

DYADE

NR. 1/2 1996 LØSSALG KR. 75

Føde for tankene



Innspill om
vegetarianisme:

*Livsstil,
erkjennelse,
moral, helse*

DYADE

1&2/1996 28. årgang

Tidskrift for kultur, filosofi,
psykologi, meditasjon, samfunn

DYADE drives på
idealistisk basis.
Ingen mottar økonomisk
godtgjørelse for bidrag. Evt.
overskudd går til organisasjonen
Acem.

Postadresse:

Postboks 2559 Solli,
0202 Oslo

Besøksadresse:

Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo
Telefon: 22 83 04 83
Telefax: 22 83 18 31
Postgiro: 0805 2 09 42 33

Trykk/opplag:
Allkopi/2800

Utkommer 4 ganger i året

Abonnement

1996: kr. 150,-

Redaktør:

Eirik Jensen

Redaksjon:

Turid Berg-Nielsen
Halvor Eifring
Carl Henrik Grøndahl
Ole Nygaard

Administrativ leder:

Anne Thomte

Redaksjonell medarbeider

Trygve Fridstrøm

Redaksjonsråd:

Ole Gjems-Onstad
Torbjørn Hobbøl
Are Holen
Anders Lindseth

DYADE takker alle som har
bidratt med artikler eller
bilder til dette nummeret

ISSN 0332-5-92

INNHold

Ole Nygaard:

60.000 vegetarianere i Norge side 2

Robert Nozick:

Å spise side 7

Carl Henrik Grøndahl:

Prisen for å være naturlig og normal side 10

Eirik Jensen:

Begrunnelser for vegetarianisme side 16

Vegetarianisme - miljøvern i praksis side 20

Ole Gjems-Onstad:

Vegetarianisme og erkjennelse - side 22

Turid Suzanne Berg-Nielsen:

Kjødets lyst? side 36

dr. Glenn Ellenbogen Phd:

Oral sadisme og den vegetarianske personlighet side 46

Eirik Jensen:

Hvorfor spiser du ikke din cocker spaniel? side 48

Hva sier loven? side 68

Robert Nozick:

Grenser og Dyr side 70

Berømte vegetarianere side 74

Vegetarisme på norsk side 74

Vibeke Videm:

Vegetarisk kosthold - fra lærebok til hverdagsmat ... side 80

Vegetarmat i SAS? Ikke tale om! side 85

Kan vegetarmat være gourmetmat? side 86

Kaare Norum:

Allsidig plantekost er sunt side 88

Øyvind Ellingsen:

Matkultur og motkultur side 90

Sigve Tonstad:

Vegetarisk kosthold og helse - hva sier forskningen? side 96

Svend Davanger:

«Bypassing heart surgery» side 102

Erik Ekker Solberg:

Vitamin B 12 - vegetarianismens achilleshæl ? side 104

Vegetarianismens mest populære stemmer -
en samtale med Paul og Linda McCartney side 107

Føde for tankene

Kosthold er livsstil og tradisjon. Men kostholdsvaner i Norge er samtidig i rask endring - også her er annerledeslandet i ferd med å bli et mer fargerikt fellesskap. Går vi på restaurant er det like gjerne indisk, kinesisk eller vietnamesisk mat vi spiser som norsk. Også til hverdags forandrer vårt kosthold seg - pizza og tacos er snart like norsk mat - og mer populært - enn rømmegrøt og raspeball.

En fersk spørreundersøkelse som Scan-fact nylig har gjort for Dyade, viser at 60.000 nordmenn er vegetarianere, og at 700.000 nordmenn kunne tenke seg å prøve.

Mat er også verdier - sosiale, kulturelle, politiske, økonomiske, etiske - og til tross for norsk fargerikdom - følelsesladede. Det har den erfart, som velger å være vegetarianer. Da står man, til tross for fargerikdom i fellesskapet, i brytningsforhold til mangt i vår samtid.

Den som spiser kjøtt, gjør det selvfølgelig. Vegetarianeren må rettferdiggjøre sitt kosthold og blir gjenstand for alskens forestillinger.

Dyades redaksjon skiller seg nok ut i norsk kulturliv - ved at den består av vegetarianere. Med dette Dyade vil vi vise at vegetarianisme er noe mer enn bevissthet om kosthold alene. I tillegg mener vi at det i høyeste grad er grunn til å stille spørsmål ved de tradisjonelle matvaner. Stadig flere synes å erkjenne at det er sammenheng mellom egen livsstil og miljøvern, etiske holdninger til dyr, og til egenutvikling. En mer bevisst holdning også til eget kosthold faller naturlig i en slik sammenheng. For en voksende del faller også valget på et vegetarisk kosthold - enten flere dager i uken, eller som et konsekvent valg.

Dette nummer av Dyade tar for seg ulike aspekter ved vegetarianisme: sammenhengen mellom kosthold og personlig erkjennelse, moral, miljøvern, helse. Vi håper at nummeret kan bidra til å nyansere det bildet mange har av vegetarianisme, og kanskje bidra til å skape større forståelse og interesse for dette kostholdsalternativ. Derfor dette Dyade: Føde for tankene.

Det er servert!

60.000 vegetarianere i Norge

En Scan-Fact-undersøkelse foretatt spesielt for Dyade med 1000 spurte viser at ca. 60.000 nordmenn er vegetarianere, mens 12 ganger så mange kunne tenke seg å prøve. Sunnere livsstil er viktigste grunn til å bli vegetarianer, smaken av fisk og kjøtt taler mest imot.

HVOR MANGE

vegetarianere er det i Norge? Som det fremgår av andre artikler i dette nummer, finnes det ulike former for vegetarianisme. I denne målingen valgte vi å la de spurte få definere seg som vegetarianer ved å stille dem følgende spørsmål: "Hvis vi med vegetarianer mener en person som normalt ikke spiser kjøtt og fisk, vil du si du er vegetarianer?"

Spørsmålet ble stillet til et representativt utvalg av norske menn og kvinner over 15 år, og 1,7% av dem sa Ja. Fordi det er spurt et begrenset antall personer, vil dette målte tallet ha en feilmargin. 60.000 er det beste anslaget, og vi kan på basis av målingen med relativt stor sannsynlighet anta at det reelle tallet ligger mellom 40. og 80.000.

Hvilke grupper har flest vegetarianere? Tallene må tolkes med en viss forsiktighet, men det er ihvertfall sikkert at flere kvinner enn menn ikke spiser kjøtt eller fisk til daglig. Aldersfordelingen er mere jevn, trolig med litt flere vegetarianere blant de aller eldste. Og det ser ut til å være litt flere vegetarianere i Oslo-området og på Sør- og Vestlandet enn ellers i landet.

TENKE DET, ØNSKE DET...

Hvordan ser de som ikke er det på det å være vegetarianer? Vi spurte dem slik: "Kunne du tenke deg eller kunne du ikke tenke deg å slutte å spise kjøtt og fisk til daglig for en lengre periode hvis forholdene lå til rette for det?"

Hver 5. nordmann over 15 år svarte Ja. Det tilsvarer 700.000 personer som kunne tenke seg å prøve vegetarkosthold.

Spørsmålet gir selvsagt ikke svar på hvor mange som har planer om å forsøke vegetarmat - det er mange gode grunner for å la være å forsøke selv om man kanskje har lyst. Og mange ville sikkert holdt opp etter kort tid selv om de kunne tenke seg



700.000 nordmenn kunne tenke seg å bli
vegetarianere - de fleste fordi de mener
vegetarisk kosthold er sunnere
(53%) og renere (43%).

HÅREK DEN HARDBALNE



Hver fjerde kunne tenke seg å bli vegetarianer av hensyn til dyrene. Blant de unge er andelen høyere - 42%.

å forsøke. Allikevel, spørsmålet gir en god indikasjon på innstillingen man har. De 20% som kunne tenke seg å prøve er ihvertfall et absolutt minimum for andelen av befolkningen som er positivt innstilt til vegetarianisme.

Andelen som kunne tenke seg å prøve blant kvinner er 27%, dobbelt så høy som blant menn. Høy utdanning virker også stimulerende på interessen for et vegetarisk kosthold, andelen blant universitets- og høyskoleutdannede er 24%. Derimot er det små utslag etter alder, inntekt og livsfase. Her er forholdene i Norge helt annerledes enn i England, hvor vegetarianisme i stor grad er et ungdomsfenomen. Klart flest vegetar-nysgjerrige er det i Oslo/Akershus hvor 28% kunne tenke seg å prøve.

OPPRØRERNES MAT?

Sammenligner vi vegetarinteresse målt på denne måten med politisk

sympati, får vi følgende andeler i de ulike partier som kunne tenke seg å prøve vegetarmat:

Venstre:	40%
SV:	32%
FrP:	32%
Kr.F:	21%
Ap:	19%
Sp:	16%
Høyre:	13%

Tre partier skiller seg ut, og de tre kan vel sies å danne politiske ytterpunkter langs en grønn, rød og blå akse. Mest overraskende er kanskje den høye andel FrP-velgere. Deres høye andel av mannlige velgere skulle tilsi at andelen vegetarpositive heller var lavere i Frp enn i andre partier. Minst interesse er det i Høyre og Senterpartiet, som altså er mest konservative i synet på vegetarianisme. Så kanskje er vegetarmat opprørernes mat - de som liker å nærme seg ytterpunkter

i sine politiske synspunkter er kanskje også mest innstilt på å prøve et ytterpunkt også i matveien.

SMÅK OG ENSIDIGHET VIKTIGSTE MOTFORESTILLINGER

Alle fikk presentert 8 grunner som kunne tale for og 8 som kunne tale mot å slutte å spise kjøtt og fisk til daglig, og ble spurt hvilke man selv syntes talte for og mot. Man kunne nevne så få eller så mange man ville, både av for- og motforestillinger.

Blant alle nordmenn er smak klart viktigste motforestilling. Mer interessant er det å se på svarene blant de 20% som selv kunne tenke seg å prøve vegetarmat til daglig. Deres viktigste motforestillinger var:

Smaken, liker kjøtt/fisk	38%
Ensidig mat	37%
Familien vil ikke like det	32%
Vanskelig ved uteliv	27%
Kan ikke lage	23%
Næringsfattig	22%
Lite utvalg	13%
Dyrt	7%

Svarene grupperer seg i 4 temaer. Viktigst også for de vegetarpositive er smaken. Mer enn hver 3. nevner smaken av kjøtt og fisk som en motforestilling mot å bli vegetarianer. Det ser ut til å være basert på en like sterk tro på at vegetar-mat vil bli ensidig i lengden. Spesielt blant de yngre er det en meget viktig motforestilling.

I undersøkelsen ble det ikke spurt om erfaringer eller kunnskapskilder for ens innstilling, men det er vel grunn til å tro at mange som forestiller seg vegetar-mat kan ha lett for å tro at det er det som blir igjen på tallerkenen når du tar vekk kjøtt og fisk. For disse vil kjennskap til variasjonen ved vegetarmat dempe akkurat denne motforestillingen betraktelig. Denne hypotesen understøttes ved at personer med høy utdannelse i klart mindre grad enn andre har smaks-motforestillinger.

Nest viktigst er de to sosiale temaene. Litt under 1 av 3 synes at det hverken i familiesituasjon eller ved selskaper/uteliv vil være enkelt å fremstå som vegetarianer. Nesten dobbelt så mange kvinner som menn ser negative reaksjoner i familien som en ulempe ved vegetarmat.

22-23% ser ulemper ved at de ikke kan lage maten eller de er bekymret for næringsinnholdet. Også her er motforestillingene klart større blant kvinner enn blant menn.

Bare et fåtall blant de vegetarpositive finner kjøtt- og fiskefri mat dyrt eller lite tilgjengelig.

SUNNHET OG RENHET TALER MEST FOR

Som for motforestillinger fikk alle presentert 8 grunner som kunne tale for å bli vegetarianer, og man kunne nevne så få eller så mange man ville av disse.

I gruppen som kunne tenke seg å bli vegetarianer var fordelingen slik:

Sunnere	53%
Renere mat:	43%
Bedre ressursutnyttelse	35%
Hensynet til dyrene	24%
Lett å lage	15%
Rimelig	14%
Smaker bedre	6%
Familien vil like det	4%

Ingen slår helseargumentet blant de vegetarpositive, og i befolkningen som helhet er bedre helse relativt sett et enda viktigere argument for vegetarmat. Nesten annenhver vegetarinteressert mener også at vegetarmat er renere med mindre tilsetningsstoffer. Kvinner og yngre nevner renhetsargumentet klart hyppigere enn menn og eldre.

Bedre utnyttelse av jordens ressurser teller med for hver 3, og hensynet til dyrene for hver 4. 42% av unge vegetarpositive nevner hensynet til dyrene som argument, og det er 3 ganger så ofte som eldre personer med samme innstilling.

Det er færre som mener vegetarmat er lettere å lage enn annen mat enn den andelen som så det motsatt. Derimot er det flere som mener grønnsaker er billigere i innkjøp enn de som mener det er dyrt. Dette er et mannsargument. Dobbelt så mange menn som kvinner synes pris er et godt argument om man skulle bli ve-

getarianer.

Bare 4% av de som selv er vegetarpositive ser støtte i familien som en god grunn for å prøve vegetarmat. Hensynet til familien var en spesielt viktig motforestilling blant vegetarpositive kvinner, og det er ikke overraskende at det er flere menn enn kvinner som mener familien ville sette pris på et forsøk med vegetarmat.

Spørsmål til refleksjon/ diskusjon

1. Hvordan ville du svare på spørsmålene som ble stilt i spørreundersøkelsen? Hvorfor?
2. Var noen av resultatene fra undersøkelsen overraskende? Hvordan tolker du resultatene?

Ole Nygaard er journalist i Aftenpostens politiske avdeling. Kurslærer i Acem.

ROBERT NOZICK

Å spise

Fra "Dagliglivets hellighet"

Hvor dypt kunne vi være i stand til å respondere overfor de dagligdagse ting i våre liv, f.eks. livets alminnelige nødvendigheter? For det meste inntar vi mat og luft, vi spiser og puster, uten særlig oppmerksomhet. På hvilken måte endrer disse aktivitetene seg når vi gir oss hen til dem? Og er denne endringen ønskelig?

Å spise er et intimt forhold. Vi setter deler av den ytre virkelighet inn i oss selv; vi svelger dem enda mer dypt innover, hvor de inkorporeres inn i vårt eget stoff, vår egen kroppslige væren av kjøtt og blod. Det er et bemerkelsesverdig faktum at vi forvandler deler av den ytre virkelighet til å bli vår egen substans. Vi er minst adskilt fra verden når vi spiser. Verden trer inn i oss; den blir oss. Vi konstitueres av deler av verden.

Dette reiser grunnleggende spørsmål. Er verden trygg å innta? Å hvilken måte var det vi fikk denne tillit

til verden, eller oppdaget at det var slik? Bryr verden seg nok om oss til å være oss? Eksempelet David Hume brukte da han formulerte induksjonsproblemet var om vi kan vite at brødet, som var nærende i fortiden, fortsatt vil være nærende i fremtiden. Bertrand Russells foretrukne induksjonseksempel var om vi kan vite at solen kommer til å stå opp i morgen. (Han fortalte også om en kylling: personen som hver tidligere morgen matet den kommer denne morgenen for å drepe.) Er det helt tilfeldig at induksjonsproblemet uttrykker seg som en bekymring om tap, om næring, om varme og lys, om trygghet?

Å spise mat sammen med en annen kan utgjøre en dyp form for samhørighet - romerne ble krenket fordi hebreerne ikke ville delta i deres måltider - en måte å dele nærende omsorg sammen og inkorporeringen av verden inn i oss selv, såvel som å dele konsistens, smaksopplevelser, samtale og tid. Kontakt og intimitet trives når vi slapper av på våre vanlige fysiske grenser for å innta noe;

det er ingen tilfeldighet at vi ofte foreslår å komme sammen med en annen over et måltid. Den hengivne tilberedelse av mat, den synbare skjønnhet den fremviser, sanseligheten i spisingen, den daglige deling av slike måltider i fritid og kjærlighet - alt dette kan være et forelsket pars måte å være kjærlige på sammen, en måte den ene eller begge kan skape en del av verden som de verdsetter. (For et stort antall mennesker i verden, er det grunnleggende forhold ved maten hvor vanskelig, til tider umulig, det er å skaffe seg. Vi bør huske den biologiske og personlige katastrofe dette skaper, selv når vi undersøker nærmere matens sosiale og symbolske betydning når den finnes i rikelig mon.)

Å spise har også en individuell side, en ikke-sosial side. Hvordan arter den seg når den er oppmerksom, hverken insensitiv eller estetisk distansert? For det første rettes oppmerksomhet på aktiviteten å ta inn maten, ikke bare matens kvaliteter. Vi møter maten i munnens forrom og hilser på den der. Vi sonderer og undersøker den, omslutter den, gjennomtrekker den med safter, presser den med våre tunger mot ganen og langs den harde ryggen rett bak tennene, vi suger på den og trykker på den, beveger den rundt. Vi leker med maten, vi blir venner med den, vi hilser den velkommen inn i oss.

Vi åpner oss også overfor matens

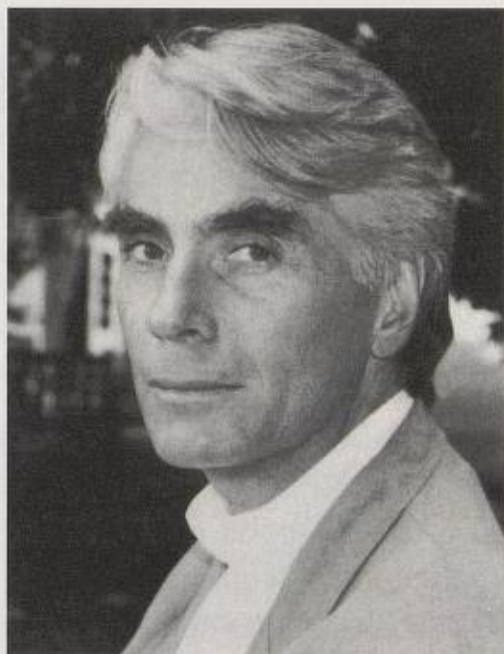
spesifikke karakter, overfor smaken og konsistensen, og mot den indre kvaliteten ved substansen. Jeg ønsker å tale om renheten og verdigheten ved et eple, den eksplosive glede og seksualiteten ved et jordbær. (En gang hadde jeg funnet dette latterlig overspent.) Selv har jeg ikke *smakt* så mange matsorter, men de ganger jeg har gjort det forekom det meg å være en måte å erkjenne deres indre essens.* Det er en buddhistisk historie om en mann som, idet han flykter fra en tiger, svinger seg på en liane over en avgrunn og ser en annen tiger som venter under; så begynner to mus å gnage i vei på lianen. Han får øye på et jordbær i nærheten og med en fri hånd plukker han den og spiser den. «Hvor søtt den smakte!» Vi undrer oss over hvordan mannen kunne respondere på jordbæret på denne måten i denne situasjonen. Han gjorde det fordi han smakte på bæret og visste det. Hva jeg ikke vet - historien fortsetter ikke og forteller oss - er hans kunnskap om tigeren.

