens vi anser andres valg for irrationelle, ja ligefrem afskyvækkende. I Vesten har vi klassificeret 5-10 slags dyr som spiselige. Men hvorfor spiser vi ikke fx killingeben, rottestuvning, firbenesuppe og dueæg? Hvorfor drikker vi mælk fra køer, men ikke grisemælk?” undrede Joy sig.

”Mens vi diskuterer mærkerne på shampoo, er ingen opmærksomme på, hvilke arter, vi spiser, og hvilke konsekvenser, det har for os selv og for vores omgivelser. Det er bare sådan, det er. Men uden denne opmærksomhed har vi ikke et frit valg”, påpegede psykologen.

For hende var det et vendepunkt, et paradigmeskift, da hun erkendte, at hun ikke ønskede at spise noget fra dyr igen. Beslutningen om at blive veganer åbnede hendes sind for at lære sandheden at kende om produktionen af dyr og finde frem til, hvorfor folk ”slukker for kontakten”.

Carnisme er vold

Veganere og vegetarer træffer et ideologisk valg. For omnivorer (altspisere) og og carnivorer (kødspisere) hænger valget sammen med adfærd, lød Joys udlægning.

”Carnisme bygger på et usynligt system, der skaber tro. Det er en voldelig ideologi, der er





FOTO: ANIMA

baseret på usynlighed. Hvis vi ikke giver det et navn, kan vi ikke tale om det".

124.000 landbrugsdyr bliver dræbt hvert eneste minut på globalt plan. Hvor mange landbrugsdyr har du set? Hvor er de henne, spurgte Joy ud i salen og fandt selv svaret: "De er usynlige! Landbrugsdyrene bor ikke lykkeligt på hyggelige gårde. Ifølge den veganske forsker i biologi, Dr. Jonathan Balcombe, stammer 98 pct. af alt kød, æg og mælk fra dyrefabrikker ".

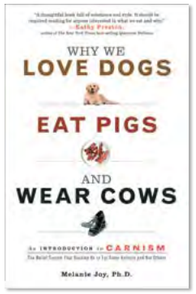
Lovlige uhyrligheder

Fire lange minutter af de uhyrligheder, der foregår i landbruget, på slagterierne og andre steder i dyreproduktionen, fik deltagerne lov til selv at bevidne på video efter behørige advarsler fra Joy, der bagefter tog de ubehagelige tråde op:

"Nådesløs afnæbning af kyllinger er standard i æggeindustrien, som i modsætning til, hvad mange tror, er virkelig brutal - og det gælder også fritgående og øko udgaverne. Nydelige reklamer - for avancerede kastreringsredskaber. Fisk der bliver kvalt, mast og hakket til døde … Husdyr, som bidrager voldsomt til forureningen gennem emissionen af drivhusgasser… Arbejdere i industrien, som lider af posttraumatisk stress… Overtrædelser af arbejdsmiljøregler så grove, at Amnesty International karakteriserer dem som brud på menneskerettighederne. Hvordan KAN denne multimilliard industri være lovlig?"

Kødspiseres tre N'er

Fedme. Kræft. Hjerte-karsygdomme. Vi betaler med vores liv, hjerte og sind, når vi blokerer for vores medfødte empati og lærer os at retfærdiggøre, at vi spiser dyr. Det sker ved hjælp af den carnistiske, dominerende kultur, som hviler på de tre N'er: Normalt. Naturligt. Nødvendigt.



Dr. Melanie Joy er psykolog fra Harvard University, professor i psykologi og sociologi ved University of Massachusetts Boston og forfatter til "Why We Love Dogs, Eat Pigs and Wear Cows". Bogen udkommer på dansk i 2015.

Myterne om kød bliver opretholdt, fordi de er institutionaliserede, fastholder Joy.

Der er myter om økologi: Dyret havde et godt liv (indtil det blev dræbt 6 måneder gammelt på human vis). Proteinmyten: Vores krop kræver kød. "Men du kan løfte en bil uden at have spist kød i hele dit liv, demonstrerede Joy med billedet af en elefant på arbejde, og vedblev:

"Dyr ses som objekter. De er ikke nogen, men noget. Ikke han og hun, men den og det. Dyr betragtes ikke som individer. En gris er en gris, og alle grise er ens. Dyrene tildeles numre og ikke navne. Dyr gøres til grin. Dyr kontrolleres af mennesker, fordi vi kan.

Håb forude

Hvordan får vi "Retfærdighed på vores tallerken"? Joys løsning går ud på at vise, at vi bekymrer os om forholdene med vores hjerter og sind: "*Vær den forandring du ønsker at se i verden*, sagde Mahatma Ghandi. Vi kan søge sandheden, overvære et foredrag, vælge at være aktive. Bære vidnesbyrd, dele foldere ud… Empati, retfærdighed og ærlighed er alle værdier, som står i stærk kontrast til carnisme. Den veganske bevægelse er carnismens diamentrale modsætning, og den er i fremgang. Antallet af veganere stiger. Fremtrædende ledere siger nej til kød. Veganske restauranter skyder op, og udvalget af veganske fødevarer boomer".

Der er håb forude, slutter Joy så optimistisk, som det hele begyndte. Dog får vi lige en løftet pegefinger med på hjemvejen:

"Mange bliver veganere men anser fortsat mennesket for at stå over andre dyr. Det er vigtigt at erkende, at carnisme og speciesisme hænger nøje sammen. ■

Læs mere på www.carnism.org





AF JOACHIM ROBERT,
KOORDINATOR I
AKTIVITETSUDVALGET

Historien bag Dr. Melanie Joys besøg i Danmark

Og historien om hvorfor hendes bog *Why We Love Dogs, Eat Pigs and Wear Cows* bliver udgivet på dansk næste år

Da jeg blev veganer, søgte jeg, som de fleste i en lignende situation, straks masser af viden inden for den nye verden. En af de bøger jeg fandt var ovenstående fra Melanie Joy. Den stiller skarpt på årsagerne til, at vi spiser dyr. Og den er et fantastisk redskab til at forstå de psykologiske og kulturelle mekanismer, der ligger bag kødspisning.

Hendes primære pointe er, at vi er påvirket af en usynlig kultur, der får os til at spise bestemte dyr. Vi tager kødspisning for givet og opfatter ikke, at vi træffer et valg. Da kødspisning er noget alle deltager i, og da volden mod landbrugsdyrene er gemt væk bag lukkede døre, kan vi gå igennem livet uden rigtigt at tænke over det, der sker. Vi blokerer ubevidst vores empati.

Det forklarede også min egen situation: Jeg var kødspiser i 26 år, hvor jeg købte konventionelt industrikød, -mælk, og -æg uden egentlig at tænke over al den lidelse, der lå bag.

Og mon ikke der er mange andre derude, der står på spring til at tage samme skridt som mig? Jeg blev i hvert fald inspireret til at hjælpe dem på vej. Blandt andet tog jeg kontakt til Melanie Joy og tilbød hende at formidle hendes bog til et dansk forlag. Og det lykkedes.

Hun kom og holdt et foredrag i København allerede i år. Men det var kun en forsmag på næste år, hvor man ikke bare kan se frem til bogen på dansk, men også at hun tager på en større turné rundt i hele Danmark.



EN

BANANMAD.BLOGSPOT.DK

Juletiden er en hektisk tid for mange vegetarer, fordi den byder på mange sociale arrangementer hvor mad indgår, og spørgsmålet: »hvad spiser du egentlig i stedet for flæskesteg?« er noget, de fleste skal høre på.

Ligesom blandt de fleste danskere der spiser kød, har der blandt vegetarer også udviklet sig mange madrelaterede traditioner. Oftest læner det sig op af det genkendelige, fordi juletiden vækker minder fra barndommen, men også fordi det minder os om, at julen er hjertenes tid - her skal vi passe på hinanden og ikke mindst vores venner, dyrene. Flæskesteg og and bliver erstattet af nøddesteg, linsesteg eller en mere moderne seitansteg. Sovsen bliver lavet på grøntsagsbouillon, og margarine erstatter andefedt i rødkål og brunede kartofler. På den måde mangler vegetarer og veganere sådan set ikke noget juleaften. Den velkendte ris a la mande kan laves med mandel-, ris- eller kokosmælk, og soja- eller havrepiskefløde kan vendes i i stedet for flødeskum.

