



VEGETAREN udkommer 4 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2 th, 2100 Kbh. Ø
70 22 40 01

kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk

Facebook: vegetarforening.dk/fb
Redaktør: Henrik Hedegård

Red.sekretær: Malene Lærke Thorsen
Billedredaktør: Johanne Eriksen
redaktion@vegetarforening.dk

DANSK VEGETARFORENING (DVF)

- er stiftet 1896 og drives på idealistisk, ulønnet basis. Formålet er – til fordel for både menneske, dyr, klima, miljø og ressourcer – at fremme udbredelsen af vegetarisk levevis samt inspirere til mindre kødforbrug, både privat og offentligt.

KONTINGENTPRISER PR. ÅR

Alm. medlemskab 200,-
Studerende/pensionist 150,-
Husstand 300,-
Udland 300,-
Livslangt 2.000,-
Abonnement alene 150,-
Du bliver medlem ved indbetaling via
webbankoverførsel: 15510005025656
eller girokort: (kortart +01) 5025656

ANNONCERING

Se vegetarforening.dk/annoncer

GRAFIK OG LAYOUT

Gitte Thrane

REPRO OG TRYK

reklameholdet.dk
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

DEADLINE NÆSTE NR. 01.05.11

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

MEDLEM AF

Europæisk Vegetarunion (EVU) og
International Vegetarunion (IVU)

Redaktionen er ikke nødvendigvis med de enkelte skribenter, som er ansvarlige for egne bidrag. DVF anbefaler ikke nødvendigvis de annoncerede produkter.

En vegetar lever af planteføde (frugt og grønt, korn, bælgfrugter, nødder og frø) med eller uden mælkeprodukter og æg.

Vegetarer spiser ikke nogen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller biprodukter fra slagting af dyr.

ISSN: 1397-7989

INDHOLD Vegetaren

- 04** Fra røde bøffer til grøn glad mad, den personlige historie
- 06** Trygheden sidder i frikadellen, opskrifter v/ Kirsten Skaarup
- 08** En beretning fra det fjerne Østen
- 10** Vegetarmad er mere end en kogt gulerod, Vegetaren besøger Væksthøjskolen
- 11** Jens Holm – vegetar og medlem af Svenske Riksdag, interview
- 12** Boganmeldelser, læs om 3 spændende nyudgivelser
- 14** Brandmand redder liv – med vegansk livsstil
- 16** Green'n'Teen, denne gang om madpakker
- 17** Interview med Kjartan på 19
- 18** Aarstiderne lancerer ny måltidskasse for vegetarer
- 19** Mias Veganerside, NYHED
- 20** Vegetaren går på rawfood-cafeer, læs anmeldelse af de 2 nyeste skud
- 22** Mælk, lad os være gode ved køerne – etisk mælkeproduktion?
- 25** Kort og grønt – læs om den vegetariske slagter og andre nyheder
- 26** Drik dine grønsager – Danmarks førende juicemester taler ud
- 29** Siden sidst – læs om nytårsfrokosten og sundhedsmessen
- 30** DVF årsregnskab 2010 + budget 2011
- 31** Opslagstavlen – inkl. indkaldelse til generalforsamling



Kender du andre, der ville have glæde af Vegetaren, så send os navn & adresse - eller rekvirer selv nogle gratis eksp. til uddeling (bænk antal).



Trygheden sidder i
FRIKADELLEN
S. 06



**QUEEN OF
THE KITCHEN**
S. 10-11



Anmeldelse af
RAW-CAFEER
S. 20-21

Kære Læser

ET NYT ÅR TRUER

Velkommen til årets første nummer af Vegetaren. I skrivende stund er 2011 endnu rimeligt nyt, så lad os se lidt frem på, hvad vi mon kan vente os af det nye år – og hvad det vil bringe for såvel Dansk Vegetarforening som for vegetarsagen i almindelighed.