På grunnlag av disse få eksemplene, antar jeg at mange former for

* Jeg er faktisk nokså kunnskapsløs om alt dette, idet jeg bare har utført noen få eksperimenter. Min eneste unnskyldning for å dele denne svært begrensede kunnskap og disse spekulasjoner er at jeg ikke har funnet disse på trykk andre steder. Litteraturen om buddhistisk meditasjon er her relevant, kan hende særlig i Vipasana tradisjonen. Blant metodene for å oppnå opplysthet inneholder den østlige tradisjon disse to: «Når du spiser eller drikker, bli smaken av maten eller drikken, og bli fylt.» «Sug noe og bli sugingen.» (Se Paul Repts, Zen Flesh, Zen Bones).

mat åpner sin essens for oss på denne måten og lærer oss. En som skaper en helt ny rett som lærte oss noe nytt *ville* være en betydelig skaper. Selv om jeg ikke tror at verden er blitt fylt med disse substanser for vår skyld og for vår erkjennelse, er likevel måten disse matsortene fikk slike utrolige essenser et spørsmål som det er verd å undres over. Det ville være fint å tenke seg at ved å bli kjent med dem og å inkorporere substanser inn i vår kropp, så hever vi dem opp på et høyere værensplen, og på denne måten beriker dem i sin tur. (Kan det hende at dyrekroppen, skjønt neppe selve dyret, tilføres verdi ved å bli inkorporert og forvandlet til kroppen til et vesen med høyere bevissthet?)

Å spise med oppmerksomhet bringer også med seg sterke følelser: verden er et omsorgsfullt sted; en er selv verdig å motta slik omsorg, glede, primær kontakt med den nærende mor; tryggheten ved å være hjemme i verden, å være forbundet med andre livsformer, takknemlighet også - vil de religiøse tilføye - for skapelsens frukter.



Robert Nozick er professor i filosofi ved Harvard University i USA. Han har skrevet bøkene "Anarchy, State and Utopia", "Philosophical Explanations", "The Examined Life. Philosophical Meditations", og "The Nature of Rationality".

Oversatt av Eirik Jensen. Dyade takker Robert Nozick for hans vennlige tillatelse til å gjengi dette utdraget fra hans bok *The Examined Life. Philosophical Meditations*. New York, 1989.

Prisen for å være naturlig og normal

"Jeg har alltid følt en viss ekkel stemning når jeg iakttar vegetarianere. De er i enkel forstand unaturlige, men samtidig uten den sjarme som preger andre former for avvik."

Dette skriver en norsk idéhistoriker. (Tore Stubberud i Dagens Næringsliv 23.3.1996) Ja, hvorfor ikke? Hvis vegetarianisme er et avvik på linje med nekrofil, la oss være glade for at den nekrofile har en sjarm vegetarianeren mangler.

Dette utsagnet om folk som ikke spiser kjøtt, mister naturligvis litt av sin allmengyldige livsvisdom når man skjønner at det står rene næringsinteresser bak. Idéhistorikeren er også sauebonde. Intellektuelle har nå en gang evne til å gjøre almenne prinsipper ut av sine personlige interesser. En sauebonde kan ikke leve av å selge ull. I denne sammenheng er han ikke ute etter vegetarianerne. Det er de avmektige

melkebøndene han klorer på. Vegetarianer-visitten er bare en liten piruett på tastaturet for vise frem en vittig åre.

Men la oss bytte ut vegetarianere i denne ekle stemningen med jøder. Eller sauebønder. Eller - «jeg har alltid følt en viss ekkel stemning når jeg iakttar innvandrere. De er i enkel forstand unaturlige, men samtidig uten den sjarme som preger andre former for avvik.»

Da ser man det moderne menneskets dilemma. Vi har vel alle en dæsj djvelskap eller forakt som må ut på en eller annen måte. Vi har fordommer vi må få luftet. Vi må kunne ta noen. Vi trenger noen til å være bærere av toskeskap og andre ekle menneskelige egenskaper. Noen vi kan gå løs på for deres avvik fra det konvensjonelle.

Men hvem? I vårt samfunn sørger alle utsatte grupper for å definere seg som ofre, og den som er stygg mot et offer, får gjennomgå. Derfor er det jo snart ingen annerledeshet igjen å gå

løs på. Den eneste gruppen som gjenstår å forakte, er de som vanskelig kan gjøre seg til ofre, nemlig politikerne.

Men så finnes det altså slike grupper som vegetarianere. Det ha valgt sin annerledeshet selv. De er så klare og lettforståelige i sin egenart og samtidig så uensartede og udefinerte at man kan legge alskens forestillinger og fordommer inn i dem. «Fordi man er imot flere våpen i omløp, betyr ikke at man er pripne byfolk som burde vært vegetarianere,» sier politiker Kristin Halvorsen til Aftenposten. (3.3.96) Hun dyrker altså forestillingen om at vegetarianere er moralistiske - pripne, men snille og kjønnsløse. For Stubberud er ikke det pripne et poeng, men det dumme. Han utvi-

kler sin forståelse av den ekkelhet han føler, på denne måten: «Unatur kombinert med askese, inngir forakt - fordi den ikke krever annen overbevisning enn hensyn til egen mave og tarmen.» Han drømmer av og til om å skifte religion, siden luther-

dommen «kan mistenkes for å stimulere til flere vegetarianere.»

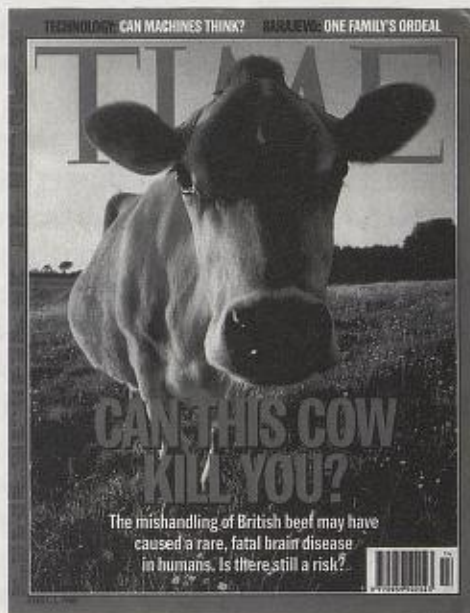
Bare fleip, ville han nok si. Skjøner du ikke det, bekrefter du *virkelig* at vegetarianere er dumme.

KUGALSKAP

Gjerne det. Noen uker etter Stubberuds piruetter var hele Europa plutselig opptatt av sin mage, tarmen og sin helse. Kugalskapen og skrapesyken gjorde storfebøndene til avvikere, sauebøndene til syndebukker og vegetarianerne til de siste dagers hellege. «Jøss som vi lo av dere,» skrev Sissel Benneche Osvold - og reddegjorde for sine forestillinger om vegetarianere (Dagbladet 29.3.96): «Vegetarfolket på hjemmelaget helhetsfilosofisk

alternativkur i etniske gevanter og med hvitløkpillene i hekleveska. Nå kan dere smile, nå. Av oss som sitter her og lurar på hvor lenge siden det var vi spiste blodig kusteik i London.»

Noen sider lenger bak i samme



Forsiden på Time Magazine: «Kan denne kuen drepe deg?» - Er kjøtt snart like farlig som sex uten kondom?

avis samme dag kommer protesten mot å skulle innordne seg disse nye begrensninger i livsutfoldelse. Det er Terje Mosnes som setter ord på den: «Som de fleste nå er grøssende klar over, har listen over livsfarligheter fått en ny tilføyelse: engelsk storfekjøtt. Inntak av engelsk storfekjøtt (...) tilhører fra nå av samme kategori som «sex uten kondom», «tobakksrøyking» og «skive med egg og meierismør», - kategorien «langsomme selvmord». Det er en kategori i vekst.» Nå må det snart bli slutt på å skremme oss, sier han, vi har etterhvert fått en påtrengende flora av livsforsurende vekster. Har vi ikke latt det gå vel mye metode i å male fanden og hele hans familie på alle tilgjengelige vegger, med det resultat at vi snart går omkring i skjelvende frykt for livet selv? «Har vi ikke gjort det å forebygge døden til selve meningen med livet, slik at vi fylles av dårlig samvittighet og nagende angst hver gang vi foretar oss noe som kan tenkes å bidra til et fall i gjennomsittsalderen for nordmenn og -kvinner? Hva har vi i såfall igjen for det? Magesår?»

Et kraftig innlegg for friheten og livsgleden - eller hedonismen og konsumsamfunnet, hvis man velger det ståstedet. Vårt poeng er dette:

AVSTÅELSE

Etter alt å dømme ligger følgende synsmåter til grunn for det merk-

verdige som Stubberud, Halvorsen og Osvold legger inn i vegetarianisme - og for Mosnes' avvisning av den dårlige samvittighet:

En vegetarianer har stilt spørsmålsteget ved det selvfølgelig og tatt stilling til et sentralt livsområde - føden. De fleste tar ikke annen stilling enn at de følger det som er gjengs. Det som vekker reaksjoner i vårt samfunn, er at vegetarianerens valg medfører avståelse. Man avstår fra det som for flertallet fortøner seg som en selvfølgelig nytelse: å ete døde dyr. Til avståelsen knytter samtiden forestillinger om askese. Man nekter seg noe, frasier seg en nytelse, pålegger seg høyst unaturlige og unødvendige begrensninger i sin livsutfoldelse. Idealet i vårt samfunn er å unne seg, ikke å avstå. Vi som er vegetarianere, skiller oss neppe ut i så måte. De fleste av oss opplever nok ikke vårt kosthold som avståelse fra goder, men tvertimot som frihet fra ubehag. Men dette faktum gjør kjøtteterens overbevisning om vegetarprosjektets unatur trolig enda sterkere. «Unatur, kombinert med askese inngir forakt», skriver Stubberud. Avståelsen gjør vegetarianere priprne og uten særlig livskraft, mener Halvorsen. Avståelsen gjør vegetarianerne snåle og sære, med hjemmelagede kurer og heklevesker, mener Osvold. Kravet om avståelse vil vi ikke vite noe av, det fører til magesår, konkluderer Mosnes.

STORMLØPET MOT BEGRENSNINGENE

Slik representerer han etterkrigstidens store prosjekt: stormløpet mot de begrensninger som omgir menneskelivet - i form av moralnormer, forpliktelser, autoriteter, sykdommer, sosiale og medisinske konsekvenser av en friere og mer behagsorientert livsførsel. De sterkt livsbegrensende resultater av driftsutlevelsen ble - tilsynelatende - overvunnet med p-pilen og fri abort. Motkreftene mot dette stormløpet ble kalt ny-moralisme.

Derfor blir det menneske som bevisst velger å avstå fra det folk flest betrakter som et gode, suspekt i den norske samtiden - og gjenstand for alskens projeksjoner og forestillinger. Vegetarianeren oppfattes som en motkraft, en motstander i kampen for større frihet - og dermed som ny-moralistisk. Han er «uten den sjarme som preger andre former for avvik.»

Samtidig utgjør etter alt å dømme avståelsen en provokasjon i en kultur som sliter med sitt konsum og sin verdenssamvittighet. I vegetarianerens valg kan kjøtteteren oppfatte et implisitt krav om at så prektige burde egentlig alle være for å berge verden. Og det kravet blir for drøyt: «Vi nærmer oss smertegrensa for hva vi kan orke å bekymre oss over», sier Mosnes, - «en ny usikkerhet, en ny mistanke om at vi ikke skal leve evig, er sådd. Kanskje er det på tide å skjenke i et ekstra glass rødvin og

tenne en god sigar?»

Ja, verden er vanskelig, døden er sikker og la oss leve mens vi kan - slik vi finner det best. Men kanskje er det mulig å bli enige om det onde i det gode? For stormløpet mot naturens begrensninger kan etter alt å dømme ha langt alvorlige konsekvenser en magesår.

ÆREFRYKT FOR LIV

En sauebonde ville trolig si det slik: Det er normalt å spise kjøtt. Menneskene har alltid gjort det. Måttet gjøre det. Følgelig er vegetarianisme et velstandsfenomen og en form for avvik. Unormalt, egentlig litt umenneskelig.

La nå den diskusjonen ligge. La oss heller undersøke det normale.

Det finnes en underlig beretning fra tre engelske pelsjegere som levde sammen med indianere på slutten av 1700-tallet i det som i dag er Canada. Indianerne drepte dyr og åt kjøtt. Men de gjorde det med en respekt som fikk engelskmennene til å se seg selv. Indianerne oppfattet seg som deler av et kretsløp og en større sammenheng. De høstet fra naturen, ga alltid noe av dyret tilbake og takket ydmykt for det de fikk. De hadde en dyp ærefrykt for det å ta liv. Engelskmennene så sin egen kulturs vordsløse omgang med slakt. De så det ny-industrielle samfunnets manglende respekt for naturen og det liv som ble mat.

Dette er to hundreår siden. I denne perioden har det skjedd en påtakelig humanisering av de vestlig samfunn - med øket respekt for menneskeverdet. Samtidig er respekten for det liv som gir mat, totalt utslettet. Her har det funnet sted en ufattelig brutalisering. Selve livet er industrialisert. Burhøns, griser og kalver som ikke kan røre seg, laks som sultefores. Gressetere blir gjort til kjøttpisere - griser eter griser, sauer eter griser, kyr eter sauer. Alle eter vi hverandre. Indianernes respekt for det nødvendige mat-drapet virker som en legende, noe uvirkelig.

Men denne brutaliseringen skyldes ikke ondskap. Den skyldes nettopp Tore Stubberuds og Sissel Benneche Osvolds normalitet - som forventer at det skal være rimelig å spise kjøtt. Industrialiseringen av liv er hva denne formen for normalitet koster. Derfor er det ganske forunderlig å se en sauebonde skrive at vegetarianere er i enkel forstand unaturlige. Man må anta at han føler velbehag når han iakttar kjøttpisere. Men bak denne



Avispropaganda for vegetarianisme, eller grunn til ettertanke?

naturalighet ligger det altså en annen virkelighet - den industrialiserte kjøttproduksjon som vrenger sin ekelhet opp i skrapesyke og kugalskap.

MEKTIGERE ENN MENNESKET

Snaut to måneder etter alt Kristin Halvorsen bruker vegetarianer som betegnelse på det hemmede, blodfattige, er hun aktør på et mat-

seminar SV arrangerer på Stortinget. Der tegnet forskerne opp skremmende perspektiver - som resultat av menneskenes behov for å bryte ned de begrensninger naturen setter for vår livsutfoldelse og våre behov for behag. (Aftenposten 24.4.1996) Hele den ufattelig fruktbare, men også skremmende arrogante kampen for å beherske alle livsformer og bruke dem i vår egeninteresse - til å leve normalt - slår tilbake i form av virus som er mektigere enn menneskene, bakteriestammer som kommuniserer om hvordan de skal utvikler multi-resistens mot antibiotika, prionproteinet som alle frykter. Det kan virke som om enkelte forskere er i ferd med å utvikle den samme ærefrykt som indianerne hadde for 200 år siden. Kristin Halvorsen gjør det klart at hun ikke lenger er sikker på om hun tør servere ungene sine biff, og at hamburger er noe man nå spiser på trass. Hvilke av hennes holdninger har brakt henne dit?

“Nå kan dere smile, nå. Av oss som sitter her og lurert på hvor lenge siden det var vi spiste blodig kusteik i London,” skriver Sissel Benneche Osvold. Nei. Dette er såvisst ingen mannjevning. Utbruddene av kugalskap er mer en anledning til å begynne å røske i det selvfølgelige. Se nærmere på hva det normale koster. Hva som er forutsetningene for det gode liv, vegetarianer eller ikke. I det moderne konsumsamfunn fin-

nes det langt mindre sjarmerende, langt eklere og atskillig mer skremmende syn enn vegetarianere.

1. Hvilke forestillinger tror du folk flest har om vegetarianere? Hvilke har du? Hvilke tror du «stemmer» med virkeligheten?

2. Forfatteren hevder at vegetarianere gjerne blir gjort til gjenstand for vrangforestillinger fordi de er annerledes. Stemmer dette? Hvilke likheter eller forskjeller er det mellom folks holdninger til vegetarianere og til andre minoritetsgrupper, som innvandrere, handikappede, eller andre trosoppfatninger? Er Norge her forskjellig fra andre land?

3. Forfatteren beskriver det industrialiserte jordbruksforhold til dyr som mer fremmedgjort enn i tidligere tider. Stemmer dette? Hvilke konsekvenser kan en slik fremmedgjøring få til den maten vi spiser?

Carl Henrik Grøndahl er programredaktør i NRK. Med i Acems faglige ledelse.

Begrunnelser for vegetarianisme

Selv om vegetarianere fortsatt er en minoritet, er det slående hvor mange og ulike begrunnelser vegetarianere har for sitt kosthold

Noen vegetarianere hevder at et grønnere kosthold fører til et mer aktivt *seksualliv*. Påstanden er foreløpig ikke vitenskapelig bekreftet. Hva som er mer utvilsomt er at langt de fleste vegetarianere, iallfall når det gjelder deres kosthold, trolig lever et mer aktivt *begrunnelsesliv*.

Dette kan skyldes flere forhold: En erfaring de fleste vegetarianere gjør er at man ganske ofte får spørsmål om hvorfor man har valgt et vegetarisk kosthold. Iallfall i den vestlige verden er det som regel vegetarianeren som har tatt det bevisste kostholdsvalg. Den som inntar mer konvensjonell føde gjør det oftest i mer passiv forlengelse av kulturelle tradisjoner. Om ikke det mer bevisste valg gir tilstrekkelig begrunnelsestrening, sørger gjerne de stadige spørsmål for at vegetarianeren får øvelse i å svare for seg.

Når vegetarianeren først aktivt velger et ukonvensjonelt kosthold, er vel forventningen at han får tåle slike spørsmål. Men det er ikke uten videre opplagt at det er vegetarianeren som har

begrunnelsesplikten for sitt kostholdsvalg, og ikke omnivoren (altspiseren).

Riktignok er det slik at det er det ukonvensjonelle som oftest avkreves begrunnelse. Hadde omnivoren som spurte vært blant vegetarianske brahminere i India, ville det kanskje vært motsatt: at det var han som ble avkrevd en begrunnelse for hvorfor han spiser kjøtt. Men også konvensjonalitet bør kunne bestå begrunnelsesprøver.

Tross trening kan nok mange vegetarianere likevel synes at det kan være vanskelig å svare på spørsmålene. Noen ganger kan de anta et forhørsaktig preg - mer motivert av ønske om å sette på plass enn genuin interesse. En vegetarianisme kan dessuten være en følelsessak, som ikke alltid knytter seg til enkle formulerbare overveielser.

(Det hender jeg blir spurt om hvorfor jeg ikke spiser egg. Det er ikke så lett å svare på. Av og til svarer jeg ved å vise til historien om Kjell Magne Bondevik, som da han ble spurt om hva han syntes om at man hadde kastet egg på Carl I. Hagen 1. mai svarte: «En slik handlemåte tar jeg avstand fra - det er manglende respekt for det ufødte liv.» Et slikt svar er selvfølgelig mer et forsøk på å stanse utspørringen enn en seriøs forklaring.)