Så velbekomme og glædelig dyrevenlig jul med grønne opskrifter!

dyrevenlig JUL

AF SARA HAGEDORN

Bagte kål og rødder

Lækkert og anderledes tilbehør til julemiddagen for dem, der vil prøve at spise andet 'grønt' end rødkål. Bagte gulerødder, rosenkål og løgskiver i en sødlig marinade bliver lækre sprøde og er perfekt til nøddesteg og brunede kartofler.

Tilbehør til 4 personer

500 gram rosenkål
300 gram gulerødder
1-2 løg
2 spsk god olivenolie
1 spsk lys balsamicoeddike
2 tsk sirup
Salt, peber og tørret timian

Tænd ovnen på 200 grader. Rens rosenkålene ved at fjerne de yderste blade og stokkene. Rens gulerødderne og skær dem i 5x1x1 cm stave. Rens løg og skær dem i både. Skyl grøntsagerne. Bland marinaden af de resterende ingredienser og smag til med salt, peber og tørret timian. Vend grøntsagerne i marinaden og bag dem i ovnen i 25-35 minutter på en bageplade beklædt med bagepapir. Husk at røre lidt i dem hvert 10. minut. Når de er lækre og gyldne tages de ud og serveres med det samme.

Linse/svampesteg

Nøddepostej er en ganske lækker og traditionel form for julemad blandt vegetarer. Jeg spiste selv nøddepostej til min første vegetariske jul og har siden eksperimenteret med bl.a. Indbagt seitansteg og linse'loaf' – Jeg har her blandet lidt af det bedste fra alle, som bliver til linse/svampe-steg.



Opskriften er til 6 personer

+ en rest til pålæg til dagene efter jul

160 gram grønne linser (2 dl)
½ l bouillonvand
500 gram svampe, fx champignon
2 fed hvidløg, finthakket
2 løg, grofthakket
½ dl hvidvin (eller 2 spsk olie)
50 gram valnødder (eller en blanding af dine favoritter)
1 spsk dijonsennep
2 spsk HP-sauce
1 spsk sojasauce
1 tsk paprika
½ tsk røget paprika
2 tsk tørret timian
En smule muskatnød
1-2 dl havregryn
½ dl glutenmel (kan udelades)
2-3 spsk gærflager
Salt og peber

Kog linserne i vandet, til de er møre. Imens svitses grofthakkede svampe, løg og hvidløg i hvidvin eller olie. Sørg for, at de ikke brænder på. Når linserne er færdigkogte, hældes vandet fra, og halvdelen af linserne blandes i en skål med halvdelen af svampeblandingen. Blend ingredienserne i denne skål til jævn mos og tilsæt så resterne af de hele linser samt svampeblandingen. Smag til med krydderierne (sennep, HP-sauce, soja, røget og alm. paprika, timian, muskat, salt og peber). Tilsæt de grofthakkede nødder, gærflager og glutenmel. Nu tilsættes havregryn efter behov. Massen skal være en forholdsvis blød fars men ikke grød. Fyld postejen i et ovnfast fad og bag den i ovnen i 30-45 min ved 175 grader.
Kan spises både varm og kold.



Bevægelsen Direct Action

Det er ikke MAD - det er VOLD

Sociologistuderende Mathias Elrød Madsen startede *Direct Action Everywhere, Denmark* under indtryk af sine oplevelser med konfronterende aktivisme i Phoenix, Arizona



AF JOURNALIST KARIN ELRØD

De følger kundestrømmen ind i butikken, en efter en. Tager tavse opstilling ved køledisken med slagtervarer og viser deres skilte. Der er et med en ko. En gris. En høne.

Jeg ønsker at leve, står der. Indtil alle dyr er fri, viser et andet. Det er ikke mad. Det er vold.

Nogle kunder kigger og peger. Hvad sker der?

Nu tager én ordet. Hun taler med høj stemme, der skærer igennem butikkens baggrundsstøj og vækker opmærksomhed. Nogle kunder lytter, nikker lidt. Andre trækker på skulderen, griner eller fjerner sig.

Det varer lidt, inden personalet får øje på situationen. En chef kommer til, spørger vredt, hvad der er gang i. Han siger, at taleren skal stoppe nu; men hun ignorerer ham, ser nærmest igennem ham og flytter sig højst nogle centimeter til siden for at komme fri af hans skygge. Uden at standse ordstrømmen eller sænke stemmen fortsætter hun med at fortælle sit budskab til dem, der standser op eller passerer forbi.

Først på ordren om at forlade butikken, holder taleren inde. Alle hæver deres skilte og siger højt i kor: Det er ikke mad. Det er vold.

Med hævede skilte bevæger gruppen sig langsomt mod udgangen. De går ud af butikken og forsvinder hen ad gaden.

Det hele tog måske fire minutter.

Ovenstående gengiver et typisk forløb af en Direct Action Everywhere-aktion. Under de første aktioner i Danmark i begyndelsen af 2014 var det Mathias Elrød Madsen, der gjorde vold på sin høflige tilbageholdenhed ved at føre sig højrøstet frem. Siden har andre aktivister lært rollen, som på mange kan virke grænseoverskridende. Hvad skal vi med denne konfronterende aktionsform? Det ville Vegetaren vide ved mødet med stifteren af den danske gren af den globale bevægelse, som afholder sine månedlige aktioner med samme, konfronterende koncept.

Hvad er egentlig "Direct Action Everywhere"?

Mathias Elrød Madsen: Direct Action Everywhere eller DXE, som det forkortes, er en ny platform inden for dyreretsbevægelsen. Et netværk af aktivister, der kæmper mod speciesisme. Bevægelsen startede i USA og har spredt sig til en lang række vestlige lande, Indien og Sydamerika. Det sidste ses som noget helt unikt og som et meget positivt tegn på, at vegetarismen og veganismen vinder frem. Det har længe været efterlyst at se dyreretsaktivisme uden for den vestlige verden som modvægt til det stigende kødforbrug og opførelsen af nye og større slagterier i disse lande.

Hvad adskiller DXE fra andre aktivistformer?

DXE følger en bestemt strategi med aktioner, der afbryder og forstyrrer sociale rum, hvor speciesisme er meget tilstedeværende i konkret form. Fx ved at der ligger kropsdele i en køledisk. Fordi det er normen er der ingen, der lægger mærke til det.

Forstyrrelsen kan foregå på mange forskellige måder. DXE lægger op til, at man som aktivist eller undergruppering selv er kreativ og finder på aktioner; men den simple grundform er at gå ind i eksempelvis et supermarked eller en restaurant, stille sig op med nogle skilte og tale direkte henvendt til kunderne. Det ligger i konceptet, at man dokumenterer aktionerne med billeder og videoer, der efterfølgende kan lægges op på de sociale medier og deles på nettet.

Formålet er naturligvis, at flere ser aktionen, end dem der rent faktisk var til stede på dagen, og samtidig at skabe mulighed for, at der kan opstå en viral hype, der bringer det antispeciesistiske budskab ud. Men næsten lige så vigtigt er det, at flere aktivister ser videoen og bliver bekræftet i den fælles sag og det fælles mål, så de inspireres til også tage et stærkt standpunkt og får mod til selv at turde gå ud og sige fra over for speciesisme.

Hvor mange skal man være til en aktion?

Man behøver i princippet ikke være mere end én person for at lave en aktion, men typisk er der flere. På videoer fra USA kan man opleve aktioner, hvor der er flere aktivister end kunder

Hvad er budskaberne?

DXE's overordnede budskab er, at andre dyr er her på planeten i deres egen ret og ikke for menneskers skyld. De er nogen, ikke noget, og der findes ikke en human måde at dræbe nogen på, som ønsker at leve! Skiltenes ordlyd og udseende ændrer sig fra gang til gang; men det slogan, der har kørt længst tid er "Det er ikke mad. Det er vold". Det stammer fra en kampagne, som længe har kørt mod fastfoodkæden Chipotle i USA. Chipotle er blandt USA's største, og deres restauranter ligger overalt i de store byer. Chipotle promoverer sig massivt på dyrevelfærd i vildledende reklamer. Blandt andet fortæller man, at restauranterne altid serverer "velfærdskød", hvis det kan skaffes. Når man ved, at kun én procent af alt kød i USA ikke stammer fra factory farming, kan man jo spekulere over, hvor tit det sker.