Lad os starte med den rå virkelighed: 2011 bliver efter alle prognoser året, hvor det globale forbrug af kød og antallet af slagtedyr endnu engang stiger og bliver højere end nogensinde. Sådan er det nemlig hvert år, og sådan vil det ifølge alle officielle fremskrivninger blive ved med at være. FN's opgørelser viser, at vi i disse år nærmer os 60 mia. slagtede landdyr om året på verdensplan. Hvor svært dette tal end kan være at forstå, forventes det at fordobles inden 2050. Det er også et tal, der ikke medregner de dyr, som dør inden de når slagteriet. Ej heller medregner det dyr, der bliver skudt af jægere i det fri eller dyr, som dør fordi deres levesteder ødelægges for at få plads til græssange til »kødkvæg« eller til dyrkning af foderafgrøder. Og endelig medtæller det ikke de uoverskueligt mange milliarder dyr, som dør på grund af fiskeri.

I Danmark har vi som bekendt mere end vores andel af disse dyr. Eksempelvis slagtes der årligt godt 100 millioner kyllinger og godt 20 millioner grise i Danmark. Her er det tankevækkende, at antallet af grise i Danmark 1. oktober 2010 blev opgjort til 12 millioner. Det er det laveste antal i 10 år, men samtidig er den samlede produktion af grise steget, så den nu er på over 27 millioner årligt. Med andre ord kommer der flere grise igennem systemet i hurtigere tempo. Enten fordi de dør tidligere eller fordi de eksporteres til udlandet, hvor reglerne (og omkostningerne) i forhold til både dyrevelfærd og arbejdsforhold er ringere.

Overfor disse nedslående tal står det faktum, at der de seneste år er kommet mere fokus på dyrs forhold, såvel i medierne som politisk. En tendens, vi må håbe fortsætter og kan afføde nogle fremskridt hen ad vejen. Der udgives også mere og mere forskning, som viser dyrs til tider forbløffende evner og egenskaber på en måde, der gør det lysende klart, at der er noget helt galt med vores kultur, når vi behandler andre arter, som vi gør. Den slags forskningsresultater ser vi forhåbentlig også flere af i det kommende år.



2011 bliver også et år, hvor verdens miljø- og klimaproblemer yderligere vil forværres. Igen er der intet nyt i det, og det er nedslående, så lad os ikke dvæle ved det. Lad os blot håbe, at det samtidig bliver året, hvor sammenhængen mellem klimaforandringer og produktion af kød og mælk for alvor kommer på dagsordenen og går op for den almindelige forbruger.

En mulighed for at få sat fokus på kødets miljømæssige bagside kan være, at 2011 er FN's internationale skovår. Verdens skove har stor betydning for et sundt klima og rummer 80 % af verdens arter (vi er netop kommet ud af 2010, som var FN's år for biodiversitet), og der er bred enighed om, at vi skal arbejde for at bevare skovene. Vi må håbe, det vil medføre øget fokus på den trussel, som kødproduktion udgør for skovene, der fældes for at få plads til mere landbrug.

Endelig er 2011 også udnævnt af EU til at være europæisk år for frivilligt arbejde. Lad os derfor huske at tænke med tak på alle de frivillige, der arbejder for gode formål rundt om i verden, også i den vegetariske bevægelse. Dansk Vegetarforening eksisterer kun, fordi der i nu 115 år har været frivillige, som har arbejdet for sagen og holdt foreningen oven vande i gode såvel som mindre gode tider.

Vi kan glæde os over, at vi er gået ind i 2011 med en forening, der, selvom den stadig er lille, er i vækst og har mulighed for at sætte flere projekter i søen. Det er et direkte resultat af arbejde udført af dedikerede frivillige, som foreningen har været heldig at kunne trække på. Lad os derfor håbe, at vi i 2011 ser endnu flere frivillige tilbyde deres arbejdskraft eller ekspertise til såvel vores forening som vegetarsagen i almindelighed. På den måde kan vi fortsætte fremgangen og håbet om at gøre en forskel i en verden, hvor der er nok at tage fat på.

Sune Borkfelt
Formand

PS: Deltag iøvrigt gerne i vores arrangementer, se s.31, herunder ikke mindst den årlige generalforsamling lørdag 9/4.