Av og til kan utspørringen etter begrunnelser anta et forhørsaktig preg.

Selv om vegetarianerne fortsatt tilhører en liten, skjønt etter alt å dømme klart voksende, minoritet i Norge, er det slående hvor mange ulike grunner vegetarianere har for sine kostholdsvalg. (Se artikkelen «60.000 vegetarianere i Norge» i dette Dyade.). Mange vegetarianere, antagelig de fleste, har også sammensatte begrunnelser for sin vegetarianisme. Det samme gjelder antagelig for ethvert kostholdsvalg. Likevel kan det være av interesse å gi en oversikt over noen av begrunnelsestypene.

Før går gjennom oversikten - litt om språkbruk. Jeg bruker betegnelsen «vegetarianer» om en som av prinsipielle grunner ikke spiser kjøtt, fugl eller fisk. «Vegetarianisme» betegner således en, riktig nok sammensatt, idéretning med dette prinsipielle syn på kosthold. Etter denne språkbruk er det f.eks. kanskje noe misvisende å betegne små barn som *vegetarianere* (selv om de kan leve i en vegetariansk tradisjon, og bare spise *vegetarisk* kosthold). Jeg bruker betegnelsen *omnivor* om en som både spiser dyr og planter. (Mer militante vegetarianere ynder å bruke betegnelsen *karnivor* [kjøtteter] om ikke-vegetarianere. Men selv

om betegnelsen kan tilfredsstillende polemiske behov, er den mindre nødvendig; som regel spiser ikke-vegetarianere også grønnsaker.) Det er ytterst sjelden ikke-vegetarianere har en *prinsipiell eller idémessig* forankring for sitt kosthold (uten at kostholdsvalget av den grunn er mindreverdige); de som har det, kunne kanskje betegnes «*omnivorianere*».

FØR SMAKENS SKYLD

En god del vegetarianere har valgt sitt kosthold av smaksmessige eller andre estetiske grunner. Noen synes vegetarisk kost smaker bedre, eller gir kroppen en lettere følelse av velvære. Enkelte ønsker samtidig ikke å spise kjøtt fordi de synes det smaker mindre godt, eller av andre estetiske grunner.

Enkelte omnivorer synes dette kan være vanskelig å forstå: hvordan er det rasjonelt mulig ikke å like kjøtt - det smaker da så godt? Vegetarianere får derfor gjerne servert spørsmålet (som regel når de spiser): lengter du ikke *egentlig* etter en god, saftig, og blodig biff? Men tenker man etter, bør omnivorer være villige til å medgi at mer konvensjonelle kosthold kan være preget av estetiske aversjoner som også

kan være vanskelig å begrunne utelukkende «rasjonelt». Det er bare så sjelden omnivorer får tilsvarende spørsmål (ved middagsbordet): lengter du ikke egentlig etter å spise en deilig knasende bille, eller en smakfull håndfull med maur, eller et fat oksetestikler? Og hvis ikke - hvorfor ikke? Er det så sikkert at din begrunnelse bare er «rasjonell»? Det heter fra gammelt av «de gustibus non disputandum est» - smak og behag diskuterer man ikke. Iallfall ikke med håp

Jorda tåler maksimalt åtte milliarder mennesker, og selv et slikt befolkningsvinnvå vil kreve ekstrem vilje til å fordele matressursene. Med hele 15 milliarder må alle bli vegetarianere for å overleve. **Magnar Norderhaug, Formannen i World Watch Insitute Norden, sitert i Dagbladet 11.juli 1995.**

om gjennom rasjonell meningsutveksling å avgjøre uenighet. Det er likevel slående hvor vanskelig enkelte omnivorer kan ha det for å akseptere det enkle, og ærlige, svar på spørsmålet «Hvorfor spiser du ikke kjøtt?» - «Fordi jeg ikke liker det».

FOR HELSEN

Mer kjent, kanskje fordi de er lettere å forstå for omnivorer, er helsemessige begrunnelser for vegetarianisme. Moderne medisinsk forskning synes relativt entydig å vise at vesentlig reduksjon av animalsk føde gir helsemessige gevinster. Et fullt vegetarisk kosthold synes derimot ikke å være forbundet med helsemessig risiko. De helsemessige aspekter av vegetarisk kosthold er drøftet i flere

av artiklene i dette Dyade.

VEGETARIANISME FOR MILJØET

I senere tid er økologiske begrunnelser for vegetarianisme blitt viktigere for stadig flere. En oversikt over noen økologiske argumenter for et grønnere kosthold er gitt i neste artikkel i dette Dyade.

VEGETARISK KOSTHOLD OG ERKJENNELSE

Enkelte vegetarianere begrunner sitt kosthold med at vegetarisk føde oppleves gunstigere for en del former for personlighetsutvikling, sensitivitet eller meditative prosesser. Enkelte av synspunktene er nærmere redegjort for i artikkelen «Vegetarianisme og erkjennelse».

AV HENSYN TIL DYRENE

Atter andre begrunner sin vegetarianisme i hensynet til dyrene. Å drepe dyr for å spise dem når dette ernæringsmessig er helt unødvendig anses umoralsk. En beslektet form for begrunnelse bygger på en oppfatning om at å spise kjøtt ødelegger en moralske sensitivitet. Disse begrunnelsene for vegetarianisme er nærmere drøftet i artikkelen «Hvorfor spiser du ikke din cocker spaniel?»

RELIGIØSE GRUNNER

Endelig er det mange som har religiøse grunner for sin vegetarianisme. Omlag halvparten av alle adventistene i verden er vegetarianere av religiøse grunner. En stor del av hinduene er det, i mindre grad buddhister, også mindre grupper jøder, og andre. Begrunnelsene kan være forankret i religiøse dogmer: en anser kjøttspising for å være uforen-

lig med Guds vilje, religiøse lover, el. Men vegetarianisme kan også knytte seg til en religiøs livspraksis uten av den grunn å være forankret i religiøse dogmer.

IKKE ET MOTEFENOMEN

Det påstås fra tid til annen at vegetarianisme, iallfall i Vesten, i dag er et motefenomen. Det er neppe helt riktig - allerede Platon ga i dialogen Staten et forsvar for vegetarianisme som bygger på nesten alle de begrunnelsesformene som er nevnt ovenfor (se rammen). Her kan man virkelig si "Allerede de gamle grekere...."

1. Forfatteren hevder at vegetarianere oftest tar et mer bevisst kostholdsvalg enn andre. Stemmer dette? Hvilke konsekvenser kan man eventuelt trekke av dette?

2. Hvilke begrunnelser for vegetarianisme synes du kan ha noe for seg? Hvilke synes du er mindre holdbare?

Eirik Jensen er magister i filosofi og advokat med møterett for Høyesterett. Kurslærer i Acem.

Fra Platons "Staten"

Sokrates: Ville ikke denne vane å spise dyr kreve at vi slakter dyr som vi kjenner som individer, og i hvis øyne vi kunne kikke og se speilbildet av oss selv, kun få timer før måltidet?

Glaucon: En slik vane ville kreve det av oss.

Sokrates: Ville ikke dette hindre oss i å oppnå lykke?

Glaucon: Det kunne hindre oss i vår streben etter å oppnå lykke.

Sokrates: Og hvis vi lever på denne måten, vil vi ikke måtte besøke legen oftere?

Glaucon: Det vil vi måtte.

Sokrates: Dersom vi følger vår vane å spise dyr, og vår nabo følger en lignende sti, vil vi ikke trenge å gå til krig mot vår nabo for å sikre oss mer beiteland, fordi vårt eget ikke vil være tilstrekkelig til å fø oss, og vår nabo vil ha samme behov for å krige med oss av samme grunn?

Glaucon: Vi ville bli tvunget til det.

Sokrates: Ville ikke disse forhold hindre oss i å oppnå lykke, og følgelig forholdene som er nødvendige for å bygge et rettfærdig samfunn, dersom vi forfølger behovet for å spise dyr?

Glaucon: Jo, det ville hindre oss i det.



Vegetarianisme - miljøvern i praksis

Det finnes en rekke argumenter for at et vegetarisk kosthold er mer miljøvennlig enn et kosthold basert på kjøtt. Her er noen:

10% ELLER 100%?

Når plantekost anvendes til dyrefôr, ender en opp med bare 10% av kaloriemengden som ville vært tilgjengelig om en hadde spist plantekosten direkte. For hver 16 kg. planteråstoffer som brukes til dyrefôr, får en tilbake bare 1 kg. kjøtt; resten renner bort som avføring. Bare i USA forbruker kjøttproduksjonen nok korn og soyabønner til å mette en befolkning 5 ganger større enn den amerikanske. 80% av maisen og 95% av havren som produseres i USA brukes til dyrefôr. I en verden hvor et barn dør av sult hvert annet sekund er et landbruksystem som i hovedsak er basert på å tilfredsstille smaken på kjøtt lite hensiktsmessig. Likevel er det åpenbart økonomisk lønnsomt for noen.

KJØTTPRODUKSJON KREVER DYRBARE RÅVARER

En undersøkelse finansiert av det amerikanske innenriksdepartement har vist at verdien av de råvarer som forbrukes til kjøttproduksjon i Amerika er høyere enn verdien av det samlede forbruk av olje, gass og kull i USA.

Kveg og andre dyr skaper dobbelt så mye forurensning som alle industrielle forurensningskilder i USA.

KJØTTPRODUKSJON SLØSER MED ENERGI

Landbrukseksperter ved Ohio State University i USA har sammenlignet energikostnadene ved å produsere soyabønner, mais og annet plantekosthold. De fant at selv de minst energiøkonomiske plantesortene var nærmere 10 ganger så energieffektive som det mest energiøkonomiske kjøttkosthold. Selv den mest effektive dyrebaserte matproduksjon ga et energiutbytte på 34,5 %, mens den dårligste av 5 plantebaserte produksjonsformer ga et energiutbytte på 328%.

SPIS KJØTT - ØDELEGG REGNSKOGENE

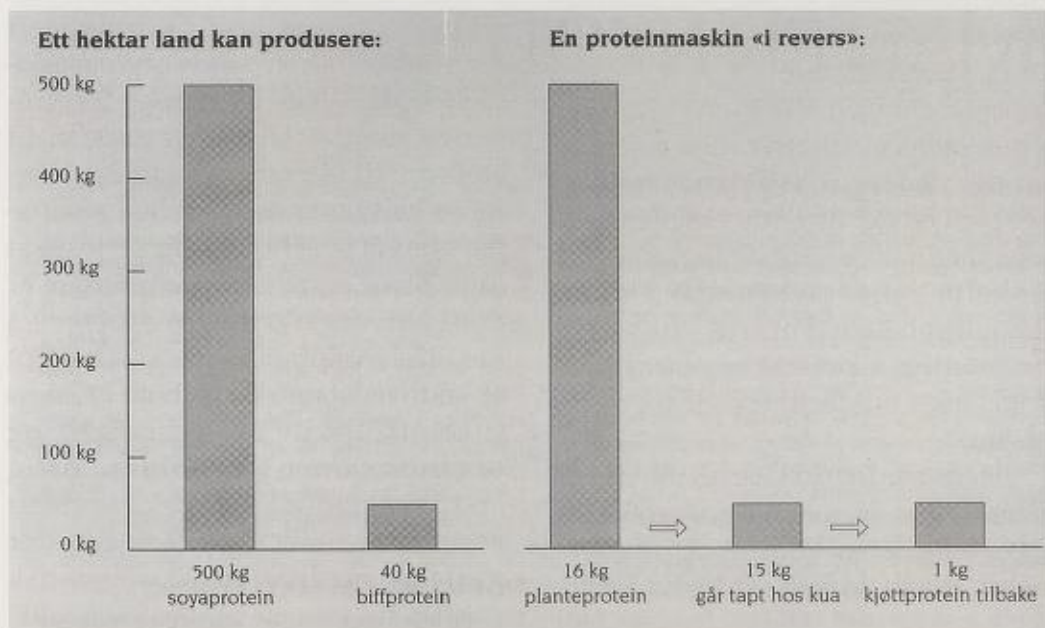
For å understøtte våre kjøttbaserte kostholdsvaner, legges enorme skogområder i Amazonas øde hvert år. Mellom 1966 og 1983 ble 102.000 kvadratkilometer regnskog i Amazonas ryddet til kommersiell produksjon. Ifølge vurderinger foretatt av den brasilianske stat var år-

saken til 38% av den regnskogen som ble ødelagt i denne perioden kjøttproduksjon.

Svært mange er bekymret for virkningen av CO2 utslippene på det globale klima. Forbrenningen av fossilt brensel skapte to-tredjedeler av de 8,5 milliarder tonn CO2 som mennesker pumpet inn i atmosfæren i 1987. Den siste tredjedel skyldtes nedbrenning av skoger for å lage beiteland for kyr til kjøttproduksjon.

KJØTTPRODUKSJON FORURENSER

Kveg skaper nærmere en milliard tonn organisk avfall hvert år. Mye av dette avfallet flyter ned i grunnvannet, såvel som i andre vannkilder, og forurenses elver og vassdrag. Kostholdsgeografen Georg Borgström har beregnet at kveg og andre dyr skaper dobbelt så mye forurensning som alle industrielle forurensningskilder i USA.



Vegetarianisme og erkjennelse -

Å forbedre en resonansebunn?

Et vegetarisk kosthold er ikke nødvendig for å få utbytte av Acem-meditasjon. Likevel kan det virke noe faciliterende for meditasjon. Artikkelen drøfter virkning av kosthold på meditasjon, og drøfter et aspekt ved erkjennelsesbasert kosthold - dets konsekventhet.

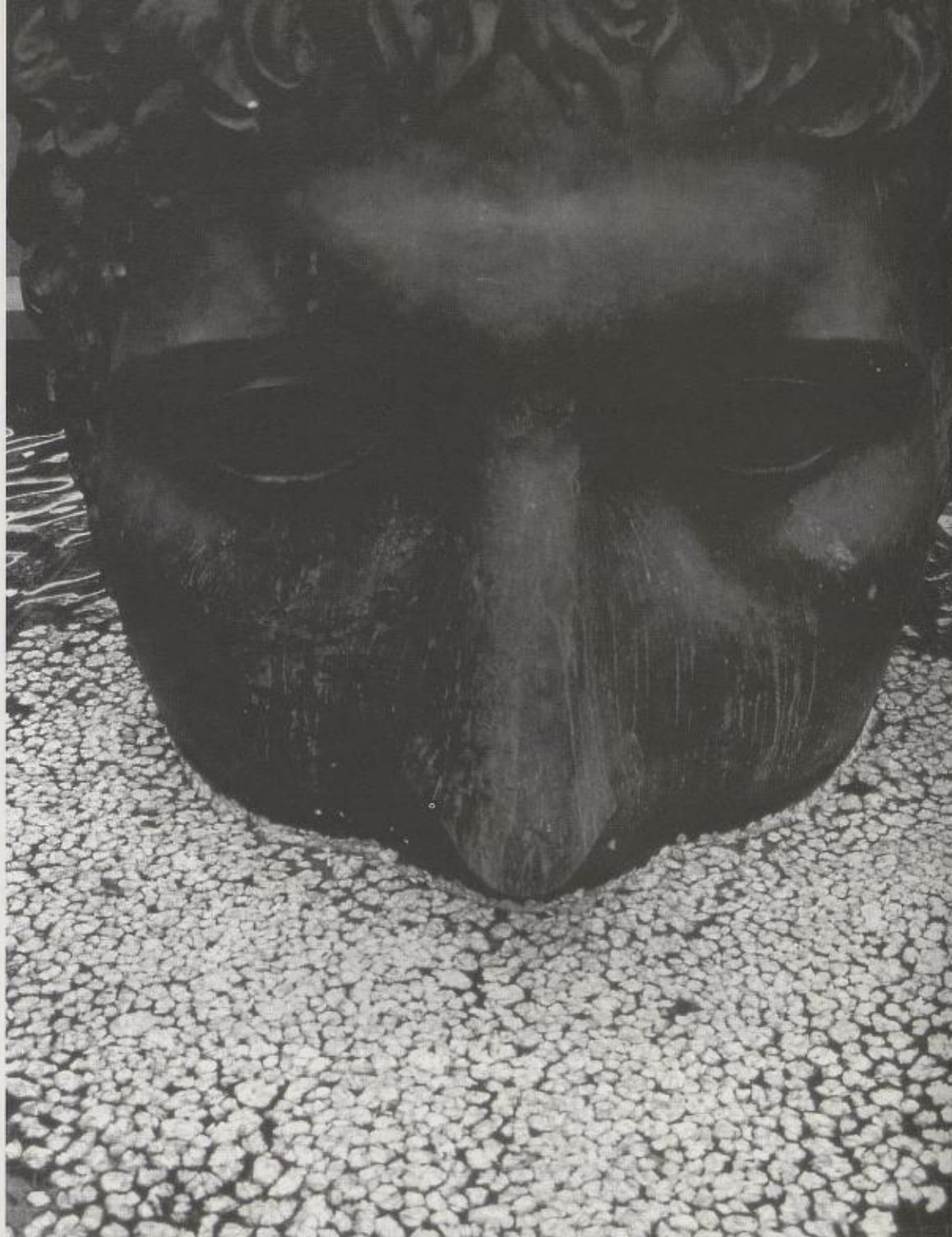
LIVSSTILSORIENTERT NYBROTTSARBEID

Siden starten i 1966 har Acem etterstrebet å være et verksted for meditativt nybrottsarbeid. Organisasjonen arbeider stadig med å forstå bedre bevissthetens meditative dimensjon. At en del ledere er vegetarianere, kan ses som en del av dette eksistensielle eller meditative utforskningsarbeidet. Enkelte synes det inngår i deres erkjennelsesorienterte livsstilsorientering å praktisere et kosthold som virker noe faciliterende for meditasjon.

Acem-meditasjon kan gi utbytte på flere nivåer: Avspenning, overskudd, personlighetsutvikling og erkjennelse. Kosthold kan særlig ha betyd-

ning for den siste type resultater. Denne artikkelen forsøker å si noen ord om det meditative erkjennelsesbegrep og betydningen av kostholdet. Temaet er vanskelig fordi vår tid er lite opptatt av bevissthetens potensiale for erkjennelsesorientert eller meditativ fordypelse. Ordene kan bli vage og innholdsløse.

Ingen er avhengig av å være vegetarianer for å ha utbytte av Acem-meditasjon. Meditasjon er forenlig med alle typer kosthold. Av de nær 50 000 som har lært og praktisert Acem-meditasjon siden organisasjonens start i 1966, er bare et forsvinnende mindretall vegetarianere. Et stort antall personer mediterer daglig to halvtimer med viktige resultater uten at kostholdsvalg er trukket inn. Blant organisasjonens ledere er andelen vegetarianere større. På meditasjonskurs serveres konsekvent et laktovegetabilsk kosthold. Acems studentkollektiv er vegetariske, og organisasjonen avholder årlig laktovegetabilske kokekurs. Men vegetarianisme er ingen betingelse for glede av meditasjon. Et vegetarisk



Vår kultur er fattig på begreper om ikke intellektuell erkjennelse gjennom meditasjon. Uten felles erfaring blir man lett ordløs.

kosthold dreier seg om å lette forutsetningene for visse muligheter meditasjon gjør tilgjengelig.