Når DXE strategisk vælger at kaste sig over netop denne virksomhed, er det fordi dens fremgang og vækst givetvis skyldes en efterspørgsel efter bedre forhold for dyrene. DXE ser det som et godt tegn, at kæden føler sig presset til at reagere mod de tendenser, der er i samfundet hen imod vegetarisme og veganisme, ved at slå på dyrevelfærd. De mange mennesker, der vælger Chipotle, fordi de ikke synes, at dyr skal lide, men overordnet have det godt, er også dem, man skal fortælle, at hvis man vil dyrene det bedste, skal man lade være med at dræbe dem!

Hvordan blev du selv aktivist i DXE?

Ud over at være aktivt medlem af Go Vegan DK, har jeg ikke tidligere været specielt aktivistisk. Men i efteråret 2013 tilbragte jeg et semester som sociologistuderende i Phoenix, Arizona. Her så jeg mig omkring efter andre veganere og stødte på *Phoenix Animal Liberation Front*, en lille gruppe mennesker, som blandt andet støtter op om DXE og deltager i kampen mod Chipotle. Det gjorde stort indtryk på mig at se, hvordan de folk gik meget energisk og frygtløst til værks og greb enhver anledning til at komme ud med budskabet om dyrefrigørelse. Jeg deltog også selv i flere af gruppens aktioner i Phoenix og i San Diego, Californien og var med til deres månedlige, lokale protestmarcher med megafon og skilte.



Siden har du selv stiftet DXE Denmark?
Ja. Det gik op for mig, at moralsk set har jeg retten på min side til at tale på vegne af uskyldige ofre for brutal vold, og at jeg nok havde været lammet af samfundets konventioner for, hvad man kan tillade sig i det offentlige rum. Da jeg kom hjem til København, satte mine venner i Phoenix Animal Liberation Front mig i forbindelse med de amerikanske organisatorer, som er folk med lang erfaring inden for dyreretsbevægelsen. Gennem dem fik jeg vejledning og materialer til at komme i gang.

Hvor mange aktivister har DXE?
I Danmark er vi endnu kun en stor håndfuld. På verdensplan er det svært at sige, hvor mange, vi er, for der er naturlige overlap af aktivister. Mange aktive fra fx 269 Life går igen i DXE og omvendt. Inden for dyreretsbevægelsen kæmpes for mange enkeltsager, og man må overveje, hvor det er bedst at lægge energien. Så længe budskabet kan fortolkes så åbent, at det omfatter alle dyr, kan DXE være med i en protest mod pels eller en demonstration mod handel med elfenben. I den globale "March for Elephants and Rhinos" 2. oktober deltog DXE Denmark i det københavnske optog med vores egne skilte med teksten "Deres krop. Ikke Vores", ligesom vi holdt den afsluttende tale.

DXE Denmark har fået blandede reaktioner fra andre veganere?
Vi er blevet angrebet for to forhold: Det ene er, at vi gør noget, der generer folk, og som højst sandsynlig vækker en vis modvilje og irritation. Derudover kritiseres vi for, at vi endda gør dette på steder, som nogle anser for relativt langt fremme eller "gode", fordi de som butik går op i såkaldt dyrevelfærd eller har veganske produkter på hylderne. Fx Irma.

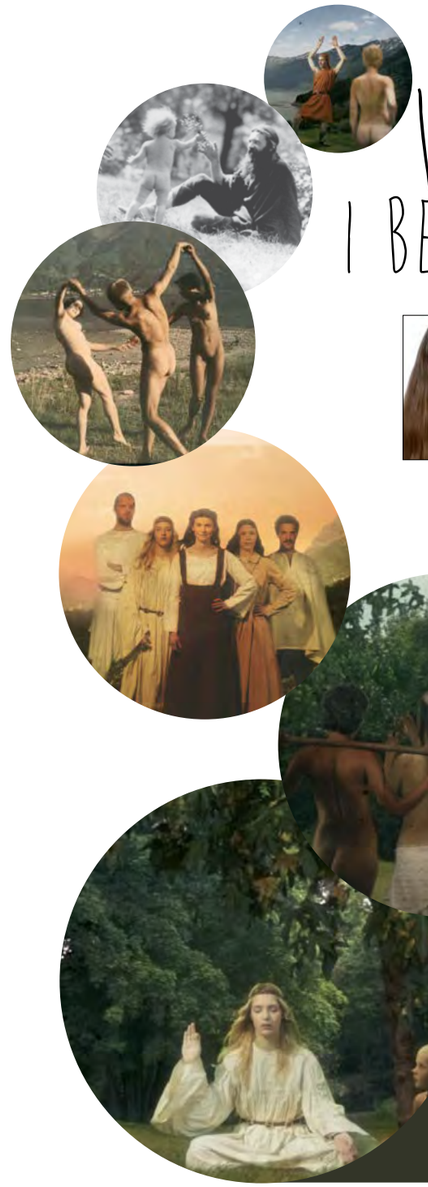
I forhold til det første ankepunkt er DXE's svar, at veganisme er et spørgsmål om social retfærdighed for dyr og for mennesker ikke mindst. Flere store bevægelser for social retfærdighed har rummet grupper, der netop brugte dét at forstyrre og trodse de herskende normer. Eksempelvis bevægelserne for frigørelse og rettigheder for kvinder, sorte og homoseksuelle.

Historien peger altså på, at forstyrrelse er en både nødvendig og potentielt meget effektfuld aktionsform. Det er umuligt at måle, hvor mange, man berører, eller at lave statistikker over det, som man kan med folderuddelinger. Til gengæld kan der pludselig, ud af det blå, ske en masse i forbindelse med en enkelt aktion, som det for nylig skete for DXE i USA. En meget følelsesladet og teatralsk aktion på en restaurant blev taget op af medierne, og det førte til lange snakke i talkshows og flere tv-interviews med taleren fra aktionen. Snakke og interviews om dyrefrigørelse. Det er det, DXE-aktionerne kan - tvinge spørgsmålet på dagsordenen.

Vi har ikke kontrol over, hvordan medier spinder historierne. Vi kender ikke effekten af den direkte, voldsomme konfrontation på hver enkelt person. Den kan være både negativ og positiv. Hvis folk reagerer positivt, som vi gerne vil have, og giver sig til at tænke over tingene, er de allerede nået et langt stykke videre. Reagerer de negativt, kan de være mere åbne over for konventionelle henvendelser en anden dag. Endeligt kan autoriteter som butiksvagter og politi blive inddraget, afhængigt af hvor voldsom karakteren af aktionsformen bliver. Aktivisterne kan komme til at bevæge sig på kanten af lovningen, hvor de må overveje, om de kan få en bøde for det, de gør, og hvornår politiet begynder at lægge mærke til dem. I sidste ende må man sætte sin lid til og tro fuldt og fast på, at vi har en vindersag. Vi taler jo for retfærdighed og mod vold.

Hvad skal få nogen til at tilslutte sig DXE på den usikre baggrund?
Angående det usikre eller farlige i at aktionere med DXE, må man have øje for proportionerne. DXE er en erklæret ikke-voldelig bevægelse. Hvis man for eksempel ikke forlader en virksomhed eller butik eller restaurant, når man bliver bedt om det, krænker man den private ejendomsret og overtræder loven. Man kan forsøge at presse citronen og gå langsomt ud, mens man bliver ved med at tale. Hvad kan der så ske, hvis politiet når at komme til stedet? Meget lidt. Der er ikke kommet nogen til skade. Ingen varer er ødelagt eller væk. Ingen vold. Intet hærværk.

Vi lever i et speciesistisk samfund, både institutionelt og kulturelt. DXE handler om at skabe muligheden for, at ændringerne kan ske. Overordnet skal man gå med i DXE, fordi man erkender, at vi ikke kan ændre systemet alene ved at uddanne én person ad gangen. ■



VEGETARISKE HIPPIER I BEGYNDELSEN AF 1900-TALLET



AF ANNIE JESPERSEN

I dokumentarfilmen Freak Out følger vi en gruppe unge mennesker fra Tyskland, der i år 1900 køber et stykke uberørt jord på bjerget Monte Verità i Ascona i Schweiz. De vil gøre oprør mod den forbrugerkultur, som de føler sig fanget i. Deres plan er at oprette et vegetarisk sanatorium - et helsecenter - hvor de vil opstarte en ny samfundsstruktur. Nogle vigtige elementer i deres vision er fri kærlighed, kollektive boformer og vegetarisme.

Stedet bliver hurtigt en succes. De får mange gæster, herunder kendte tænkere, skuespillere og dansere fra samtiden. I 1903 skriver et magasin i San Fransisco om sanatoriet på Ascona, og en jævn strøm af gæster sikrer stedets popularitet blandt de kreative og økonomisk velstillede.