RESONANSEBUNN FOR INDRE LIV

For Acem er temaet ikke nytt. Organisasjonen har alltid vært opptatt av at kropp og sinn virker sammen. Kroppen er et instrument for erkjennelse. I Dyades temanummer om yoga (nr 4 1975 s. 9) formulerte Torbjørn Hobbøl kroppens betydning ved hjelp av dette bildet: «Vår kropp er som resonansebunn for vårt indre liv. Billedlig kan vi si: Det stille nesten umerkelige i oss er strengen, mens kroppen er kassen på fiolinen. Uten kassen ville lyden bli nesten uhørlig. Spent og stiv muskulatur - fastfrossen struktur - gjør kroppen mindre følsom og var. Yoga er en metode til stadig mer sensitivitet innover til stillheten. Mot følelser, nyanser og stemninger vi sjelden er åpne for, - mot intuisjonens oppvåkning. I vårt bilde; en måte å forbedre resonansebunn.»

Yoga er en måte å åpne kroppens mottagelighet gjennom øvelser. Hele 30 års arbeid med meditasjon har også bekreftet at det er sammenheng mellom kosthold og enkelte av de resultater meditasjon kan gi. I meditasjon er vi avhengige av hvordan kroppen har det; i tillegg til at meditasjon setter i gang mange kroppslige prosesser. Vår kropp vil sette grenser for hva vi kan få ut av meditasjon. Kosthold er en måte å ivareta kroppen.

Forskning kan ikke påberopes som

grunnlag for en påstand om en sammenheng mellom en mental aktivitet som meditasjon og kosthold. Hvorvidt vitenskapelige metoder noen gang kan begrunne eller bevise en slik sammenheng, står åpent. Det dreier seg om livsstilsvalg basert på erfaring.

BARRIERER FOR KOMMUNIKASJON?

Flere forhold gjør dette temaet tungt å drøfte. Kommunikasjon om erfaringsbestemte forhold forutsetter en felles opplevelseshakgrunn. Uten den risikerer man å snakke forbi hverandre. Et tema som erkjennelsesorientert vegetarianisme havner lett i den grøften. En forutsetning for emnet er allerede nevnt; at det er en sammenheng mellom kropp, kosthold og erfaringsevne. Hvor mange har vært opptatt av det eller reflektert over hverdagserfaringer som kan bekrefte det? Et uttrykk som erkjennelse kan omfatte vidt forskjellige forhold. En begrepsavgrensning som forutsetter en meditativ erfaring må ofte illustreres med bilder eller analogier for dem som ikke selv mediterer.

Et karakteristisk kjennetegn ved et erkjennelsesbestemt kostholdsvalg er dets konsekventhet. For mange i vår samtid er det lett å forstå at man spiser vegetabilsk noen dager i uken fordi man har «lyst til det». Konsekvens i valg av kosthold er det vanskeligere å forholde seg til. Det virker brysomt, ufritt og i strid med en moderne livsstil hvor man skal ha det greit og enkelt. Verdimessig er den

konsekvente vegetarianer på kollisjonskurs. Enkelte vil nærmest avfeie et tema som konsekvent vegetarianisme som umoderne. Denne artikkelen ofrer en del oppmerksomhet på spenningsforholdet mellom konsekvente livsstilsvalg og postmodernistisk tenkemåte.

Først trekker artikkelen frem noen tanker om meditativ erkjennelse. Der nest tar den opp spørsmålet om kosthold kan influere erfaring, og kommenterer hvordan mange av dagliglivets erfaringer bryter med det cartesianske skillet mellom kropp og sinn. Siste del av artikkelen trekker inn spenningen mellom konsekvens og moderne kultur, og peker på hvordan nyere idestrømninger nærmest har avvist denne form for personlig streben.

ERKJENNELSE?

Å dvele litt ved hva vi mener med erkjennelse er, som allerede antydnet, ikke bare lett. Ut fra en psykologisk forståelsesform skjønner vi oss på avklaring av konflikter og følelser som har å gjøre med sex og aggresjon, behov for oppmerksomhet og

bekreftelse. Om det har vi mange begreper. For psykologiske konflikter, frustrasjon og drifter, er vårt vokabular rikholdig. Det er erfaringer vår kultur dveler ved og utbroderer.

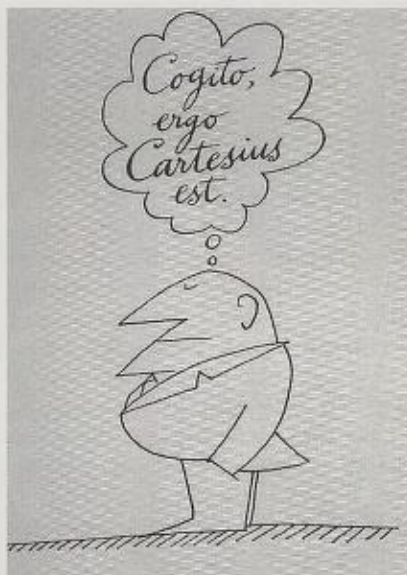
Derimot er vi ofte uten særlig nyanser når det dreier seg om en ikke-intelligensstyrt, en ikke-konflikt og ikke-driftsfør ankret erkjennelsesstreben. Her er vår kultur fattig og reflekterer en rastløs overfladiskhet. «Mainstream» i samtiden; debattene i mediene og samtalene folk imellom fokuserer lite på eksistensiell og personlig erkjennelse.

En erkjennelsesorientert livsstil uttrykker, innenfor denne artikkelen, en vilje til å ha en holdning til seg selv. Erkjennelse blir her å stille spørsmål ved

hvem man er. Men det dreier seg ikke om spørsmål i logisk eller primært språklig forstand; mer om det å kjenne på ens forskjellige stemninger; å åpne seg for hva og hvem man er.

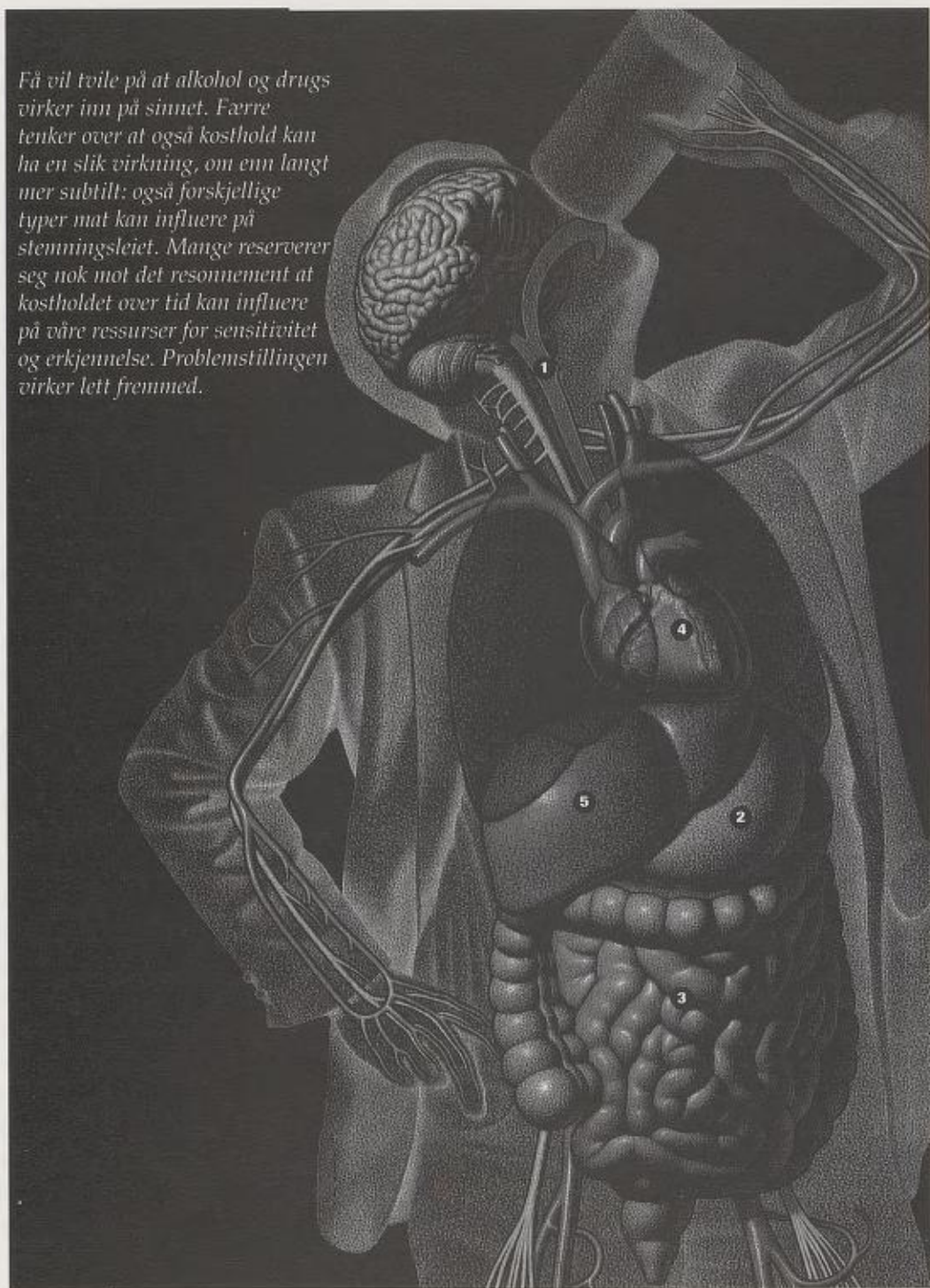
NÆRMERE SITT EGET

Den erkjennelsesorienterte dimensjon i meditasjon består ikke i å tenke eller reflektere over de evige spørsmål. I meditasjon skal man nettopp ikke



(Jeg tenker, altså eksisterer Descartes.) Meditasjon bekrefter ikke det cartesianske skille mellom sjel og legeme.

Få vil taile på at alkohol og drugs virker inn på sinnet. Færre tenker over at også kosthold kan ha en slik virkning, om enn langt mer subtile; også forskjellige typer mat kan influere på stemningsleiet. Mange reserverer seg nok mot det resonnement at kostholdet over tid kan influere på våre ressurser for sensitivitet og erkjennelse. Problemstillingen virker lett fremmed.



forfølge tanker eller reflektere kognitivt; ei heller er målet å dvele ved følelser. Man skal på en uanstrengt måte være så nær sin egen bevissthetsstrøm som mulig, men uten å forfølge eller forsøke å fange innholdet i den. Man skal ikke stoppe strømmen, men være nær. Den tankemessige bearbeidelse skjer etter meditasjon.

Å komme nærmere sitt eget er hva intensiv eller langvarig meditasjon kan dreie seg om. Gjennom den meditative fordypelse og arbeidet med en uanstrengt gjentagelse av lyden, er det sitt eget man slipper seg nærmere. Denne prosessen kan ikke presses. Et bilde om dråpen som over lang tid huler ut stenen, illustrerer godt den nødvendige ikke-forserende holdning. Ved å slippe seg tettere inn på sitt eget, ved å arbeide med sin egen resonansebunn, kan man over tid få et grunnlag for å se seg selv anderledes.

EN SLITEN KROPP - OG BEVISSTHET

Det cartesianske skillet mellom kropp og sinn er blitt en selvfølgelig vestlig modell for mennesket. Egentlig avkrefter en rekke dagligdagse erfaringer at det dreier seg om en klar oppdeling. Er vi trette, irriteres vi lett og opplever verden anderledes. Verden og klangbunnen inne i oss er en annen når vi er deprivert for søvn. Det samme gjelder hvis vi er sultne, forspiste, tørste, for varme eller kalde. Langvarige plager med smerter kan forme vår opplevelse av oss selv og

andre.

I meditasjon er dette overtydelig. Meditasjonen bringer det som er i sinnet nærmere. Tretthet og utilfredstilte behov skyves ikke bort, men rykker nærmere for å kunne bearbeides. Den meditative erfaring er likevel ikke anderledes enn hverdagens; bare mer forsterket. Vi tenker kun mer sjelden over at hvordan kroppen har det, kan bestemme hvordan vi erfarer.

ALKOHOL OG DRUGS SOM KROPPSLIG RAMME

Ett er påvirkningen fra en mett, sliten eller søvndeprivert kropp. Men har selve kostholdet betydning for vår evne til erfaring? Ingen har problemer med å akseptere at alkohol og narkotika innvirker på opplevelses-evne. Stoffene etterspørres nettopp fordi de inneholder substanser som stimulerer - og hemmer. Brukeren av narkotika får nye erfaringer. Alkohol hjelper til å slippe unna en del av det som ellers presser seg på; vår kritiske sans hemmes og vi føler ikke så sterkt på problemene. Ikke uten grunn har feltherrer latt soldater få tilgang til alkohol og narkotika før store slag for at dødsangsten ikke skulle lamme helt.

I forhold til alkohol og drugs har få problemer med å godta resonnetet: Vi blir hva vi drikker/heller i oss av piller. Det vi tar inn i oss av narkotika og alkohol gjør noe med oss; over tid ofte ikke så rent lite.

Å meditere påvirket av alkohol eller drugs fungerer ikke. Spontanprosessene er bundet av de kjemiske stoffer vi har tatt i oss. Forutsetningene for egenaktiviteten ødelegges enda mer. En uanstrengt gjentakelse av en lyd er en for subtil aktivitet for en kjemisk nedsløvet bevissthet. De fleste vil ikke ha vanskelig for å forstå det. Uten at man selv har forsøkt meditasjon, virker det vel relativt opplagt at meditasjon under rus ikke fungerer. Kjemisk opplevelsesjakt og virkelighetsflukt er forskjellig fra erkjennelse.

Mer tankevekkende er det antagelig at alkohol og drugs, selv når rusen for lengst er ute av kroppen, synes å begrense meditasjon. Langtidsvirkningen varierer etter mengde og type drug; narkotikabruk kan virke særlig pregende. Den generelle erfaring er likevel: Bruk av alkohol og drugs avleirer noe i kroppen som selv etter lang tid kan begrense en del av de muligheter meditasjon åpner for. Det avleires bevissthetsspør og opplevelsesmønstre som motvirker meditasjonens åpenhet.

BLIR VI HVA VI SPISER?

Spranget kan virke langt fra narkotika og alkohol til mat. Gjør det vi tar inn i oss av mat noe med hvordan vi kan oppleve?

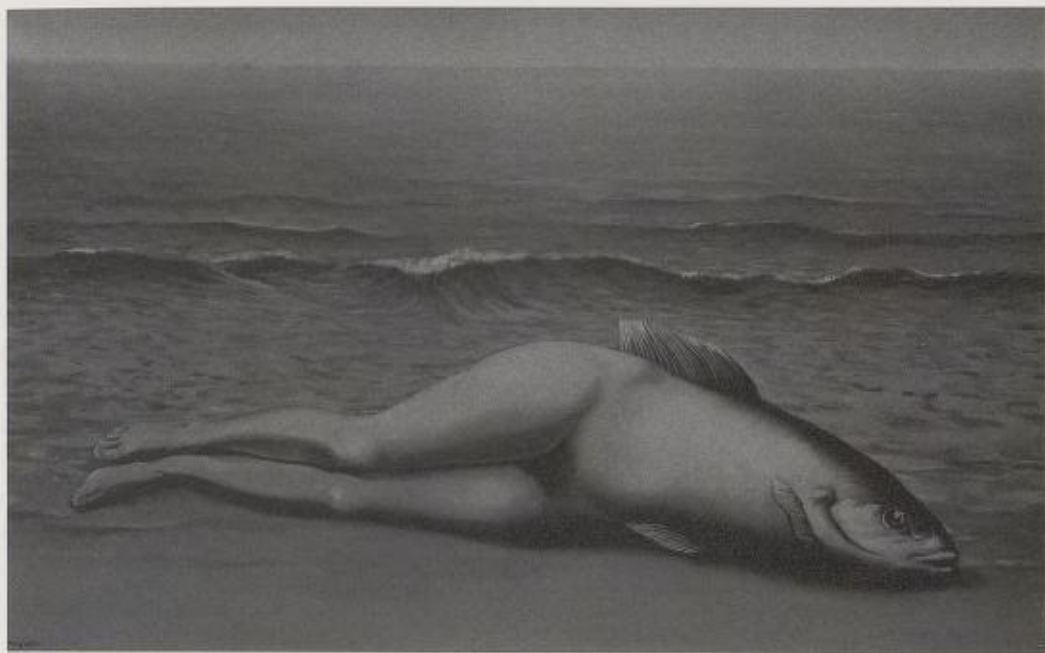
I hverdagen har alle hatt erfaringer som berører tankegangen. En fettrik lunsj sløver tanken og sensitiviteten. Forskjellige typer mat kan influere på

stemningsleiet. Mat gjør mer med oss enn å fylle opp, selv om vi kanskje ikke tenker så mye over det.

Mange reserverer seg nok likevel mot det resonnement at kostholdet over tid kan influere på våre ressurser for sensitivitet og erkjennelse. Problemstillingen virker lett fremmed.

Å meditere forsterker en erfaring vår kultur sjelden fokuserer på: Hvor mye, når og hva jeg spiser, kan ha betydning for min evne til å erfare. Jeg kan tenke, føle og gråte etter et stort måltid; jeg kan gi meg hen i sex på full mage selv om det ikke er ideelt. Å meditere med fordøyelsesprosessene sterkt aktivert går derimot svært dårlig. I meditasjon skal kroppens vanlige aktivitetsnivå reduseres slik at mentale prosesser kan arbeide mer spontant. Jo roligere kroppen er, desto friere kan bevisstheten slippe til. En meditatív forsenknings- eller avspenningsprosess, forutsetter at kroppen ikke er fanget av aktiviserende fordøyelsesprosesser.

Meditasjonsverktøyet er en nøytral metodelyd som gjentas så uanstrengt som mulig. I lange meditasjoner krever denne uanstrengte gjentakelsen en høy grad av sensitivitet. Bevisstheten skal lett dvele ved gjentakelsen og registrere hvordan lyden «henger seg opp» i alle de bindinger vi bærer i oss både mentalt og kroppslig. Gjentakelsen av lyden må fortløpende justeres for å beholde sin ubundet- het og uanstrengthet. Ikke minst i lange meditasjoner blir det tydelig



Blir vi hva vi spiser?

hvor avhengig man er av at kroppen kan følge med og ikke binder den sensitive og lette utprøving god meditasjon forutsetter.

ENTYDIG ERFARING

På kurs som strekker seg over flere dager med mange timers meditasjon er man i enda større grad avhengig av å nyansere sitt forhold til gjentagelsen av metodelyden. Det er viktigere enn i dagliglivet hvor sensitiv man er i forhold til utførelsen. At et vegetarisk kosthold under kurset kan være til hjelp, er en nokså gjennomgående erfaring. En relativt entydig erfaring gjennom 30 år på hundrevis av kurs med tusenvis av deltagere er ikke bare et spørsmål om

suggestibilitet eller smak og behag. En ansvarlig kursarrangør kan i hvert fall ikke forholde seg til en så gjentagende erfaring som synsing.

Tilsvarende bindinger kan merkes hvis kroppen har vært utsatt for store påkjenninger. Det er ingen motsetning mellom meditasjon og mosjon. Tvertimot, en våken og sunn kropp er hjelp til meditasjon. På Acems første fordypelseskurs over 14 dager sommeren 1995 med meditasjoner opp i ni timer, var en programpost mosjon i form av moderat jogging eller spaserturer. Å meditere rett etter hard trening, kan likevel dempe muligheten for den varheten som avhenger av en rolig kropp. Meditasjon i umiddelbar tilknytning til fysisk anstrengelse kan riktignok ha en god

virksomhet på kroppen. Meditasjon kan stimulere de fysiologiske og kjemiske fornyelsesprosessene som mobiliseres etter store belastninger. At kroppen har et høyt aktivitetsnivå, vil likevel hindre de mer sensitivetskrevende aspekter ved meditasjon i å slippe til.

HVOR VIKTIG?

Mange forskjellige forhold kan hemme den meditative erkjennelsesprosessen. Tilsynelatende er kostholdet en av de faktorer som kan begrense eller åpne. Visse typer kosthold kan gjøre at vi føler oss åpnere eller mer uopplagt mentalt; en slags mat kan fornye; mens annen mat bremser. Et vegetarisk kosthold kan bidra til at det er færre kroppslige bremser. Ett er at et vegetabilsk kosthold på kurs kan lette meditasjonsutøvelsen der og da. Mer tankevekkende er det at ens sensitivitet for meditasjon tilsynelatende fremmes gjennom en viss form for kosthold over lengre tid.

Meditasjon utøves ikke i et vakuum. Ikke bare kroppen er en del av ens resonansebunn for meditasjon; det er også de øvrige rammer man lever innenfor. Friksjoner i familieliv, konflikter på arbeid og ellers preger nødvendigvis meditasjon. Den er et verktøy til å være nær der man til enhver tid er. For den som utøver Acem-meditasjon er det ikke et poeng å isolere seg, eller å beskytte seg mot hverdagslivets påkjenninger. Den meditative erkjennelse skal hjelpe til å mestre bedre; ikke gi et på-

skudd for å trekke seg vekk.

Meditasjonens potensiale kan begrenses gjennom hvordan vi lever. Mange konflikter med kolleger, kamper med ektefelle, foreldre og barn, kan dempe muligheten for å vinne ny forståelse av seg selv. En del konflikter kan bidra til ny innsikt; repetitiv og uforløst samhandling gjør sjelden det. En del av våre livsvalg og handlinger kan, særlig hvis de blindt gjentas, være så begrensende og til dels opprørende at sinnet har mindre rom for den sensitivitet vekstprosesser avhenger av. Valg av kosthold er bare en av mange faktorer som påvirker evnen til å være sensitivt i meditasjon. Å ta opp et vegetarisk kosthold som ledd i et meditativt arbeid uten å se på andre sider ved sitt liv, kan uttrykke et for begrenset perspektiv.

Resultatene i meditasjon henger sammen. Den som mediterer, vil likevel prioritere forskjellige sider ved prosessen. Er man primært opptatt av resultater som avspenning og overskudd, kan det fortone seg mindre viktig å optimalisere resultatene gjennom livsstilsendringer. Er selvinnsikt og erkjennelse den dypere drivkraft, kan livsstilsendringer fortone seg mer naturlig. Kosthold er likevel bare et av flere elementer i en meditativt orientert livsstil.

INGEN GARANTI

Alene i en usikker verden kan den enkelte fristes til å gjøre livsstil til en sikringsmekanisme. Vegetarianisme

skal borge for god helse og tilgang på dypere forståelse.

Da kan vegetarianisme bli et blindt løp etter noe mat i seg selv aldri kan gi. En eksistensiell prosess er uten garanti. Vegetarianisme gir ingen absolutt visshet for noe som helst; innenfor et erkjennelsesorientert livsområde er tilværelsen alltid åpen og uavsluttet

Ingen kan spise seg til vekst. Det dreier seg mer om å finne et kosthold og en livsstil som ikke motvirker det man ellers forsøker å få til.

Å praktisere et bestemt kosthold ut fra regelstyring vil i det lange løp falle vanskelig for mange. En erkjennelsesorientert vegetarianisme er lettest å praktisere når den bygger på lyst. God mat virker psykologisk tilfredsstillende. Man må kjenne at kostholdet bidrar til å fremme den indre stemning og sensitivitet man setter pris på. En konsekvent vegetarianisme som ikke skal bli emosjonelt bindende eller belastende krever et visst «sug» etter vegetarmat. Det kan ikke dreie



«Hvorfor være så konsekvent? Hvorfor legge alle eggene sine i ett rede?» At andre er konsekvente, kan minne for mye om den kjernen man selv et eller annet sted vet mangler.

seg om en tvang der man sitter lenket til grønnsakene og lengter etter reker og biff.

IKKE ALLE EGG I ETT REDE?

Skal vegetarianisme influere vår resonansebunn innover, synes et konsekvent kosthold viktig. Det er forsåvidt en parallell til meditasjon. For den som vil utvikle sin egen sensitivitet ved hjelp av meditasjon, er regelmessighet nødvendig. Uten det daglige arbeid

med å holde råken innover åpen, hjelper det dårlig med enkelte perioder med lange meditasjoner. Erkjennelse er ikke et skippertaksprosjekt. Tilsvarende gjelder et vegetarisk kosthold. Ligger et livsstilsvalg bak, er det ikke meningsfullt å være vegetarianer tre dager i uken, og praktisere et annet kosthold resten. Fra et helseperspektiv kan en slik vekslingsikkert ha mening. Litt er bedre enn intet. For den livsstilsorienterte er det anderledes. Der avgjør det konsekvente og vedvarende. Vi kan ikke prøve ut flere livsstiler på en gang.

Den som skal forsøke mye, ender raskt med egentlig å prøve ut svært lite. Å nærme seg sitt eget ved å teste ut alt litt, kan blokkere for nødvendig fordypelse over tid.

Mange vegetarianere merker at nettopp konsekvente livsstilsvalg kan provosere omverdenen. Dette er nærmest et tema i seg selv, uavhengig av hva det gjennomførte standpunktet gjelder. Man bør ikke legge alle egg i et rede, sier en samtidsstemning. For investeringer i aksjer og eiendom, kan det være fornuftig. Den som sprer investeringene i eget liv, kan derimot ende opp uten egentlig å ha et ordentlig rede. For livsnyteren og postmodernisten er det konsekvente; den som ikke bare flagrer innom det vegetariske eller andre livsstiler, men som praktiserer det år ut og år inn, særlig fremmed. Da leker man ikke lenger med livet; man tar det alt for mye på alvor.

«LITT AV ALT»

På andre livsområder innser man gjennom enkle motargumenter at denne «litt av alt»-holdning ikke duger. Barn trenger omsorg og stabile personer rundt seg. Ingen kaller det fanatisk hvis foreldre mobiliserer for å være konsekvente i forhold til barna. Barnpsykologien har mye å si om de negative konsekvenser av ustabile omsorgspersoner. Likevel inntar moderne mediekultur lett en negativ og fordomsfull holdning til konsekvente valg. Stemplet fanatisk trekkes lett

frem. At andre er konsekvente, kan minne for mye om den kjernen man selv et eller annet sted vet mangler. Ikke å være verdifast kan etterlate et vanskelig indre vakuum.

I et relativisert univers hører det mer hjemme med et kosthold som tillater litt av alt. Ett er at man foretrekker grønnsaker; noe annet aldri å ville spise en ørliten, lekkert dandert kjøttbit eller fiskecannapé. En så avvisende holdning til annet enn vegetarisk mat, er ikke bare konsekvens, men intoleranse og fanatisme. Etter en postmodernistisk tankegang kan man gjerne være vegetarianer hvis man liker det. I morgen kan man skifte til noe annet hvis det skulle fortone seg greiere. Men hvorfor være *konsekvent* vegetarianer?

Ut fra denne type moderne tenkning gi ingenting absolutte fordeler. Alt er dypere sett relativt. Hvis du liker vegetarmat, er det fint. Hvis jeg foretrekker noe annet, er det like greit. Synspunktet er riktig - så langt det rekker. Ingen har rett til å pådytte en annen et vegetarisk kosthold fordi det kan hjelpe til erkjennelsesorientert streben. Livsstil og eksistensielle prioriteringer må man avgjøre selv.

KONSEKVENNS VS. FUNDAMENTALISME

En relativisert livsforståelse der alt er like bra, kan gjøre det umulig å forstå den som er konsekvent. Når en del konsekvente vegetarianere møter uforstand og til dels uvilje, kan det skyldes at samtidens relativiserte kul-

tur har stilt seg på utsiden av konsekvente livsvalg. Den blir lett uforstående og intolerant i møte med det konsekvente.

Til tider blander de som provoserer av et verdiforankret kosthold, sammen konsekvens og fundamentalisme eller fanatisme. Den fundamentalistiske livsholdning preges av at man har funnet den sannhet enhver annen skal bøye seg for. Står noen i veien, er det meste tillatt. Ingen har rett til å stanse korsfarerne. Noe ganske annet er å etablere en konsekvens i eget liv som man ikke søker å pådytte andre. Å være konsekvent vegetarianer behøver ikke ha noe å gjøre med en fundamentalisk livsholdning; det er å leve ut fra den holdning at det jeg gjør spiller en rolle. Mener jeg at noe er riktig, bør jeg holde fast ved det.

INKONSEKVENNS SOM MODELL

For enkelte vegetarianere er det vanskelig å være konsekvente. Problemet er neppe at man dør av lyst på en hamburger, men vanskeligheten ved å stå for noe. Man skal ikke det i vår moderne verden. Det blir truende å ha et standpunkt som er så fast at man tar bryderiet med insensitive spørsmål. Ikke minst er det belastende å ha et konsekvent synspunkt når man er i minoritet. Å være anderledes er følsomt.

I eksistensiell sammenheng kan det være mer belastende ikke å stå for sine livsvalg enn å ta dem helt ut.

Kanskje frykter man at barna vil synes man er sær hvis man stadig skal avvise kjøtt og fisk når man er ute. Man tenker mindre på hvor belastende det kan være for avkommet å ha foreldremodeller som viker unna det å vise frem hvem man er.

IKKE SÅ FRI LIKEVEL

Moderne vegetarianisme uttrykker en frihet. Ny teknologi har gitt mennesker en større mulighet til selv å velge sitt kosthold. I land med kaldt klima har elektrisitet, fryseri og raskere transport gjort vegetarianisme til et enklere alternativ enn tidligere. Kulturelt føler de fleste mindre sperrer mot å velge et kosthold som ikke er så tradisjonelt. I en viss forstand er vi psykologisk friere og mindre konvensjonsbundet enn tidligere.

Mener man kostholdet har betydning for ens egen sensitivitet og mulighet for å kjenne på hvem man er, rommer vårt tema likevel dypere sett et paradoks. Vi er friere enn tidligere til å velge. Men konsekvensene av våre valg behersker vi ikke. Vil vi benytte vår frihet til å forstå mer om oss selv, kan vi ikke hoppe bukk over rammebetingelsene for erkjennelsesorientert frigjøring. Dette er på et vis filosofen Spinozas frihetsbegrep. Vi er fri til å følge vår fornuft eller la være, sa han. Men vi er ikke fri til å bestemme hva fornuften har å si oss. Erkjennelsesorientert vegetarianisme bygger på en forståelse av kropp og sinn som underlagt visse ramme-

betingelser. Tar vi ikke vare på dette instrumentet, er det ikke alt vi like lett kan bruke det til.

SIDELENGS SOM LIVSMÅL

Vestlige tradisjoner har lenge hatt en delvis fiendtlig holdning til individets egne forsøk på forfinelse. Luther tok et oppgjør ikke bare med den katolske kirke og dens betoning av avlat, men på at mennesket selv kunne endre sin situasjon. Det var på en måte intet håp verken i mennesket eller dets kosthold, bare i Gud. Luthers kritiske holdning til mennesket og dets muligheter satte alvorlige spørsmålsteget ved egen streben for religiøs erkjennelse.

Nietzsche trekkes ofte inn som en milepel i Vestens videre dreining mot relativisme. Nietzsche erklærte Gud for død. Han har fått følge av mange. Bak tilværelsen står intet enkelte skaperverk, ble Darwin forstått å si. Det levende liv slik vi kjenner det, er ingen avspeiling av en uendelig guddommelig kraft, men et ledd i en naturlig utvikling fra en riktignok uklar begynnelse. Freud klargjorde hvordan manges gudsbilde langt på vei bare avspeilte deres egne psykologiske behov og projeksjoner.

Da vestlig kultur detroniserte Gud, avskaffet de mer enn ham. Man detroniserte også en streben. Den vilje til forfinelse som tradisjonelt hang sammen med avansert religiøs erkjennelsessøken, forsvant ut sammen med den guddommelige

sfære. Der Nietzsche i sin egen personlige syfilis-tragedie trøstet seg med fantasien om det heroiske overmennesket, satt andre tilbake med lite mer enn sine lyster og behov. Egentlig detroniserte den vestlige tenkemåte ikke bare Gud, men mennesket med. Hvorfor legge mye vekt på å søke; hvorfor forsøke å forfine seg, det være gjennom religiøse øvelser, livsførsel, vegetarianisme eller meditasjon; når det ikke er noe å strebe mot?

TILVÆRELSENS UUTHOLDELIGE LETTHET

I det relativiserte verdensbilde blir ord som erkjennelse og innsiktsorientert livsstil meningsløst. Hvorfor kaste bort energi på slikt på bekostning av nytelse og underholdning? Den vet vi når vi har. En god middag, en sjokolade eller en drink skuffer ikke. Men hvilken sikkerhet har man for at et konsekvent vegetarisk kosthold fører til noe? Det blir meningsløst å bruke kosthold, meditasjon eller hva som helst til å strebe oppover når det ikke er noe der oppe.

Det relativistiske menneskesyn impliserer en dyp pessimisme. Hvis intet egentlig er viktig, hvorfor da gå inn for noe som helst? Hvis det intet sted finnes absolutte referansepunkter, hvordan gi sitt liv en retning? Hvis ingenting virkelig teller, hvorfor da være her - siden det også uunngåelig smerter? Tilværelsens uutholdelige letthet, kaller Milan Kundera kafe-tilværelsens livssyn.

Å VELGE SELV

En erkjennelsesorientert vegetarianisme rommer et positivt menneskesyn. Vi har alle i oss muligheter for innsikt vi ikke virkeliggjør. Det er alltid mer ved oss selv vi kan trenge inn i. Vår evne til å oppfatte kan til enhver tid fange inn mer. Det er opp til oss; vårt eget utgangspunkt og hva vi gjør ut av det. En erkjennelsesorientert vegetarianisme er ikke politisk begrunnet; den kan likevel ha politiske og samfunnsmessige konsekvenser. Bærekraftig miljøpolitikk som vil kreve ofre, forankres bedre i en personlig holdning til tilværelsen fremfor ideologi. Reflekterte og konsekvente livsvalg har betydning ut over den enkelte.

En erkjennelsesorientert vegetarianisme kan avspeile den holdning at livet er for kort, spennende og verdifullt til ikke å ta konsekvensen av sine erfaringer. En garanti for nok et forsøk har vi ikke.

1. I artikkelen nevnes eksempler på at kroppslige forhold kan virke inn på et mentale - fysisk tretthet, alkohol, drugs. Hvilke andre eksempler finnes på samspillet mellom det kroppslige og det mentale? Tror du kosthold kan ha en sammenheng med dette?

2. Forfatteren hevder at vår kultur har mange begreper på konflikter og følelser som har å gjøre med sex og aggresjon, behov for oppmerksomhet og bekreftelse. Derimot er kulturen uten særlig nyanser når det dreier seg om en ikke-intelligensstyrt, en ikke-konflikt og ikke-driftsforankret erkjennelsesstreben. Drøft disse påstandene. Hva har en kultur eventuelt å tape dersom det er slik?

4. I hvilken forstand kan utsagnet «Vi blir hva vi spiser» ha noe for seg? I hvilken forstand uttrykker den tvertimot en usannhet?

5. På hvilken måte tror du en aktivitet som meditasjon kan virke inn på livsstil? Er dette positivt eller negativt? På hvilken måte tror du livsstil kan virke inn på en aktivitet som meditasjon?

6. Forfatteren stiller opp alternative holdninger til livsstil: Prøve litt av alt, eller være konsekvent. På hvilke områder kan henholdsvis en utprøvende - eller en konsekvent - livsholdning være fruktbar, og når kan den bli uheldig?

Ole Gjems-Onstad er faglig nestleder i Acem og professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI.

Kjødets lyst?

Vi var på en bondegårdsferie på Nesoddlandet. Sommeren var varm. Jeg må ha sittet mye på bakken, for sand i buksen gnisset sårt. Det var den sommeren jeg fylte 4 år.