Men langsomt begynder interne stridigheder at få indflydelse på dagligdagen. Omverdenen bryder sig ikke om de unge mennesker i flagrende gevandter og med løsthængende hår, der ikke deltager i den den stigende globalisering og den Store Verdenskrig.

Dokumentaren Freak Out gør brug af re-enactment på en interessant måde. Skuespillerne taler ikke, de går stumme rundt i falmede, patinerede billeder, mens skiftevis Iben Hjejles stemme fortæller på vegne af én af pionererne, og en mandlig fortæller interviewer nutidens historikere.
Fortællingen om Monte Verità går stik imod traditionel historisk viden, der siger, at hippiebevægelsen blev inspireret af beatniks.
»Historien skrives altid af sejrherrerne«, siges det i filmen. Måske er dette en grund til, at historien om Monte Verità er gået så forholdsvis ubemærket hen i historiebøgerne?

Freak Out blev vist på DR K d 28.september 2014.
Den kan ses her: filmcentralen.dk//alle/film/freak-out

9 kendte danskere siger "Go Green" i ny debatbog



Til januar udkommer Bibi Stella Kirkegaards debat- og kogebog "Go Green". Den har interview med ni danske vegetarer og flexitarer: Chris MacDonald, Sys Bjerre, Kristian Hornsleth, Ole Henriksen, Bjørn Lomborg, Mickey Gjerris, Rasmus Kofoed, Mads Bo og Selina Juul. Og de deler desuden hver deres 3 bedste vegetariske opskrifter. Du kan forkøbe bogen til den lave pris af 148 kroner ved at skrive til **info@highonlife.dk** og bede om et link til bogen. *Hør Bibi fortælle om bogen til Dansk Vegetarforenings nytårsfrokost den 31. januar (se mere på side 7.)*

Grøn musik til vintermørket

Med sit pladeaktuelle projekt Acorn Falling søger Lars Kivig at skabe fokus på den negative forbrugerisme og den grønne livsstils værdier



AF JOURNALIST KARIN ELRØD
FOTO: TRINE SAND SKJØLDBERG

De danske instrumentalrock-veteraner *My Beloved* har i nogen tid måttet undvære Lars Kivig i øveren. Bandets faste keyboardspiller har haft travlt med sit sideprojekt *Acorn Falling*, ud over at passe fuldtidsjobbet som teknisk projektleder og familielivet med amerikanske Meagan Palmer og to-årige Eno Valentin.

Efter debutalbummet *Cabinet of Curiosities* fra 2011, der fik god medfart hos anmelderne og sikrede Acorn Falling en sceneplads på Roskildefestivalen, har Kivig arbejdet på at skabe nyt materiale. I denne konstellation er han direktøren for det hele med fingrene i alle kreative processer, lige fra sangskrivning og indspilning til coverdesign og markedsføring.

Et rent soloprojekt er det faldende agern dog ikke. Musikeren har også denne gang sikret sig fornemme, verdenskendte tilføjelser til sine indspilninger i hjemmestudiet. På den nye plade, som har fået navnet 2nd Plateau of Normalcy, medvirker bl.a. percussionist Thomas Wydler fra Nick Cave and the Bad Seeds, bassist Peter Principle, vokalist Joseph Budenholzer, cellist John Contreras og violinist Zef Noise.

Vigtighed for livet

Selv om det kommende album stadig indeholder numre med kun lidt eller slet ingen vokal, har Kivig med Acorn Falling lagt det rent instrumentale fundament bag sig. Det melankolske, bølgende mørke viderefører han side om side med gamle og nye, eksperimenterende toner hentet fra mange kanter af musikkens grænseoverskridende univers. Med store lyriske forbilleder i ryggen som fx Leonard Cohen, Nick Cave og Bill Fay lægger han vægt på at give sine *lyrics* mening og værdi.

”Jeg bestræber mig på, at mine tekster skal have en vigtighed i forhold til livet. Det starter allerede ved numrenes titler, som er afgørende og retningsgivende i forhold til indholdet og formen. Men hvor jeg før kun har antydet med mine titler, har jeg nu også mulighed for nærmere at beskrive ting, der forstærker musikken, ligesom et ekstra krydderi. Det føles rart at kunne lægge et budskab frem. Når det er sagt, skal mine sange gerne kunne give mening i flere sammenhænge. Det, jeg gerne vil opnå, når jeg lægger et emne frem, er at røre ved elementer i lytterens bevidsthed, sætte tanker i gang som forstærker en forandringsproces, skaber grobund for at bekræfte en følelse eller lægger fundamentet for selvudvikling hos den enkelte.”

Identitet som vegetar

Hey, Mister Piggy, what are you thinking? May I ask you, what are you eating?
Spørgsmålet til grisen, der optræder i nummeret om de tabte horisonter, er et af dem, Lars Kivig gerne implicit vil have sine lyttere til at reflektere over. Selv betragter han sit liv som vegetar gennem syv år som en identitet og en integreret del af sine musiske værker. Men den grønne livsstil anser han samtidig for at indgå i et langt større, holistisk projekt:

”Ved at være vegetar ønsker jeg at gøre en forskel for mig selv og fremtidige generationer, for miljøet og for dyrene. Jo flere vegetarer, vi er, jo færre køer skal der fodres og slagtes, jo mindre CO_2 udledes der, og jo færre pinsler bliver der. For mig er det at være vegetar mere end at spise grøn mad. Det er en livsstil, som kan give mennesker drivkraften til at udøve endnu flere værdiskabende og positive effekter på globalt plan. I mit valg af vegetarismen indgår der også søgen efter personlig zen, sundhed og mindfulness. Dertil kommer et inderligt håb om, at vegetarismens fremgang bidrager til en generel holdningsændring hos forbrugerne på globalt plan. For konsumerismen er i mine øjne en af klimaets værste fjender. Derfor er det her, jeg fokuserer min musik og mine tekster”.

Tvivlrådig navigatør

Jeg synes, vi flyver alt for hurtigt af sted. Vi skulle have drejet et sted i fortiden. Sagde navigatøren som tvivlede.

Med disse manende ord i overtegnedes oversættelse indleder Kivig albummets ottende track. Nummeret italesætter den tvivlrådige, der forsøger at finde vej i sit rumskib, hvor det elektriske system befinder sig i en kritisk tilstand.

Er det her min retning? Er det her min beslutning? spørger kunstneren.

Også andre titler som *Cliffhanger's Hymn og The Shot* mere end antyder, at formidling af opløftende budskaber ikke er Kivigs ærinde. Sangenes perspektiver ses ofte fra den dystre side, dér, hvor stemningen og energien er størst, erkender musikeren, der betegner sig selv som ”troende ateist”.

”Religioner havde deres plads i historien. Videnskaben har siden bevist, at der ikke er belæg for disse gode historier, som gennem tiderne har givet mennesker retning. I dag er det fordummende at skjule sig bag en religion og bruge den som påskud for sine handlinger”.

Det plumrede vand, der skvulper ud over cd-omslaget, understreger albummets alvor. Men en lille opmuntring venter dog lytteren til allersidst som en antydning af udvej og lysere horisonter. Med en ægte, klukkende babylatter i *Eno's Song to Mum* lader Lars Kivig sin søn bringe albummet til en veloplagt afslutning.



2nd Plateau of Normalcy

I box med cd-cover:
2nd Plateau of Normalcy udkommer ultimo januar 2015. Vil du adsprede mørket med god melankoli i øret forinden, kan du prøvelytte numre på acornfalling.com. Du kan også følge Acorn Falling på Facebook. ■

Kampen mod brystkræft begynder på tallerknen

Risikoen for brystkræft kan reduceres, hvis du spiser den rigtige mad. Det er ikke nok at stoppe med at spise animalsk. Den rigtige grønne mad skal sættes i stedet.

AF: MARIA FELDING



Ny sundheds-skribent i Vegetaren

Maria Felding er autoriseret klinisk diætist fra professionshøjskolen Metropol og har derudover en kandidat i Klinisk Ernæring fra Københavns Universitet. Hun arbejder som privatpraktiserende diætist med klinik i Rungsted, hvor hun bl.a. behandler personer med overvægt, tarmsygdomme, diabetes, PCOS, spiseforstyrrelser, gigt m.v.