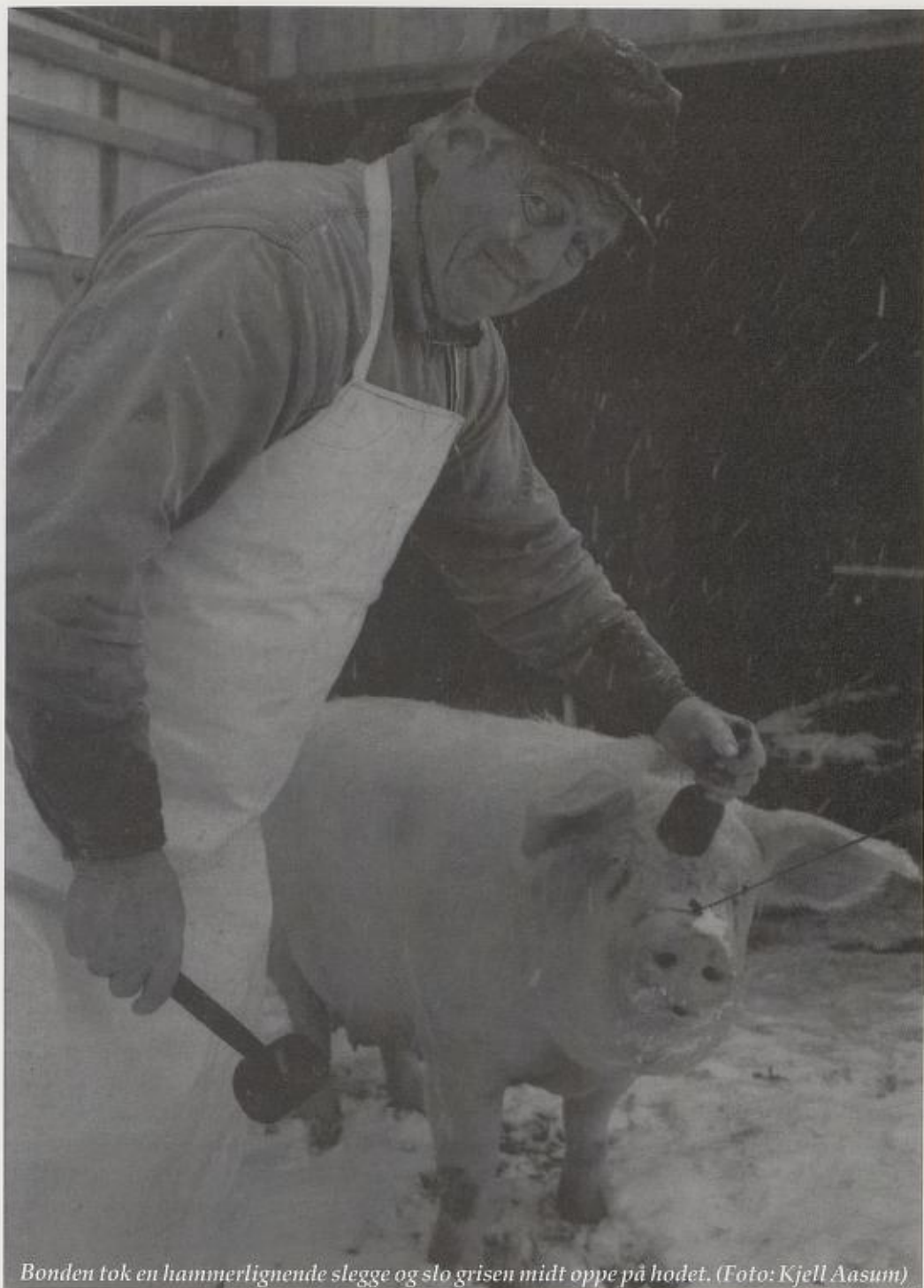
Bak låven var det alltid skygge. Og der lå grisebingen. I hvert fall ble grisen bragt dit den ettermiddagen. Skyggene var så lange. Alle andre plasser på gården var jorden varm mot bare føtter, bortsett fra bak låven. Den ettermiddagen virket det ekstra mørkt der. Jeg husker ingen voksne rundt meg, bare bonden. Grisen hvinte. Noen må ha fortalt meg hva bonden skulle gjøre. Jeg visste helt sikkert at grisen hadde hørt hva som skulle skje. Derfor hylte den.

Så kom den sorte masken på grisen. Jeg trodde det var for at grisen ikke skulle se. Kanskje var det også riktig. For bonden tok en hammerlignende slegge og slo grisen midt oppe på hodet.

Først som voksen ble jeg fortalt at en slik hette hadde en spiker på innsiden. Den gikk gjennom grisens hode-

skalle når bonden slo. Den gang trodde jeg bonden utsatte grisen for de mest grufulle pinsler. Blodet virket så rødt mot den lyse grisekroppen. Jeg forsto heller ikke at den var død. Da bonden helte kokende vann over den, løp jeg min vei. Bildet av den bleke, dampende grisekroppen har jeg husket siden.

Fra 4-5 års alderen reagerer de fleste barn spontant mot slaktescener. Selv om de ennå ikke forstår hva døden er, at det er en tilstand som er ugjenkallelig, synes de likevel å ha en selvfølgelig etisk bevissthet om livets ukrenkelighet. At døden er noe mer enn en midlertidig avskjed, forstår ikke barn før de er nærmere 7 - 8 år. At barn reagerer på slakt skyldes trolig også frykten for at den samme aggressive handling skal ramme dem. Barn identifiserer seg umiddelbart med dyr og tillegger dem egne følelser. En liten naken menneskekropp er vel så sårbar som grisen. «Når mamma sier at jeg spiser som en gris - vil bonden gjøre det samme med meg?» - tenker lett et barn.



Bonden tok en hammerlignende slegge og slo grisen midt oppe på hodet. (Foto: Kjell Aasum)

GRIS ELLER HUND?

En klassiker blant engelsk barnelitteratur heter «Charlotte's Web» skrevet av E.B. White. Charlotte er en meget smart liten edderkopp som bor i låvetaket ovenfor grisebingen og vil hjelpe nabopiken Fern slik at hennes yndlings-babygris, Wilbur, ikke blir slaktet av bonden til jul. Bokens tema er bl.a. et barns sjokk og vantro over at noen først vil drepe og deretter spise et kjært dyr. Barn skiller ikke på samme måte som oss mellom hund og gris eller katt og kalv, hvilke dyr man kan bli glad i og hvilke dyr man skal forbli uberørt av.

En populær barnefilm som gikk på foråret i 1996, het på norsk: «Heldig-grisen Babe». Den handler også om en griseunge, «Babe», som vokser opp på en grisefarm. I filmen fremstilles denne farmen på en måte som gir assosiasjoner til en konsentrasjonsleir. Ved en feiltagelse ble «Babe» ikke sendt i døden som resten av dens familie, men havnet istedet hos en bonde som av uforklarlige grunner ble berørt av grisungens blick. Bonden behandler «Babe» derfor mer som en hund enn en gris. Bonden blir til latter for hele bygda. Inntil «Babe» viser verden at en gris er vel så intelligent og smart som noen annen hund.

Det visste vi voksne fra før, at grisen er et intelligent dyr. Men hvorfor slakter vi så griser og ikke hunder? Forsøk å forklare en 5-åring hvorfor noen dyr er verdige vår medfølelse mens andre ikke er det. Det er ikke lett å forstå denne forbeholdne medfø-

lelse. Siden barn ikke skiller så klart mellom verdien av et menneske- og dyreliv kan de få litt vanskeligheter med en slik differensiering. «Er det sånn med mennesker også?» - tenker lett et barn, «at noen er så stygge eller dumme at det gjør ingenting om de blir plaget?»

FREMMEGJØRING

Det er grunn til å minne om at ikke alle kulturer finner slakt og kjøttkonsum like selvfølgelig. Tvertimot ansees det i noen kulturer som primitivt og uetisk å utsette særlig store pattedyr for pinsler bare for å tilfredsstille vår (mat)lyst eller jegertrang. De fleste nordmenn reagerer da også spontant mot tyrefekting.

I vestlige land preges man utvilsomt av en distansering til de scener som er forutsetningen for våre middager. Vi «glemmer» synet, lydene og luktene fra slakteriet. Vi vil helst ikke tenke på grisehyl når vi spiser skinke. Til og med tidligere formann i Småbrukarlaget, Per Olaf Lundteigen, har påpekt denne splittingen - eller avstanden mellom kjøttkonsum og bevissthet om slakt. Han kalte det fremmedgjøring. Hans løsningsforslag, som fikk første-side oppslag i avisene, var å gjøre førskolebarn fortrolig med håndteringen av øks, kniv og slaktemetoder. La barna få lære hva som skal til for at hamburgeren kan komme på bordet. Eller det kan sies på en annen måte: la oss ta deres ukritiske medfølelse fra dem så tidlig som mulig. Albert Schweizer (vegetarianer) hevdet at før

- La barna bli kjent med jakt og slakt

- Hamburger skal de ha, men blod vil de ikke se! Senterpartiets Per Olaf Lundteigen vil ha slutt på det han kaller «urban, finkulturell trakassering av bygdefolkets». - Innfør kniv og øks i barnehavene, fortsetter han, og synes det er hårreisende at vanlig arbeidsredskap betraktes som mordvåpen i mange miljøer.

Side 15



SLUTT MED «DILLET»: Per Olaf Lundteigen tar et oppgjør med det han kaller «dilletts» holdninger. Semmen Amund (8) får både kniv og øks til femårs-dagen, og er i følge faren blitt en klipper til å hugge ved og bygge hytter. Foto: JOHN MYHRE

Per Olaf Lundteigen vil at vi skal la barna selv erfare hva som skal til for å lage en hamburger.

det moderne menneske utvider sin omkrets av medfølelse til å gjelde alle skapninger, vil «han» ikke finne fred. En øks i en barnehånd hjelper ingen.

Selv om de aldri har vært tilskuere til en slaktscene, velger stadig flere, særlig yngre mennesker, å la være å spise sine pattedyrfrender. Ungdommen har kanskje bevart noe av sin barnlige, spontane avsky mot slakt, samtidig som den har behov for å sette spørsmålstegn ved foreldrenes kost og andre selvfølgheter.

Irrasjonelle grunner til vegetarisme finnes utvilsomt. Mange med

konvensjonelt kosthold føler seg da også fullt ut berettiget til å psykologisere vegetarianeren. En vitenskapelig studie av sammenhengen mellom kostholdspreferanse og personlighetstrekk er ennå ikke foretatt. Det er ikke sikkert at en personlighetsundersøkelse trenger å komme mer gunstig ut for kjøtteteren som liker biff tartar og blodpudding.

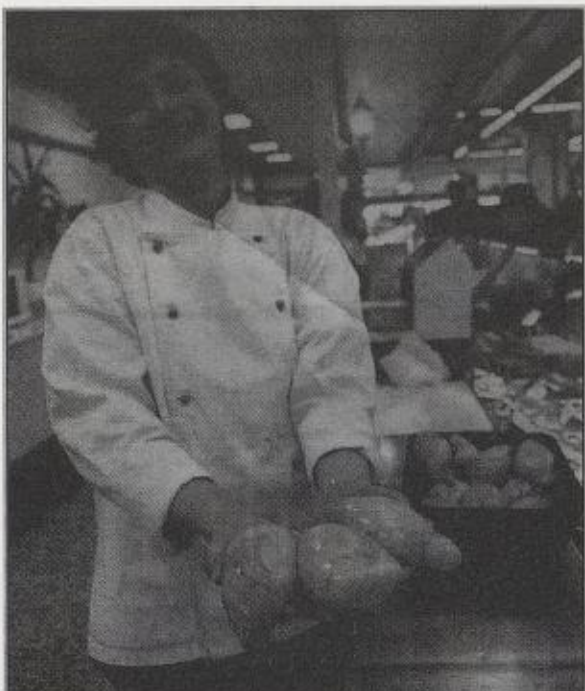
Det finnes kanskje ikke så mange irrasjonelle grunner til kjøttkonsum. Valg av kosthold er vel først og fremst tuftet på konvensjoner og vaner. Men det finnes en del irrasjonelle motfore-

stillinger mot *oppgivelse* av kjøtt i kosten. Her skal nevnes noen av de mer kuriøse.

KJØTT OG KJØNN

Feministen og vegetarianeren Carol Adams har skrevet en bok «The Sexual Politics of Meat» hvor hun hevder at undertrykkelse av dyr i form av kjøttkonsum og jakt er uttrykk for primitiv, patriarkalsk manns-sjåvinisme. Hun mener mannen underlegger seg kvinnen på samme måte som han jakter på sitt bytte. Som feministisk lektyre er boken overspent, men som et forsvarsskrift for vegetarianisme har den mange gode poeng.

I «Adams» bok kan man lese om en gammel myte: Zevs, patriarken over alle patriarker, begjærer den inntagende og delikate Metis. Metis unngår ham, men han løper etter henne. Han lurar henne ned på et leie med ord "dyppet i honning". Der blir hun forført, voldtatt og deretter - spist opp. Denne myten er så visst ikke død, hevder Adams. I USA er det ikke sjelden man kan finne restauranter som har avbildet en stor, kjøttfull kvinnerompe på inngangsdøren med følgende tekst: "We have the best beef in town". Adams forteller videre om amerikanske menn som neppe tenker over at de kaller søte kvinner for «bunnies», «chicks» eller «birds».



DELIKATESSE: Noen tror værrestikler er bra for potensen. Ekspedient Tone Larsen viser fram de delikate delene av vørstin, den nye sløgevin på middagbordene i Tromsø. - foto: IJSTH/ABRACHEN

Nam, nam, testikler til middag

TROMSØ (Dagbladet): Her er delikatessen som erstatte både kjøttkaker og fiskebolier på middagsbordene i nord: «Vørballa», som rett og slett er testiklene til stakkars herr Sau.

Av DANNY PELLICER

Det nye tilbudet i kjøttbutikken hos supermarkedet Hagv. Krømer i Tromsø har blitt umiddelbart populært. Slaktøren reker lenge å levere vørstin for de rike ut av distriktet.

«Jeg er veldig godt spikket. Da jeg ble en ordre om at vi skulle ta inn vørstiklene, ble jeg så på at noen ville kjøpe dem, men det viser seg at de er kjempe populære», sier Stein Are Røss, leder i fiskevareforhandleren.

et måltid er fortært, fortært medlemmene hva de har spist. Så innand er værrestikler mer som nasjonalrett å regne. Det er ikke så beskjedne som har kommet tilbake med blandede følelser etter maten, spesielt dingeres «sturn-hustapung».

Så vørstin de lys, om lag 200 gram, bringe i kasser, og rullet i kjøttstikk. Så tross for at de, medlems av hansen til folk bløderriktig, ikke er markert på noen annen måte enn er direkte påslapp, 9,50 pr kilo. Det er

Da Khomeini kom til malta ble det forbudt. Jeg ble veldig glad da jeg fikk se ballene bare i butikken, sier en fransk kunde som ikke vil stå offentlig fram og trosse malthaverne i hjemlandet.

Oppskriften

Oppskriften deler hun imidlertid gjerne med Dagbladets lesere.

«Pjern pungen, del steinene opp som filet og dekk dem med salt, pepper, smol og egg. Deretter stekes de i olje og serveres».

Det finnes fortsatt de som mener at det er sammenheng mellom kjøtt og kjønn...

De mindre søte heter «bitches». De spiser man ikke. På elskovssproget kalles det kvinnelige kjønnsorganet «pussy». Den norske mann kaller sitt vingeløse seksualbytte for rype. Den mindre attråverdige er gjerne en merr eller gås. Kjønnsorganet hos norske kvinner er også ikledd pels og kalles mus.

Mange vil ennå huske filmen fra begynnelsen av 90-årene "The Silence of the Lambs" eller "Nattsvermeren" som den het på norsk. Den engelske tittelen på filmen tok utgangspunkt i en politikvinnens barndomserindring om slaktning av lam. Hun var ikke øyenvitne til slakten, men hørte lam-mene skrike. Det var ille. Men verst ble det når de ikke hylte lenger - da det ble helt stille. Den stillheten og vissheten om hva den innebar husket hun ennå som voksen. Da fikk hun gleden av å stifte bekjentskap med et rovdyr av en psykiater. Som kulturelt fenomen var populariteten til denne heslige skrekkfilmen om kannibalisme i seg selv interessant. Tema i filmen var slakt og kjøttspising. Om det var lam-mekjøtt eller politikjøtt man fortærte var underordnet. Filmen lekte med å oppheve differensieringen mellom dyrekjøtt og menneskekjøtt. Det skremte vettet av oss. Oppheves denne differensieringen, er nemlig alle kjøtt-eterer også kannibaler. Og alle er vi et potensielt bytte for hverandre. Skrekk og gru. Men ikke bare. Noen av oss sier fortsatt at vi gjerne vil ha vår utkårede med hud og hår.

Engelskmannen Nick Fiddes skrev

en sosialantropologisk doktoravhandling som senere har kommet ut som en spennende bok: «Meat. A Natural Symbol.» Boken er sannsynligvis den mest gjennomarbeidete analysen av kjøtt og dets symbolverdi som foreligger. Han har et eget kapittel som omhandler sex og spising. Han finner det ikke det minste rart at disse to driftene sammenlignes. Han skriver at begge tjener til å oppretteholde livet og arten, begge er gjerne knyttet til lyst og begge kan medføre en sårbarhet siden de forutsetter en overtredelse av kroppsgrensene. Ved å spise gjør man noe ytre til en del av ens indre. Det for-

Robert Bly

«There are too many fucking vegetarians in the world.» Sitert i «Walking Swiftly», writings and images on the occasion of Robert Bly's 65th birthday.

utsetter en tillit, en positiv forventning om at det man putter inn i seg vil gjøre en godt. Zevs og Metis lever videre.

En god venn, som også er vegetarianer, fortalte om hans velutdannede og opplyste kollega som hadde tatt ham til side i et selskap hvor han hadde fått høre om vår venns kosthold og spurt med genuin bekymring: «Er du ikke redd for, em....., påvirker det ikke....., svekker det ikke... potensen?» Han trodde visst at et kosthold uten blod forårsaket tidvis mindre blod til ens lem. Forestillingen om at rødt kjøtt øker potensen er han ikke

alene om. Det er neppe tilfeldig at biff tartar synes å være standardrett på de fleste strip-tease barer.

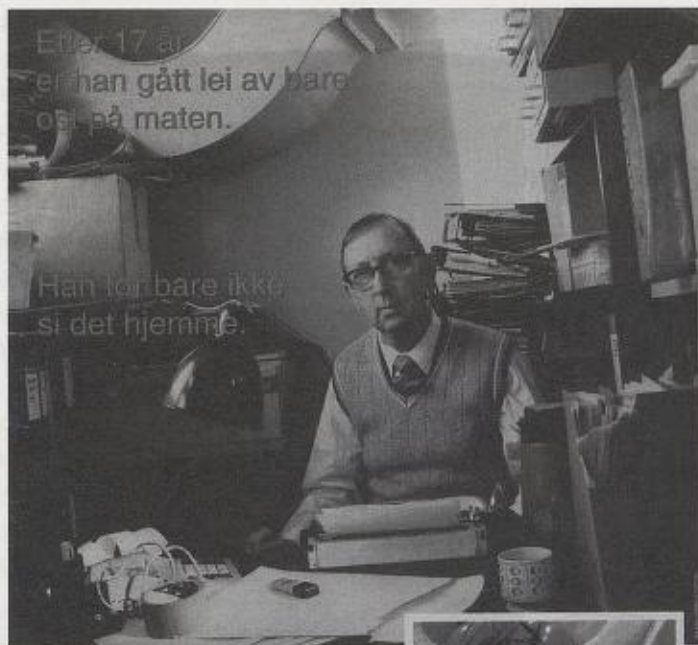
I Fiddes bok kan vi lese om kapteinen på et slaveskip som sluttet å spise kjøtt på overfarten for at han ikke lenger skulle begjære de kvinnelige slavene. Vi kan lese om pedagoger i forrige århundre som anbefalte lite kjøtt i kostholdet til ungdommer som en måte å dempe onanering.

KRIG MED BLODIG BIFF

Fiddes skriver også om soldater som fikk ekstra porsjoner med blodig kjøtt før de skulle ut i krig. For rødt kjøtt økte ikke bare potensen, trodde man, men også styrken og krigersk hissigheit. Ikke så rart at man trodde det. Kjøttkonsum forutsetter jo aggresjon mot og drap av dyr. Må det slakt til for å lage en god krig? Selvfølgelig ikke. Kjøtt «gjør» ikke noe med vårt temperament, vår hissigheit eller vår potens. Like lite som broccoli og bønner «gjør» oss mer godmodige. Gorillaen - kanskje den mest fryktinngytende av våre helt nære slektninger i dyreriket, og iallfall den muskulært sterkeste - lever uteluk-

kende vegetarisk. Vårt kosthold kan ikke uten videre endre vår psykologi. Men kosthold kan likevel ha en viss betydning for velvære, vitalitet og årvåkenhet.