I dag lever mere end 56.300 kvinder med brystkræft, og der er 4800 nye tilfælde hvert år. Denne statistik er mildest talt sørgelig, og det bliver ikke bedre af, at den stiger år for år. For ti år siden var nye antal tilfælde pr. år 3895. Stigningen skyldes til dels, at vi gennem mammografiscreeninger opdager langt flere tilfælde nu.

Netop brystkræft er noget, der bekymrer og skræmmer rigtig mange kvinder. Mammografier og andre forebyggelsestiltag sættes i værk for at reducere risikoen for udvikling af brystkræft og sikre rettidig og effektiv behandling. Effektiv behandling redder mange liv og er uhyre vigtig. Men det er forebyggelse også! Og netop her har vi muligheden for selv at tage ansvar for vores egen krop og vores eget liv. Før sygdommen rammer. Og den rammer alt for mange.

Der er mange ydre faktorer, der har indflydelse på vores risiko for at få kræft; kost, alkohol, motion, rygning, kønshormoner, overvægt, arvelighed, antal fødsler, hvornår man går i overgangsalder m.v. Ikke alle har vi indflydelse på. Fysisk aktivitet, alkoholindtag, vægt og kost er dog faktorer, vi aktivt kan ændre, således at vores risiko for at få brystkræft reduceres mest muligt. Her gennemgås nogle af de kostmæssige hensyn, man kan tage for at reducere sin risiko.

Mættet fedt

En kost rig på mættet fedt øger risikoen for brystkræft. Vegetarkosten udelukker de primære kilder såsom kød samt æg og mælkeprodukter i veganernes tilfælde, men mættet fedt findes også i kokos- og palmefedt. Studier har vist, at postmenopausale kvinder med højt indtag af mættet fedt har dobbelt så stor risiko for udvikling af brystkræft som dem med lavt indtag.

Kostfibre

En kost, der indeholder over 25 g fibre/dag, reducerer risikoen for brystkræft.

Dette svarer i daglig tale til 1 portion havregryn, 2 stk. rugbrød, 2 stk. frugt og 200 g grøntsager. Altså er det ikke en mængde, der er svær at opnå. Kostfibre kan reducere østrogenniveauet i blodet, og der er påvist en reduceret risiko på 15 pct. for hver ekstra 20 g fiber i kosten. Dette hænger sandsynligvis også sammen med, at kostfibre afhjælper forstoppelse, og netop forstoppelse øger risikoen for brystkræft. Kostfibre findes kun i planteføde-varer.

Frugt og grønt

Øget indtag af frugt og grønt er associeret med lavere forekomst af brystkræft. Frugt og grønt indeholder et hav af beskyttende næringsstoffer, heriblandt phytokemikalier såsom carotenoider, lutein, C-vitamin og andre antioxidanter, flavonoler, flavoner, kostfibre m.v.

Særligt orange-gule grøntsager såsom sødkartoffel, peberfrugt, gulerødder og hokkaido har vist sig at reducere risikoen grundet deres indhold af betacaroten.

6 om dagen bør anses som et minimum. Det bugner af farverige kræftbekæmpere i butikkerne, og der er ikke grænser for, hvad man kan lave af retter med dem. Og de behøver bestemt ikke være rå. Mange stoffer optages bedre, hvis de fx dampes.

Soyabønner

Der er stor forskel på forekomst af brystkræft i Asien, hvor soyabønner udgør en stor del af kosten, og i vesten, hvor de fylder meget lidt. Derfor er der blevet forsket utroligt meget i, hvilke stoffer i soyabønnen, der potentielt kunne have en indflydelse på udvikling af brystkræft.

Fokus har især været på nogle stoffer kaldet planteøstrogener (isoflavoner), som er rigt forekommende i soya. Disse har vist at kunne reducere blodets østrogenniveau, hvilket er meget fordelagtigt i forhold til hormonfølsomme kræftformer såsom brystkræft. Studier har vist, at indtag af soya er forbundet med lavere risiko for udvikling af brystkræft, reduceret dødelighed blandt brystkræftpatienter og reduceret risiko for, at kræften vender tilbage, hvis man allerede har haft brystkræft. »American Institute for Cancer Research«, »American Cancer Society« og »Cancer Research UK« bekræfter, at soya har en fordelagtig eller i værste fald en neutral virkning på brystkræft. Tilskud med isoflavoner anbefales ikke.

Hørfrø

En anden type af planteøstrogener er de såkaldte lignaner, som ligeledes er vist at have positive effekter på brystkræft. Undersøgelser viser, at de kvinder med det højeste indtag af lignaner har mindre risiko for at få brystkræft end dem med lavt indtag, og der ses også bedre overlevelse efter brystkræft hos dem med højst indtag, end hos de kvinder, der ikke får så mange lignaner i kosten.

De absolut rigeste kilder til lignaner er hørfrø og sesamfrø, men de findes i en lang række andre planteføde-varer såsom kerner, fuldkorn, grøntsager, frugt og bær. Tilskud med lignaner anbefales ikke.

Vegetarer kan have lavere risiko for kræft

Umiddelbart en lidt underlig overskrift. Forskning viser jo, at vegetarer har lavere risiko for udvikling af kræft. Men jeg vil gerne pointere, at det stadig kræver, at man spiser sundt, varieret og husker sine grøntsager. Vegetarer, der lever af hvidt brød med ost og syltetøj skyllet ned med kakaomælk eller sodavand, vinder ikke noget. Det er vigtigt at huske, at det ikke kun handler om at udelukke visse animalske fødevarer, men lige så meget om at disse skal erstattes med plantefødevarer med et højt indhold af sundhedsfremmende og potentielt kræftforebyggende stoffer såsom de fire ovennævnte. På den måde kan en vegetarisk kost bestemt reducere risikoen for brystkræft. ■

International Vegetardag

Dansk Vegetarforening skulle naturligvis også fejre den internationale vegetardag. Vejret var middelmådigt, men humøret var højt. Vi stod sammen med Dyrenes Alliance på Kultorvet, hvor vi delte foldere og smagsprøver ud.









World Vegan Day

I anledning af World Vegan Day 1/11 inviterede **DVF** forbipasserende på Kultorvet i København på en smagsprøve, en folder og en snak om vegetarisme og grønne madvalg.

Vejret var novembergråt og halvvådt, men humøret var godt, og vi siger mange tak til alle der kiggede forbi; herunder de frivillige, der hjalp med at få dagen til at glide!

Dyrenes Alliance, Go Vegan og Mad Med Medfølelse var inviteret med og havde alle en bod.







Dansk Vegetardag

AF ASTA PERNILLE MARTINS, AKTIVITETSUDVALGET

I år stod vi på Den Røde Plads på Nørrebro, hvor der under normale omstændigheder kommer rigtig mange mennesker, da den Grønne Cykelsti løber forbi dér. Desværre var vejret ikke med os i år, og det betød, at vi ikke ved hvor mange der ville være kommet, hvis solen havde skinnet. Vi vil dog på ingen måde klage, da vi i år kunne glæde folket med flere deltagende stadeholdere, som igen betød flere nye spændende smagsprøver og opskrifter. **DVF** havde stor succes med at dele sponsoreret Soy4you-gryderet, Tartex-madder og Naturli'-drinks ud, som for mange plantespisere er et hit i hverdagen. Af andre deltagere kan nævnes: **Mad Med Medfølelse, Anima, Dyrenes Alliance, Plantepusherne, Hare Krishna, Den Økologiske Pølsemand, Skanda Vel, Ambrosias Have** og **Aktion Børnehjælp**. Især Plantepusherne bør nævnes for deres lækre bananis, der gik som varmt brød.













Kort & grønt

ved Louise Godt



Lokalt er godt - men ikke altid klimavenligt

En forsker fra Aalborg Universitet fortæller til foodculture.dk, at man skal tænke sig om en ekstra gang, hvis man vil købe klimavenligt ind. Et kilo danske tomater belaster eksempelvis miljøet med 9,58 kg CO_2, hvis det er dyrket i et opvarmet drivhus. Til sammenligning belaster et kilo tomater, der vokser på friland i Spanien, miljøet med kun 0,6 kg CO_2. I regnskabet er også medtaget lastbiltransporten fra landmanden til supermarkedet og til Danmark. Den helt store synder i klimaregnskabet er udover drivhuse transporten fra producent til forbruger. Hvis et kg fødevarer transporteres med lastbil over 1000 km, vil det udlede omkring 110 gram CO_2, mens den samme transport i et fly ville udlede 1800 gram CO_2. *foodculture.dk*

Gourmetmad i San Francisco

Californien er et godt sted for vegetarer og veganere at holde ferie, ikke kun på grund af det dejlige klima og de lokalproducerede grøntsager, men især også på grund af ambitiøse kokke med et stort publikum. I San Francisco findes hele to gourmetrestauranter, som udelukkende serverer vegansk.



Millennium: I centrum af byen ligger denne store, smukke restaurant, som ikke skilter med at være vegansk, og som lokker masser af kød- og grøntsagsspisere til. Hvis man vil udfordres og forkæles, skal man vælge kokkens tasting menu, eventuelt suppleret med deres lækre og fortrinsvis lokale vinmenu.

Greens: Placeret på en mole helt ude i vandet med udsigt til solnedgang over Golden Gate Bridge, ligger denne fantastiske restaurant der startede for 35 år siden. Menuen er en fusion af mexicansk, italiensk og asiatisk og konkurrerer med den smukke udsigt om gæsternes opmærksomhed.

www.millenniumrestaurant.com/ www.greensrestaurant.com/



New York er verdens mest veganervenlige by

PETA har for nyligt kåret New York som den mest veganervenlige by i USA. Begrundelsen er, at millionbyen tæller mere end 140 vegetarrestauranter og endnu flere vegetarvenlige tiltag, såsom landets første vegetariske kommuneskole. *Peta.org*

Nyt forskningsprojekt: Danskere skal spise mere vegetabilsk protein

Det kræver en masse ressourcer at producere kød og kødprodukter. Derudover er danskernes storforbrug af kød sundhedsskadeligt. Derfor har Teknologisk Institut sat et nyt forskningsprojekt i gang, som skal undersøge, hvordan animalsk protein kan erstattes af vegetabilsk protein fra eksempelvis svampe, tang og alger. Forskerne vil både prøve at tilsætte planteprotein i allerede eksisterende fødevarer, men også se på, om man kan lave nye og proteinrige afgrøder. Projektleder Christian Dehlholm fra Teknologisk Institut forklarer: "Vi har i dag et kødforbrug, der for nogens vedkommende er skadeligt. Desuden vil en nedsættelse af det globale kødforbrug gavne klimaet: I stedet for at gro de planter, som kvæget skal spise, mens det prutter og bøvser til CO_2-regnskabet, for så siden at slagte det og distribuere kødet i en kolossalt omfattende proces, kunne man overveje at plante noget, som vi mennesker kan udnytte direkte", siger han. *Teknologisk.dk*



Plantebaseret mad er bedst mod kræft, siger ny forskning

En gruppe af kræftforskere fra hele verden fortæller i ny forskning, at man skal spise grønt, hvis man er blevet opereret for brystkræft. Undersøgelsen viser, at en kost baseret på grøntsager og frugt – kombineret med jævnlig motion og en fornuftig vægt – er det optimale værn mod nye kræftdiagnoser. En af forskerne fra American Institute for Cancer Research siger: Vi ved, at der for kvinder er mange grunde til at vælge en plantebaseret kost og være fysisk aktive, både for at forhindre kræft og for helbredet generelt. *VegNews.com*



En sejr for foie gras-gæs

Siden 2012 har foie gras været forbudt i Californien. Men en gruppe restauratører og foie gras-producenter har appelleret forbuddet og insisteret på, at denne leverpaté lavet af lever fra tvangsfodrede ænder og gæs, også skal være det californiske folk forundt. Loven er dog netop blevet stadfæstet, så man kan stadig ikke købe foie gras i Californien lovligt. En repræsentant fra the Humane Society of the United States er lettet: Stadfæstelsen i denne sag, at stater har rettigheden til at rydde onde produkter af markedet, er et forbillede, som kan få store konsekvenser for millioner af dyr. *VegNews.com*

Flere og flere englændere vælger plantekost

I forbindelse med International Vegetardag d. 1. oktober, blev en ny optælling af engelske vegetarer afsløret. Det er opløftende tal: 1 ud af 8 voksne englændere er i dag veganer eller vegetar. For 16 til 24-årige er tallet helt oppe på 1 ud af 5. Forskergruppen bag optællingen siger, at der også er langt flere flexitarer, altså folk, der kun spiser kød engang imellem. De har også set på vegetariske produkter i supermarkeder og kan konstatere, at antallet af vegetarprodukter er fordoblet siden 2009. *VegNews.com*





Et lokalt alternativ til quinoa?

Efterspørgslen på quinoa har været stødt stigende de sidste 10 år, med stigende priser til følge. Quinoa dyrkes i lande som Peru og Bolivia, og her har de set en prisstigning på over 300% siden 2006. Faktisk er quinoa nu så dyrt, at de lokale ikke længere har råd til at købe det, men i stedet køber billigere (og mindre bæredygtigt) fastfood. Måske er det værd at udskifte quinoa engang imellem med disse lokale korn:

Byg: indeholder en masse gode fibre og mineraler. Kogt i let saltet vand går den med sin lette nøddesmag godt til grøntsagsgryderetter.

Spelt: har også oplevet en stødt stigende popularitet indenfor det seneste årti, inklusiv stigende priser. Men denne urgamle hvede kan stadig produceres lokalt og bæredygtigt.

Havre: har et godt proteinindhold og bliver i stigende grad brugt til at lave vegetabilsk mælk. Polen er Europas største producent af havre.

Boghvede: er et must i blinis og lækker i en grød og et hit blandt glutenallergikere. *Theguardian.com*



Skal Menneskene eller Svinene leve?

- Dr. Hindhede, 1862-1945.





Dette 100 år gamle citat er mere aktuelt end nogensinde. Bestanden af svin er i dag fem gange større end befolkningen i Danmark, og på globalt plan er kødforbruget stigende. Men det at spise kød er sygdomsfremkaldende, opdagede den visionære læge Mikkel Hindhede allerede for 80 år siden.

AF HANS MOGENSEN OG KENNETH IBSEN

I 1934 udgav den danske, internationalt anerkendte læge og ernæringsforsker Mikkel Hindhede bogen *»Fuldkommen Sundhed og Vejen dertil*«. Han blev ansat af den danske stat til at tage sig af folkesundheden under første verdenskrig, hvor der var truende mangel på mad i Europa, og ét af de konkrete resultater var indførelse af rationeringsmærker, som blev udformet efter hans forskning. Hindhedes forskning viste, at man kunne leve sundere uden kød og med fordel kunne give husdyrenes mad direkte til mennesker og udnytte naturens ressourcer langt bedre. Det drejede sig hovedsageligt om grøntsager og kornprodukter; dog ikke i form af hvidt mel. Folkesundheden under krigene var ret dårlig de fleste steder i det krigshærgede Europa, blot ikke i Danmark, hvor vi havde den højeste sundhedstilstand nogensinde før og siden, takket være Hindhedes rationering!

Da Hindhede var medicinsk student i slutningen af 1800- tallet, var det vedtaget viden, at man måtte sørge for at få proteiner gennem rigelige mængder kød, æg og mælk. Fra sin opvækst på landet havde Mikkel Hindhede dog erfaret, at en simpel kost af grød, grovbrød og kartofler var god næring. Han forsøgte at spise efter medicinstudiets proteinforskrifter men fik det dårligt. Derefter viede han sit liv til at eksperimentere med alskens kostsammensætninger for at finde frem til den sundeste og billigste. Hans dygtighed blev tidligt belønnet af Landbrugsministeriet, som i 1910 satte ham på finansloven som leder af et forsøgslaboratorium for menneskets ernæring.

Vær din egen videnskabsmand!

Hindhede byggede ikke sine kostprincipper på teorier men kun på dén videnskabelige erfaring, man også selv kan skaffe sig.

Vil du selv forsøge dig med kostændring, så prøv først at gennemføre og registrere én kostændring ad gangen og vent til du oplever en ændring af dit befindende. Hvis du får det dårligt, må du ændre noget og registrere dette igen. Hvis du får det bedre, så ændr fremover din kost på dette punkt! Hav gerne et vidne til dit eksperiment!

Velbekomme!