Forestillingen om økt potens og styrke ved å tygge og svelge oksens muskler er neppe avgjørende for hvorfor mange velger å fortsatt være kjøt eter. Kostholdsvaner er skikk og tradisjon. I så henseende er nok de fleste



Etter 17 år er han gått lei av bare ost på maten.

Han lei bare ikke si det hjemme.

Livet er mer enn G35

Husk å vaske mens du tar det, husk å leve mens du gjør det, se Plett Helt en gang. Vi er sikkert ikke like kloke som rart, men vi er veldig flinke til å lage spennende pålegg av godt, lyst kjøtt fra kaikun og kylling. Pålegg som gjør kokosten litt mindre trist, og matpakken litt mer spennende.



PRIOR



Nyhett! Kaikun i brødskiveformat

Også reklamen spiller på fordommene: ost er kjønnsløst, kjøtt er kjønnlig.



APE

You haven't finished your ape, said mother to father, who had monkey hair and blood on his whiskers.

I've had enough monkey, cried father.

You didn't eat the hands,

And I went to all the trouble to make onion rings for its fingers, said mother.

I'll just nibble on its forehead, and then I've had enough, said father.

I stuffed its nose with garlic, just like you like it, said mother.

Why don't you have the butcher cut these apes up? You lay the whole thing on the table every night; the same fractured skull, the same singed fur; like someone who died horribly.

These aren't dinner, these are post mortem dissections.

Try a piece of its gum, I've stuffed its mouth with bread, said mother.

Ugh, it looks like a mouth full of vomit. How can I bite into its cheek with bread spilling out of its mouth? cried father.

Break one of the ears off, they're so crispy, said mother.

I wish to hell you'd put underpants on these apes; even a jockstrap, screamed father.

Father, how dare you insinuate that I see the ape as anything more than simple meat, screamed mother.

Well, what's with this ribbon tied in a bow on its privates? screamed father.

Are you saying that I am in love with this vicious creature? That I would submit my female opening to this brute? That after we had love on the kitchen floor I would put him in the oven, after breaking his head with a frying pan; and then serve him to my husband, that my husband might eat the evidence of my infidelity.....?

I'm just saying that I'm damn sick of ape every night, cried father.

Edson

R u s s e l

nordmenn langt mer konvensjonelle og konservative enn man kanskje liker å tenke om seg selv. I California betegner hver femte amerikaner seg som vegetarianer. Andelen er enda større blant ungdom og folk i underholdningsbransjen. Guvernøren selv, som oppfordrer flere til å spise «veggie-burger», har gjort det til politisk-økologisk ukorrekt å spise noe som har et ansikt. Akkurat som røyking i offentlige rom er blitt forbudt av hensyn til almennheten. Ingen ville påstå at man i California har et mer blodfattig og "vasskøkt" seksualiv av den grunn, ei heller er de mindre aggressive enn andre.

Om ikke blodig biff gjør krigere av oss, så kan opplæring av små barn i bruk av øks i den hensikt å drepe dyr, bidra til å forstyrre en moralutvikling og en etisk bevissthet hos barn som spontant ikke skiller mellom verdien av et menneskeliv og livet til en griseunge. Så lenge man som sivilisert og etisk bevisst person gjerne vil slippe selv å drepe for å få noe på middags-tallerkenen, er distanseringen til slakteriet trolig en nødvendighet. Vi er nok flere som løper vekk fra en blek, dampende grisekropp.

Litteratur:
Nick Fiddes: «Meat. A natural symbol.» Routledge, London 1992
Carol Adams: «The Sexual Politics of Meat.»

1. Artikkelen beskriver hvordan barn kan reagere følelsesmessig annerledes og sterkere på slakt av dyr enn voksne. Dette kan skyldes at barn ikke forstår at slakt har sin berettigelse. Eller det kan være et uttrykk for at barn har en naturlig moralsk følsomhet som voksne mister. Drøft disse to alternative forklaringene. Per Olaf Lundteigen synes barn bør få overvære slakt fra rundt 10 års alderen. Synes du dette har noe for seg? Hvorfor?

2. Ifølge artikkelen er det en vanlig myte at man blir sterkere, og mer mandig og potent av å spise kjøtt. Treffer denne myten forestillinger du kjenner? Er de rasjonelle?

Turid Suzanne Berg-Nielsen er psykolog og stipendiat ved Regionalsenter for Barne- og ungdomspsykiatri ved Universitetet i Trondheim. Kurslærer i Acem.

AV OG TIL MÅ MAN
LUKKE ØYNENE
FOR Å SE BEDRE



PRØV ACEM-MEDITASJON

ACEM-TELEFON 22 83 04 83

ORAL SADISME OG DEN VEGETARIANSKE PERSONLIGHET

Utdrag fra en lengre fagartikkel om emnet

Gjennomgang av den kliniske litteratur om vegetarianisme til nå avdekker at liten oppmerksomhet har vært rettet mot de psykodynamiske mekanismer som styrer adferden til de individer som velger å begrense sitt kosthold til andre former for mat enn døde dyr. ...

Forbindelsen mellom vegetarianisme og sadisme ble først fokusert i von Krankmanns banebrytende artikkel, «*En avhandling om psykodynamikken ved det kjøttløse valg.*». Von Krankmanns teori gikk ut på at det bare å innta grønnsaker, til utelukkelse av det senete kjøtt, representerte en «fiksering» i et «oral-sadistisk stadium» i utviklingen.¹

"Fikseringen er ved den rigide kathexis av energi til bare en kategori av objekter representert. Mens vegetarianeren ikke så svært ofte til andre like erogene soner disse organiske substanser plassert observert har vært, så kan vi si at bruken av disse grønnsakene i sannhet, nei, nesten utelukkende, til den orale sone plassert er! I tillegg har vi en sadistisk impuls ved den vegetarianske karakter. En mann som dreper dyr for kjøttets skyld gir det jaktete dyr en mulighet til å unnsnippe. Hvor meget mer

sadistisk grusom er ikke den ikke kjøtt-spisende mann? Den skarpsindige teoretiker må seg selv dette spørsmål dypt stille - Hva er sannsynligheten for at den rolige gulrot fra sin grusomme angriper vellykket løpe kan?"²

I sin amerikanske forelesningsserie...i 1942, innførte von Krankmann en nyansering og videreutviklingen av sitt arbeid, og skisserte prosessen hvorved vegetarianeren forsvarer seg mot å bli seg de sadistiske impulser bevisst.

Den oralfikserte vegetarianeren forholder seg til sitt tidlige prototypiske tap av det elskede objekt gjennom kompensatoriske forsvarsmekanismer som tjener til å holde skjult for ham, signifikante andre, og jenter han drar ut med på lørdagskveldene, hans dype følelser av sinne, fiendtlighet, hat, raseri, og i en hvis utstrekning, manglende begeistring for sine medmennesker...Siden den vegetarianske personlighet identifiserer mennesker med dyr (noe som er helt berettiget), bruker han forsvarsmekanismene reaksjonsdannelse, benektning, og sublimering for å vise frem en fasade slik at han oppleves som en som elsker mennesker, dyr, og på denne måten forskyver sine sanne oral-sadistiske impulser over på ikke-menneske ikke-dyr — grønnsaker. På

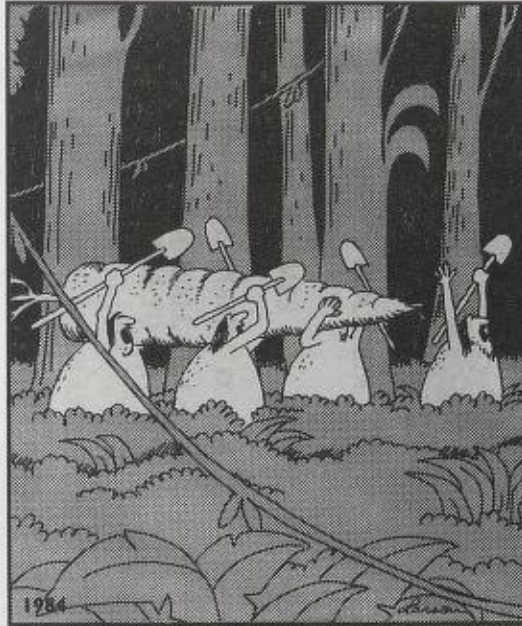
¹ Jeg vil takke Herr Angelo Augratani, A.A., prøvehjelpelærerassistent i europeiske språk ved Hempstead Distrikthøyskole, for oversettelsen fra originalteksten.

² Oversetterens kommentar: Jeg hadde problemer med en lang og tung setning midt i dette avsnittet, så jeg valgte å hoppe over den.

denne måten forlyster den oral-sadistiske vegetarianske personligheten seg ved aggressivt å fortære grønnsaker, mens han lidenskapelig og defensivt fremholder at dyr ikke smaker ham godt.

I 1947 ferdigutviklet han sin teori ved å utkrystalisere begrepet «den Vegetarianske Personlighet». Von Krankmanns lange og slitsomme utvikling av sin teori var med dette fullført.

Den Vegetarianske personlighet karakteriseres ved nådeløse handlinger av oral-sadistisk karakter rettet mot grønnsaker. Gjennom en serie av kompliserte og vanskelig (selv for analytikeren) forståelige prosesser, finner det sted en tredeling av selvet. Denne splittingen av selvet fører til den gradvise utvikling av tre avgrensede virkelighetsoppfatninger — «den gode-mat», «den vonde-mat» og «ikke-mat». Grønnsaker oppleves som «den gode-mat» fordi det å delta i fortærende aktiviteter ikke truer med å slippe opp underliggende strømmer av angst. Dyr oppleves som «den vonde-mat» fordi selv tanken på å fortære dem er tilstrekkelig truende til å vekke vegetarianerens frykt for å forholde seg til sine oral-aggressive og oral-sadistiske impulser som er rettet mot hans med-



Urvegetarianere vender hjem fra jakten, etter å ha nedlagt en vill gulrot.

mennesker. Og endelig finnes den primitive tabu mot artens fylogenetiske destruksjon, slik at mennesket selv blir «ikke-mat», og den kannibalistiske impuls er demmet opp på en vellykket måte.....

Som en passende hyllest til von Krankmanns storhet som teoretiker, kliniker og skattebetaler, valgte medlemmer av

den Amerikanske Psykiatriforening, da den reviderte sin foreldete Diagnostiske og Statistiske Manual for Mentale Forstyrrelser (DSM), å inkorporere von Krankmanns arbeid i sin nylig reviderte tredje utgave, DSM III,hvor en finner følgende diagnose:

301.85 Vegetarisk Personlighetsforstyrrelse.....

Dr. Glenn Ellenbogen er Professor Emeritus i psykiatri med spesialitet vegetoterapi ved Parody University i Indiana, USA.

Hvorfor spiser du ikke din cocker spaniel?

Vegetarianisme - av hensyn til dyrene.

Mange - kanskje de fleste - vegetarianere foretrekker sitt kosthold av hensyn til egen velferd: sunnhet, helse, velvære, vekstmuligheter. En slik vegetarianisme kan gjerne gi rom for at andre velger annerledes: jeg får spise det jeg trives med, så får du innta det du mener er best for deg. Her gjelder tilsynelatende Kardemommelovens toleranseprinsipp uten begrensning: "man skal ikke plage andre, man skal være grei og snill, og forøvrig kan man gjøre som man vil". Et fremtidig gulrotpoliti ville ikke finne rekrutter blant vegetarianere med denne grunnholdning.

Men noen mener den vesentligste grunnen til å velge et vegetarisk kosthold ikke ligger i hensynet til egen sunnhet og velferd, men i andres, nemlig i hensynet til dyrene.

Slik var det i en annen av Torbjørn Egners verdener - Hakkebakkeskogen. «Ingen har lov til å spise hverandre» uttalte Bamsefar - der måtte alle dyrene legge bånd på seg, av hensyn til sine neste. Så langt er ennå ikke vi

mennesker kommet.

I tidligere tider, kanskje helt frem til etter krigen, var dette ikke vanskelig å begrunne. Ved siden av korn og poteter trengte folk tilskudd av kjøtt og fisk for å få et fullverdig kosthold. Men med dagens moderne veksthus- og fryseteknologi, og friere import av grønnsaker, er situasjonen nå en helt annen: det går utmerket an å leve sunt og godt - antagelig på mange måter bedre - med utgangspunkt i et utelukkende vegetarisk kosthold (se artikkelen «Allsidig plantekost er sunt» av Professor dr. med Kaare Norum i dette Dyade for nærmere underbygging av dette). Likevel: De fleste av oss foretrekker fortsatt mors kjøttkaker, eller snarere i dag - Findus og MacDonald's hamburgere, selv om det i dag hverken er ernæringsmessige eller andre tvingende grunner for å spise dyr.

De vanligste argumenter for å fortsette å spise kjøtt er at det smaker godt, og at man er vant med det. Hol-

der disse grunnene i dag?

For en del vegetarianere gjør de ikke det. Å drepe dyr for å spise dem, uten at det ernæringsmessig er nødvendig, holder de for å være umoralsk. Standpunktet er slagferdig uttrykt av nobelprisvinneren i litteratur Isaak Bashevis Singer, som selv var vegetarianer:

"People ask me if I am a vegetarian

spiseren være i fred. Mens du sitter fredelig på din restaurant og koser deg over din biff braser hun inn og ødelegger stemningen. Er du kjøttspiser er du nemlig ikke grei og snill - mot dyrene, sier hun. Tvertimot plager du dem. Fordi du spiser kjøtt må dyr drepes. Ikke fordi du trenger kjøtt, men fordi du synes det smaker godt. Å spise dyr er ifølge denne oppfatningen et umoralsk overgrep mot dyrene



Hva mener du - er jeg mat, eller er jeg ikke? Og hva med mine venner?

for the sake of my health. I am not. I am a vegetarian for the sake of the health of the animals".

MEN ER KJØTTSPISEREN SNILL OG GREI?
En slik vegetarianisme lar ikke kjøtt-

- som ikke burde finne sted - uansett hvor godt en synes det smaker.

Slike oppfatninger er rimeligvis mer utfordrende og provoserende overfor konvensjonelle holdninger til kosthold enn vegetarianisme for egen velferds skyld. (Kanskje dette er en

mer ubevisst grunn til at en del altspisere er så opptatte av å spørre vegetarianere hvilken begrunnelse de har for sine matvaner. De har behov for å orientere seg: gjelder din vegetarianisme bare for *deg*, eller stiller du deg også kritisk til hva *jeg* spiser?)

Beslektet med denne form for vegetarianisme er synet at å spise dyr ødelegger menneskets moralske kvaliteter. Også her er det Isaak B. Singer som sterkest har spissformulert standpunktet: *«Jeg tror personlig at så lenge mennesker fortsetter å drepe dyr, vil det aldri bli noen fred. Det er bare et lite skritt fra å drepe dyr til å lage gasskamre à la Hitler og konsentrasjonsleire à la Stalin - alle slike gjerninger gjøres i den «sosiale rettferdighetens» navn.»* Slike holdninger er ikke mindre utfordrende overfor konvensjonene.

Tradisjonelt betegnes disse holdninger for "etisk vegetarianisme". Betegnelsen er egentlig misvisende; å velge kosthold ut fra ønske om å ivareta egen helse, vekst- eller erkjennelsesmuligheter, eller verne miljøet, kan også ha klare etiske aspekter. Men i mangel av bedre alternativer bruker også jeg i det følgende betegnelsen "moralisk vegetarianer" (noen vil sikkert mene at betegnelsen "moraliserende vegetarianer" er enda mer treffende) om en som mener det er umoralsk å drepe dyr for å spise dem, enten av hensyn til dyrene, eller fordi det virker forrående eller ødeleggende på egen moral.

IRRASJONELL? HYSTERISK? BISARR?

FANATISK?

Overfor slike standpunkter - at det

ikke bare er uhensiktsmessig, men bent frem er umoralsk å drepe dyr for å spise dem - som til de grader avviker fra og provoserer det alminnelige, og utfordrer den harmoniske Karde-mommemodell på matens område, kan en ha ulike holdninger. Mange vil uten nærmere ettertanke avvise slike oppfatninger som «irrasjonelle», «hysteriske» eller «bizarre», eller kanskje «ekstreme» eller «fanatiske». Brigitte Bardots sentimentale opptatthet av nusselige selunger kan gjerne brukes til å gi standpunktet et komisk ansikt, om man ønsker det. (Jeg kjenner imidlertid ikke til om Bardot er vegetarianer. Om hun ikke er det blir hun enda lettere å oppfatte som useriøs.) I denne artikkelen skal vi imidlertid ta disse standpunktene på alvor: dels undersøke hva de rommer, bl.a. om de egentlig er begrunnelser for vegetarianisme, eller noe annet, og dels drøfte hvorvidt slike begrunnelser for vegetarianisme er gode. Den som tør, er nysgjerrig, eller liker en utfordring, får være med på ferden (de andre er kanskje ikke en gang kommet så langt som dette!)

Vegetarianisme begrunnet i hensynet til dyrene har eksistert svært lenge, men har på 1980- og 90-tallet fått fornyet oppmerksomhet. I Storbritannia regner i dag mellom 5 og 9 prosent seg som vegetarianere. I intervjuundersøkelser viser 81% overveiende til moralske grunner - i hovedsak hensynet til dyrene - når de blir bedt om å begrunne sitt kostholdsvalg (se

"We'd rather go naked than wear fur."



Every fur coat means animals died a painful death by electrocution, drowning, or being gassed. **DON'T WEAR FUR!**

For more information please write: PETA P.O. Box 42516 Washington, DC 20015 USA

PETA
PEOPLE FOR THE ETHICAL
TREATMENT OF ANIMALS.

Supermodeller aksjonerer: Vi vil heller gå naken enn å gå med pels! (Men hva spiser de til middag, mon tro?)

rammen). Blant moralske vegetarianere i Storbritannia er vel ekteparet McCartney de mest berømte.

Safeway August 1991 Survey of 2000 adults aged 16 plus. There is a vegetarian in 7% of Households = 1.5 million households and over 3 million vegetarians, 63% of whom eat no meat or fish. 81% are vegetarian for moral reasons. 42% for health reasons. 32% «Don't like meat». 9% are vegetarian for medical reasons.

HELLER NAKEN ENN Å GÅ MED PELS!

Hos stadig flere begrunner hensynet til dyrene ikke bare et vegetarisk kosthold. Særlig i Storbritannia og USA, men også på kontinentet, har voksende ønsker om å beskytte dyr mot overgrep skapt grunnlag for en militant dyrerettighetsbevegelse, som kjemper aktivt og til tider høyrøstet mot hval- og selfangst, jakt, pelsdyr, dyreforsøk, dyrehager, osv. I Norge er denne holdning særlig markert i organisasjonen NOAH, men også i noen grad i den nå gjenopplivede Vegetarianerforeningen.

Motstanden mot pelsdyrhold er

blitt kjent ved at den har fått en rekke kjendismodeller til å stille opp i iøyenfallende reklamekampanjer mot pels, under mottoet "I'd rather go naked than wear fur". (Se bildet.) Sannsynligvis var det medlemmer av en militant dyrevernorganisasjon som vinteren 1996 gjorde hærverk for flere hundre tusen kroner i Oslo Skinnauksjon.