Den globale sygdomstilstand

Ifølge den nutidige amerikanske ernæringsekspert Robert H. Lustig er overernæring i dag globalt set en større årsag til sygdom end underernæring. Hindhede havde samme bekymring for de »civiliserede lande«, og henviser i sin bog til det ene oprindelige naturfolk efter det andet, hvor lokalbefolkningerne dengang levede længe og uden sygdomme på en enkel og sparsom plantekost. Hindhede gennemgik den ene mave- og tarmkræftstatistik efter den anden fra mange lande og opdagede, at den vestlige verden med sin tunge kødkost var værst ramt. I dag har Robert H. Lustig gjort den iagttagelse, at overalt hvor den vestlige fastfood og 'processed food' vinder frem, kulminerer stofskiftesygdomme pga stor sukker- og lav fiberindtagelse. Hindhede fandt overindtaget af animalsk protein problematisk og dokumenterede det med grundige forsøg, som samtidens ernæringsforskere var nødt til at acceptere.

Hindhedes forsøgspersoner

Dr. Hindhede havde forskellige frivillige forsøgspersoner til rådighed. Hans nøgleforsøgsperson igennem mange år var gartnerimedhjælper Frederik Madsen, og det var ikke småting han var med til. Eksempelvis levede han i 666 dage udelukkende af brød og margarine, 341 dage af kartofler og margarine, 133 dage af havregrød, margarine og sukker. Ligeledes var han med i en lang række andre forsøg. I alle forsøg blev næringsstoffer i alt hvad der kom ind og ud analyseret. Interessant nok var de eneste forsøg, hvor han ikke havde det så godt undervejs to hvor han levede i 142 dage af frugt, og seks dage af mælk.

Om brugen af Frederik Madsen som hovedforsøgsperson skrev Hindhede senere: *»Der har ofte været indvendt mod mine Madsen-Forsøg, at M. maatte være unormal, være i Besiddelse af en særegen Fordøjelsesevne. Sligt har aldrig været til at konstatere. Alle de mange andre Forsøgsindivider har altid næsten præcist fulgt Fr. Madsen.« (s.104)*

Hindhedes kostprincipper løsning på den globale fødevarekrise?

Mikkel Hindhede fik en stor indflydelse i sin samtid. Han var en dygtig videnskabsmand, og han havde en intuition for, hvad der var sundt at spise. Og det har vist sig, at de anbefalinger, som han kom med i praksis er de anbefalinger, som vi hører i dag. Hans kostanbefalinger kan vise sig at være løsningen på den aktuelle fødevarekrise, som til dels skyldes, at store befolkningsgrupper - eksempelvis kineserne - pludseligt har fået råd til at spise mere kød. Men før grisen bliver til svinekød i køledisken, skal den have noget at spise, og det presser prisen på korn, majs osv. op. Men hvorfor hælde maden igennem grisen for at få koteletter ud af den, når man selv kan spise det korn, grisen skulle have spist? Det er god økonomi, hvor ressourcerne er knappe, og det kan også give god mening i en globaliseret verden, hvor kinesernes appetit på kød kan mærkes på markedspladserne i Afrika. ■

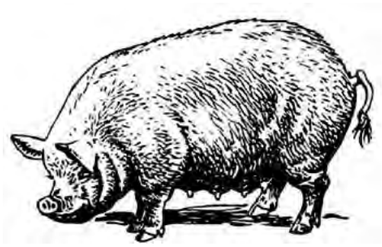






FOTO: ANDERS DRUD, STATENS NATURHISTORISKE MUSEUM

Mega-vegetar på museum

For 150 mio. år siden gungrede "Misty" rundt i det vestlige Nordamerika sammen med sin langhalsede flok. De tyve tons tunge sauropoder af slægten *diplodocus* støvsugede landskabet for buske, bregner og kæmpestore kogler i op til fem meters højde. For fremtiden kan vi komme tæt på det 17 meter lange dinoskelet på Zoologisk Museum i København.

Læs mere på zoologi.snm.ku.dk/

DVF i medierne

Henover sommeren kørte vi en kampagne på vores facebookside, som skulle gøre landets spisesteder opmærksomme på, at vegetarer ikke spiser fisk. Derfor skrev vores næstformand, Kenneth Ibsen, et debatindlæg til Politiken med overskriften »Vegetarisk brunch er altså uden røget lak«. Det blev kommenteret i både Ekstrabladets Slyngelstue og Berlingskes Groft Sagt – kommentarerne var satiriske, ja, men ikke desto mindre er det et tegn på, at folk lægger mærke til os. Under overskriften »Grøntsager redder liv« skrev Jacob Kaae Andersen i BT, at »vegetarer og semi-vegetarer i gennemsnit lever op til 10 år længere end kødspisere«. Et par dage efter have Jacob igen sat sig til tastaturet. »Gør som Pamela« opfordrede han i en overskrift på Ekstrabladets debatsider – Pamela Anderson har nemlig kvittet kødet. I forbindelse med Dansk Vegetardag var bestyrelsesmedlem Joachim Robert også en tur forbi P4 København, hvor han fortalte om vores arrangement i København, samtidig med at han og værten fik sig en god snak om vegetarisk mad.

I september bragte Information indlægget »Kød er det største madspild« af Kenneth Ibsen, hvor han kobler den vegetariske sag sammen med kampen for mindre madspild. Her slås der et slag for, at der skal spises mindre kød, hvis alle i verden skal have mad på bordet. Vores formand, Mette Kure Hansen, var også i Jyllands-Posten under overskriften »Regeringen burde lægge låg på danskernes kødforbrug«. Her kommer hun med et godt råd til regeringen: »Hvis det er regeringens ambition at nedbringe det danske udslip af metan og drivhusgasser generelt, kunne man passende gøre en indsats i forhold til danskernes store forbrug af kød«. Mette var også i Information med indlægget »Måltider med skjult dagsorden«, hvor hun kritiserede Dan Jørgensen for valget af Søren Gade som formand for den nye måltidstænketank. Vi har nemlig behov for »en madkultur, som kan adressere de samfundsproblemer, der er skabt af vores overforbrug af kød.« Mette var også med i radioprogrammet Gandhi på P3 til en snak om, hvordan man kan gøre verden til et bedre sted ved at kvitte kødet og spise lidt grønnere – det er nemlig godt for både dyr, mennesker og klima, fik hun fortalt.



5 gode grunde
til at melde sig ind i DVF

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, helsekostforretninger, webshops m.v.
- Indbydelser til fester, fællesspisninger, foredrag, mm.

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 **www.vegetarforening.dk**

Følg vores arbejde på Facebook



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

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

Medlemsfordele
Vinter 2014/15

Dansk Vegetarforening samarbejder med en række restauranter og andre virksomheder om medlemsfordele særligt for DVFs medlemmer. Læs mere om vores medlemsfordele på hjemmesiden

Vis dit medlemskort og få rabat

KØBENHAVN

10 % rabat hos Chilimili: Rådhuspladsen – Islands Brygge - Grønnegade (Nær Strøget)

10 % rabat hos Ukrudt Helsekost, Fælledvej (Nørrebro)

15 % rabat hos RawSum: Rosenvængets Alle (Østerbro)

10 % rabat hos Cafe Nordlys: Melchiors Plads (Østerbro)

10 % rabat hos suppe- og cocktailbaren SoupaNatural: Guldbergsgade (Nørrebro) og Sankt Peder Stræde (Nær Strøget)

20 % rabat hos de marokkanske restauranter The á la Menthe og Café Maroc – Rådhusstræde og Kompagnistræde (Nær Strøget)

15 % rabat hos SimpleRaw: Oehlenschlægersgade (Vesterbro)

10 % rabat hos sandwichbaren HAPS: Fiolstræde (Nørreport Station)

10 % rabat hos juice- og sandwichbaren 2Fresh: Nygårdsvej (Østerbro)

10 % rabat hos Helsehuset: Gammel Kongevej (Vesterbro)

10 % rabat på den veganske restaurant Botaniq: Frederiksborggade (Ved Nørreport Station)

10 % rabat på den vegetariske/veganske Café N: Blågårdsgade (Nørrebro)

10 % rabat på alt hos Govinda Vegetar-Takeaway : Åboulevard (Ved Søerne)

10 % rabat på aftenbuffeten for 2 personer på vegetariske restaurant Ambrosias Have: Nordre Fasanvej (Ydre Nørrebro)

10 % rabat på alt hos MIN Helsekost: Islands Brygge (Ved Havnebadet)

10 % rabat på alle behandlinger hos den økologisk frisør Jargon: Jægersborggade (Nørrebro)

Helsemin, Gratis bonuskort (værdi 99 kr) – Fields, Grønnegade, Vesterbrogade, Store Kongensgade, Nørreport Station

SJÆLLAND

NY! 10 % på alle vegetarvarer (mad fra køleskabet, bælgprodukter, linser, smørrepålæg): Taastrup Helsekost, Taastrup Hovedgade 82, 2630 Taastrup

10 % rabat hos Helsebutikken: Algade (Nykøbing Sjælland)

Helsemin i Lyngby Storcenter, Gratis bonuskort (værdi 99 kr)

Helsemin i Rødovre Centrum, Gratis bonuskort (værdi 99 kr)

AARHUS

10 % rabat hos den veganske café Ganefryd: Borggade 16

10 % rabat hos den veganske café Mikuna: Frederiks Alle

Frokostpriser hele dagen hos Den vegetariske/veganske Café Bamboo: Frederiksgade

10 % rabat hos den økoloiske Café Glad: Frederiks Alle

10 % rabat hos den økologiske vegetariske/veganske Café Gaya: Vestergade

Helsemin, Gratis bonuskort (værdi 99 kr) - M.P. Bruuns Gade

ØVRIGE JYLLAND

10 % rabat hos veganske- og økologiske Café Gaia-art. Harrestrupvej 14, Holstebro. Åbent efter aftale eller når flaget er ude.

10 % rabat hos Sæby Hudpleje, Vestergade (Sæby)

Helsemin i Vejle, Gratis bonuskort (værdi 99 kr) - Grønnegade

ODENSE

Helsemin, Gratis bonuskort(værdi 99 kr) - Mageløs

WEBSHOPS

Skriv til medlemsfordele@vegetarforening.dk , for at få oplyst rabatkoderne.

NU HELE 15% RABAT! (OBS! Ny rabatkode!) 15 % rabat - My Green Body: vegansk make up, solcreme madvarer og mærkerne Honeybee Gardens, Bodyline - Lovely Bubbly og Coola samt veganske madvarer: chokoladekiks, tyggegummi, no egg mm. www.mygreenbody.dk

NY! 10 % rabat - Vegan Copenhagen - Moderigtige tasker, punge og clutches. www.vegancopenhagen.dk

NY! 10 % rabat på Mickey Gjerris' bog »Kød«. Skriv til tiderneskifter@tiderneskifter.dk og bed forlaget sende et eksemplar, så bliver bog og regning sendt. Fragt ikke indkluderet. Gælder kun frem til 31. december 2014.

20 % rabat på kogebogen »Grønne Proteiner«. Gælder både bogen og e-bogen men dækker ikke fragt. www.lisbethtordendahlwebshop.dk

10 % rabat på Vegan & Snacks: Vegansk vingummi, chokolade, skumfiduser, julekalendre mm. veganandsnacks.dk/

10 % rabat hos Helsekost.dk - Fødevarer, plejeprodukter, vitaminer - mærkerne Weleda, Dr. Hauschka, Lavera, Natracare, Omnimin, Urtekram, Rømer mm. www.helsekost.dk

10 % rabat på PKU-GLU: Vegansk- og glutenfri webshop pku-glu.com/da/

15 % rabat på børnebogen »Grisen der ikke ville slagtes« og ungdomsbogen: "V" – v for vegetar" samt 10% rabat på alle andre bøger: www.kahlburg.dk.

NY! Soy4you tilbyder 20% rabat på 10x125g hakket lys soya - rabatten gælder indtil 31. januar 2015 - www.soy4you.dk

Opslagstavle

Skribent søges!

Vegetaren søger ny skribent til vores Kort & Grønt sider. Skriv et par linjer til **redaktion@vegetarforening.dk** om hvem du er, og hvad din idé er med siderne. Arbejdet er frivilligt. Vi ser frem til at høre fra dig.

SydIndien 11-23/1 2015

Tag med på et vegetarisk/vegansk ophold i SydIndien på en lille strand med meditation og ayurvediske kropsbehandlinger som temaer - og selvfølgelig super veggiemad.

MEDITATION: TAIJIQUAN
AYURVEDEDISKE KROPSBEHANDLINGER
VEGETARISK/VEGANSK MAD

www.akupunkturskolen.dk

Spiseklub i Svendborg:

Vi har så stor succes, så derfor skal du tilmeldes. Det er en gang om måneden, den 2. onsdag i måneden. kl.18.30, kontakt: Birthe Juel **26908091** og hende mail. **Birthejuel@hotmail.com** og Lis Steincke **40413014** – så får du nærmere oplysninger om dag, sted og vejbeskrivelse.

DVF-Spiseklub 40+

Den 14.01.2015. Kl.18.30 i SimpleRAW cafe, Oehlenschlægersgade 12, 1663 København V. **simpleraw.com**
Den 11.02.2015. Kl.18.30 Cafe N, Blågårdsgade 17, 2200 København N. Vegetarisk og vegansk restaurant-café. **cafe-n-2200.dk**
Den 11.03.2015. Kl.18.00 til 20.00 i Raw & Rustic, Gl. Kongevej 113, 1850 Frederiksberg C. **www.urtehuset.dk**

Tilmelding tre dage før hos **debbie@vegetarforening.dk** eller sms til **mobil 21954839.**

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 **facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DVF/138978072648?fref=ts**

Vegetarisk/vegansk spiseklub for unge/voksne i København:

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

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/**

Spiseklub i Aalborg:

I Vegetarisk Aalborg spiser vi vegetarisk, vegansk o.l.
Alle er velkommne 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, se da facebook.com/groups/9899850973/

Dansk Vegetarforening

arrangerer løbende foredrag. Vi poster det i kalenderen på DVFs hjemmeside vegetarforening.dk eller DVF- Facebook **facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DVF/138978072648?fref=ts** , ligeså snart vi har fået foredragsholder og emnet i orden.

Spiseklub i Aarhus HOLDER PAUSE

Vi efterlyser en ny der kan overtage den efter Luna Grønhøj-Krause.Kontakt gerne Luna på **lunakrause@gmail.com**

DVF's Generalforsamling 2015

Sæt kryds i kalenderen allerede nu!
Dansk Vegetarforening afholder generalforsamling den 25. april 2015 klokken 11.00 i
Valby Kulturhus,
Valgårdsvej 4-8, 2500 Valby
i lokalet "5. sal".
Regnskab, budget og flere relevante informationer kommer i næste blad.

Spisestuecafe i Egense i Himmerland:

Vegetarisk mad og lørdagshygge på Strandgården i Egense, næste gang den **10.1.2015**, **7.2.2015** og **14.3.2015**. Økologisk mad af råvarer fra lokale producenter/Økologisk Supermarked. Service er fra Biobab.

Udover spisestuecafeen tilbyder jeg nu også catering til max. 20 kuverter i Aalborgområdet.

Mere info på egense2@hotmail.dk

Spiseklub i Esbjerg:

Grønt på gaflen -Kødfrie fredage ☺

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**

KIRSTEN SKAARUPS BLOG KØDFRIFREDAG.DK HAR SKIFTET SIDE OG NAVN. BLOGGEN HEDDER NU:

www.kirstenskaarup.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**

DVF har ligeledes en facebook for frivillige til vores aktiviteter. Se på: www.facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillige/

Spiseklub Senior i København.

Holder midlertidig PAUSE og vender tilbage, når vi starter igen. Vi henviser til DVF-Spiseklub 40+,

debbie@vegetarforeningen.dk. Mobil 21954839
Bedste Grønne hilsner fra Erik Weihrauch.

Nytårsfrokosten

Nytårsfrokosten bliver den 31.01.2015 i Valdemarsgade 12 – over gården, 1665 København V. Kik efter invitation i dette blad, i kalenderen på DVF hjemmeside **vegetarforening.dk** eller DVF Facebook **facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DVF/13897807648?fref=ts**

Meatfree

DALOON®



Nemt og lækkert
To spændende varianter

GIV DIG SELV NYE SMAGSOPLEVELSER

Nu byder Daloon også på to spændende Meatfree oplevelser for smagsløgene: De let spicy Nacho bøffer med ris, løg, cheddar ost, rød peber, kartoffel og chili-pasta. Og de velsmagende Grøntsagsbøffer med gule-rødder, løg, ærter, kartoffel, porre, majs og gurkemeje. Hver bøf er på 90 g, skabt af gode råvarer, rørt og formet med udvalgte olier og krydderier.

Lige til en god burger, en delikat "pariserbøf", eller hvad fantasien ellers kan diske op med.





Kig ind hos Daloon på Facebook og få mere inspiration.
facebook.com/daloonas eller på meatfree.dk.