DYRENES FRIGJØRINGSFRONT

Moralsk vegetarianisme er siden 70-tallet viet særlig oppmerksomhet av noen av verdens ledende filosofer. Professor i filosofi ved Harvard University, Robert Nozick, skrev et avsnitt om dyrs rettigheter og vegetarianisme i sin prisbelønte og innflytelsesrike bok om politisk filosofi fra 1975 «Anarchy, State And Utopia» (boken er omtalt i Dyade nr. 6, 1979). En del av avsnittet er gjengitt i dette Dyade. Men det er særlig den australske filosofen Peter Singer som er blitt kjent for sitt faglige prosjekt om å gi en filosofisk begrunnelse og forsvare dyrenes rettigheter. Singer har skrevet bøker som "Animal Liberation" og "In Defense of Animals", og har vært sentral i den voksende dyrerettighetsbevegelsen (han kaller den dyrenes frigjøringsbevegelse, for å trekke paralleller til kvinnefrigjøring, frigjøring av undertrykte minoriteter, osv.), som bl.a. inspirerte supermodellaksjonene mot pels. I USA er det også en filosof - Tom Regan, som har ledet an i arbeidet for

dyrenes rettigheter.

Også en del feminister har utviklet forsvar for vegetarianisme som bygger på feministiske grunnverdier; enkelte mener at kjøttspising er uttrykk for en særlig form for moralsk ufølsomhet som er særegen for menn, og hvor menns undertrykkende og utbytende holdning til kvinner og til dyr har mye til felles: begge behandles som ting, som midler til å oppfylle menns behov.¹

Vegetarianeren som begrunner sitt kosthold i hensynet til dyrene, tar utgangspunkt i at dyr, akkurat som mennesker, har et liv, som de ikke ønsker å miste. I motsetning til planter, men i likhet med mennesker, har dyr også følelser, sanser, ønsker og behov. Trolig har de fleste dyr som spises, dessuten en form for bevissthetsliv, høyere for "høyerestående" (som derfor antagelig har sterkere krav på vern enn «laverestående»). Dyrenes liv og deres ønske om et godt liv, bl.a. et liv som ikke inneholder smerte, er verdier for dem. Bevissthetsliv, ønsker og behov, bl.a. ønsket om ikke å bli drept og spist, har dyrene til felles med menneskene, selv om det er meget annet som skiller. For den moralske vegetarianer er imidlertid ikke forskjellene tilstrekkelige til å legitimere at vi utelukkende for å pirre våre ganer tar livet av våre medskapninger.

¹ Se Carl J. Adams, *The Sexual Politics of Meat - A Feminist-Vegetarian Critical Theory*, Polity Press, nærmere omtalt i artikkelen «Kjødets lyst?» i dette Dyade

HVORFOR GRIS OG KU, MEN IKKE HUND OG KATT?

At dyr har krav på iallfall en viss grad av vern er kanskje heller ikke en helt fremmed eller uforståelig tanke for folk flest. Ikke bare vegetarianere, men trolig langt de fleste, vil være enige i at hensynet til dyrene er et relevant moralsk hensyn, som i mange sammenhenger bør tillegges vekt. Det er derfor vi har lover om dyrehold, normer om at mishandling av dyr er umoralsk, osv. De færreste vil imidlertid mene at hensynet til dyrene har absolutt vekt (du skal aldri drepe dyr, uansett.) De fleste tillegger med andre ord hensynet til dyrene en viss vekt, mens de færreste (kanskje ingen) tillegger hensynet til dyrene absolutt vekt.

Vegetarianeren mener at hensynet til dyrene veier vesentlig mer, og hensynet til hva som smaker "godt", eller konvensjoner om hva man vanligvis spiser, vesentlig mindre, enn omnivorer (altspisere). For den moralske vegetarianeren er det moralsk uforsvarlig å drepe og spise dyr, all den tid vi kan greie oss minst like godt uten. At kjøtt smaker godt er etter dette standpunktet ikke tilstrekkelig god begrunnelse til å drepe og spise dyr. Den etiske motstand mot jakt har tilsvarende begrunnelse: spenningen som en del føler ved å jakte og drepe dyr er ikke tilstrekkelig god grunn til å legitimere jakt.

Vi har sterke aversjoner mot å drepe og spise de dyrene som følelsesmessig står oss nærmest - kjæledyr som katt og hund - eller som ligner på oss - aper og apekatter. De dyrene som vi ligner i mindre grad, eller som av andre grunner står oss fjernere, tar vi mindre hensyn til. (Et unntak - for noen - er hvalen - men kanskje hvalen appellerer til noe i oss som likevel er felles, intelligent som den er?) I Norge ville det bryte med sterke normer å slakte og spise hunder og kat-

Tore Stubberud:

«Alle pølsemakere bør forøvrig se opp for de svenske «veganerne»: Det er aggressive vegetarianere som bedriver samfunnsprotest gjennom å tenne på pølseboder. Artig å tenke på at vi som forbrukere blir mer og mer dyriske jo mer vi fjerner oss fra naturtilstanden.» Dagens Næringsliv, lørdag 23. mars 1996.

ter, mens det ikke bare er tillatt, men gir til og med krav på enorme subsidier fra fellesskapet å avle opp griser og kuer, for siden å slakte dem for å selge dem som mat.

Ut over at hunder og katter tradisjonelt holdes som kjæledyr i Norge, og derfor står oss nærmere enn ku og gris, er det vanskelig å se de objektive eller rasjonelle grunner til en slik forskjellsbehandling - med unntak av at grisene og kuene grunnet lukt, utseende og annet gjerne har mindre sentimental appell til oss enn katter og hunder.

OGSÅ KALKUNER HAR LYST TIL Å LEVE

Min eldste sønn, som nå går i annen klasse på folkeskolen, fortalte meg at læreren nylig hadde skildret for klassen historien om Roald Amundsens

Planter har også følelser

En botanikkprofessor hevdet fredag at vegetarianere er slemme mot planter når de kutter opp grønnsaker og spiser salat.

- Hvis du skjærer i et salathode, er du fryktelig ond, sa professor Malcolm Wilkins ved Glasgow-universitetet, da han redagjorde for planters følsomhet på en forskerkonferanse i England.

Ifølge Wilkins er planter sofistikerte organismer som «blør» en klar væske når de skjæres opp.

- Studenter forteller meg at de er vegetarianere fordi de misliker at dyr blir drept. Men det gjør dem ingenting å skjære i en agurk eller en tomat. Hvor er logikken, spør jeg dem.

(NTB-Reuter, Aftenposten 11. September

ekspedisjon til Sydpolen, bl.a. hvordan deltagerne hadde spist hundene sine etterhvert som sledene ble lettere. Medelevene hadde stønnet, særlig jentene: æsj, spise hund! Min sønn, som er vegetarianer, tenkte: ja, er det egentlig så mye verre enn å spise gris? Barn har ofte en umiddelbar forståelse for denne type begrunnelse for

vegetarianisme. Filosofen Robert Nozick fortalte til Dyade i et intervju at hele hans familie ble vegetarianere på 1970-tallet, uken etter at familiens treårige datter ved et festmåltid over kalkunen utbrøt: «Men denne kalkunen hadde jo ikke lyst til å dø! Den hadde jo lyst til å leve! Så hvorfor spiser vi den da?»

HVORFOR REV, MEN IKKE HUND?

Et beslektet tema: Trolig tåler hunder langt bedre enn rev langvarig innesperring i små omgivelser. Reven er et høyintelligent streifdyr som i naturlig tilstand er vant til å bevege seg over meget store områder. Likevel anser fortsatt langt de fleste i Norge det for moralsk uproblematisk å avle opp rev i svært små bur, som de aldri får bevege seg utenfor - før de skal slaktes og flås, utelukkende for å tilfredsstille kvinnelig forfengelighet.

«Rådet for dyreetikk», som er nedsett av Landbruksdepartementet, avga i 1994 en oppsiktsvekkende uttalelse om pelsdyrhold. Det heter i uttalelsen:

«Pelsdyroppdrett oppfattes av mange som en form for luksusproduksjon. Varme nok klær kan i dag lages med kunstfibre eller med skinn fra matproduserende dyr. Det produseres imidlertid også mange andre dyreprodukter som i like høy grad må kunne karakteriseres som luksusartikler. Dette kan også gjelde mat, f.eks. laks, som føres på fullverdig fiskeprotein. Etter etikkutvalgets syn er det vanskelig å legge avgjørende vekt på nødvendighete-

ten av produktet i vurderingen av om et dyrehold er akseptabelt. Det bør imidlertid være et prinsipp at det stilles minst like strenge krav til dyrehold eller oppdrett som kan sies å være unødvendig, som til produksjon av nødvendighetsartikler. Utvalget vil her vise til at arealkrav m.v. i dyreparker oftest er strengere enn for hold av tilsvarende art i oppdrett.»

Den moralske vegetarianer vil hevde at etikuttvalget her kunne ha trukket en helt snublende nær og naturlig slutning, som den - trolig av hensyn til konvensjonene og næringsinteressene - likevel har veket tilbake for: Ved en moralsk vurdering av om en form for dyrehold er akseptabel, enn si om det er etisk akseptabelt å drepe disse dyrene, må konsekvensene for dyret selvfølgelig holdes opp mot hvor nødvendig, eller unødvendig, dyreholdet er. Det er derfor etisk langt lettere å akseptere bruk av dyr i medisinsk forskning enn pelsdyrhold.

At rev i dyreparker har krav på langt større arealer enn pelsdyrene² har visstnok en viss sammenheng med at dyrene blir stresset av å bli beglodd av mennesker. Det er likevel vanskelig helt å fri seg fra mistanken om at det også har adskillig sammenheng med hva vi som publikum orker å se, og hva vi foretrekker holdes skjult for oss. (Forskriften kan neppe tolkes slik at den gir unntak hvis dyrene befinner seg bak enveispeil.)

² 1 dekar, ifølge Landbruksdepartementets retningslinjer for dispensasjon fra dyrevernsloven til dyreparker.

Learning to be a Dutiful Carnivore

Dogs and cats and goats and cows,
Ducks and chickens, sheep and
sows

Woven into tales for tots,
Pictured on their walls and pots.
Time for dinner! Come and eat
All your lovely juicy meat.
One day ham from Percy Porker
(In the comics he's a corker),
Then the breast from Mrs. Cluck
Or the wing from Donald Duck.
Liver next from Clara Cow
(No, it doesn't hurt her now).
Yes, that leg's from Peter Rabbit
Chew it well; make that a habit.
Eat the creatures killed for sale,
But never pull the pussy's tail.
Eat the flesh from «filthy hogs»
But never be unkind to dogs.
Grow up into doublethink
Kiss the hamster; skin the mink.
Never think of slaughter, dear,
That's why animals are here.
They only come on earth to die,
So eat your meat, and don't ask
why.

Jane Legge

Funnet i artikkelen Cora Diamond,
«Eating Meat and Eating People,»
Philosophy 53 (1978): 472-73

RÅDET FOR DYREETIKK: PELSDYRHOLD BØR
AVVIKLES

Det er forøvrig også interessant å lese Etikkutvalgets standpunkt til pelsdyrhold, som til tross for ovenstående er langt modigere og mer prinsipiell enn en er vant med fra offentlige utvalg:

«Pelsdyr er rovdyr med begrenset domestiseringsgrad som plasseres i et stimulfattig bur med et svært lite areal. ... dårlig fruktbarhet, valpedrap, fryktreaksjoner og stereotyp adferd tyder ... på at dyra er mistilpassede.... Utvalget betviler ikke at noen av de mer åpenbare tegn på mistilpasning, som f.eks. fryktreaksjoner og stereotypier, kan reduseres et stykke på vei ved planmessig forbedring av stell og burmiljø og et bevisst avlsarbeid. Men selve det grunnleggende forhold at vi har å gjøre med lite domestiserte rovdyr med grunnleggende behov for å inngå i sosiale mønstre, hevde revir, foreta vandringer, jakte, samle matforråd, bygge hi, osv., gjør det urealistisk å forestille seg at det vil være mulig å tilfredsstille alle basale adferdsbehov hos pelsdyr i bur.... Legger man avgjørende vekt på dyras ve og vel, er det etikkutvalgets oppfatning at de driftsformer som anvendes i dag, ikke kan forsvares. På denne bakgrunn bør de derfor avvikles.»

Hva hadde reaksjonene vært hvis det ikke var rev, men din egen elskede puddel eller cocker spaniel, som ble slaktet, flådd, og pelsen brukt til å tilfredsstille en forfengelig dame, eller kroppen en sulten gane? (- «Rev avli-

ves med elektrisk strøm (220 V). En metallsonde føres inn i endetarmen, og strømkretsen sluttes ved at en metallstav stikkes inn i revens munn, eller ved at snuten holdes mot en metallplate.» Rådet for dyreetikks uttalelse om pelsdyrhold, 1994).

For oss er tanken på at vår kjære cocker spaniel ble behandlet på denne måten, mye verre enn tanken på at det samme skjer med en ukjent rev i et fjernt bur vi aldri har sett. Men forskjellen er dypest sett bare uttrykk for egosentrisitet, for selvopptatthet; for reven er det like ille å bli drept, som det ville være for cocker spanielen, selv om reven ikke etterlater seg en sørgende matmor (men kanskje noen valper, som skal lide samme skjebne).

Enkelte er begynt å holde dverggriser som kjæledyr. Hvor lett blir det for matmor siden å slakte sin lille nussegris? Men er det noen grunn til at en gris som også er et kjæledyr, har sterkere krav på beskyttelse mot å bli spist enn en som befinner seg i et bur på en gård? Filmen «Babe» spiller på dette tema, og har vært karakterisert som «den sterkeste propaganda for vegetarianisme i en årrekke» (Morgenbladet). Ikke få norske barn har hatt traumatiske erfaringer med å ha spist sin egen kjæle-kanin uten å vite det før etterpå.

For den moralske vegetarianer er det generelt uttrykk for grunnleggende moralsk selvopptatthet når mennesker tillater seg å drepe dyr for å spise dem, uten at det ernærings-

messig er nødvendig, eller for å pynte seg, mens det er utenkelig å gjøre det samme overfor mennesker. Få vil likestille dyr og mennesker. Men hva er det ved akkurat mennesker som gir dem krav på så *mye* vern, men dyrene så *lite*? Filosofisk orienterte moralske vegetarianere har kalt denne holdningen «artssjåvinisme» («speciesism») for å trekke parallellen til rasisme, nasjonalisme, mannssjåvinisme: alle oppfatninger at medlemmer av *min* gruppe er hevet over andre, fordi gruppen er *min*.

Mener man at det er etisk forsvarlig å spise dyr, men ikke mennesker, er det ikke tilstrekkelig å vise til at det er forskjell på mennesker og dyr. Det er forskjell på kvinne og mann, uten at det kan begrunne at vi spiser den ene, men ikke den andre. Forskjellen må dessuten være tilstrekkelig stor til å begrunne denne forskjellsbehandlingen.

Det fins en rekke forslag: evnen til å tenke rasjonelt, bevissthet, selvbevissthet, evnen til å kommunisere med språk, osv. At disse egenskapene utgjør grunner til å behandle dyr og mennesker ulikt, er nærmest universelt god tatt. De aller fleste vil derfor godta at dyr brukes i nødvendige medisinske forsøk i arbeidet for å redde mennesker fra alvorlige sykdommer. Men spørsmålet her er om hensynet til dyrene veier så *lite* at en god *smaksopplevelse* alene er tilstrekkelig grunn til å ta liv av dem.

EN LITEN SCIENCE FICTION HISTORIE

Sett nå at man mener disse forskjellene likevel er tilstrekkelige til å legitimere at man kan spise dyr, men ikke mennesker. Tenk deg så følgende lille science fiction historie: jorden besøkes en gang i fremtiden av rom-

Franskmennene har allerede oppdaget at svart hud ikke er noen grunn til at et menneske skal kunne overlates uten beskyttelse til plageåndens innfall. Det kan en dag bli anerkjent at antall ben, hudens hårløshet, eller haleløshet er like lite tilstrekkelige grunner til å overlate et sansende vesen til samme skjebne. Hva ellers er det som skal kunne trekke den uoverstigelige grense? Er det evnen til å tenke rasjonelt, eller kanskje evnen til å bruke språk? Men en fullvoksen hest eller hund er uten sammenligning mer rasjonell, og et mer kommuniserende vesen, enn et spebarn som er en dag, en uke eller endog en måned gammelt. Men anta at det var annerledes, ville det være avgjørende? Spørsmålet er ikke, Kan de tenke? men Kan de lide?

Jeremy Bentham, 1789, Innføring i prinsippene for moral og lovgivning

vesener, som når det gjelder alle disse egenskapene (intelligens, rasjonalitet, selvbevissthet, språk, hva du vil) er mye mer avanserte enn mennesker - ja, det er til og med mye større forskjell mellom romvesene og mennes-

kene enn mellom mennesker og dyr. Og romvesenene er dessuten sultne. På menneskekjøtt. Ville vi da synes det var i orden at romvesenene spiste oss? At deres større intelligens, bevissthet, språkevner, osv. ga dem moralsk rett til det? Ville vi ikke likevel føle at dette var forferdelig, at det var et overgrep, at det var umoralsk? Så hvorfor legitimerer våre fortreffelige egenskaper, sammenlignet med dyrenes, at vi kan spise dyr? (Notabene: ikke for å overleve, eller fordi det kostholdsmessig er nødvendig, men utelukkende fordi vi er vant med og liker smaken.)

Kanskje det gjelder et prinsipp at et levende vesen har krav på ikke å bli spist av andre vesener først når det har et minstemål av disse egenskapene, f.eks. selvbevissthet eller intelligens. Men har et levende vesen disse minstemål, så gjelder beskyttelsen mot å bli spist av andre absolutt, også av enda høyerestående vesener (vi kan her se bort fra helt ekstreme nødsituasjoner). Men det kinkige er da å forklare for det første hvorfor vi bør sette terskelen akkurat så lavt at de aller fleste mennesker får vern, men ingen dyr. Mistanken om at terskelen er satt nettopp der fordi det passer for å beskytte nettopp menneskene er vanskelig å imøtegå. Dessuten volder konkrete eksempler besvær. Ta intelligens. En 5 år gammel sjimpanse er vesentlig mer intelligent enn et ettårgammelt menneskebarn. Ettåringen har muligheten til å bli mer intelli-

gent enn sjimpansen, innvender du. Men hva hvis vi vet at gutten ikke kommer til å leve opp? Eller han er tilbakestående? Kan vi da spise ham? Åpenbart ikke. Hva er forskjellen mellom ham og sjimpansen? Ut over at han er et menneske, altså et medlem av vår gruppe? Er den i så fall tilstrekkelig til å begrunne at vi kan spise sjimpansen, men ikke mennesket?

VEGETARIANISME - ELLER NOE LITT ANNET?

Som nevnt innledningsvis har en rekke filosofer stått sentralt som talsmenn for moralsk vegetarianisme. Andre filosofer har imidlertid kritisert den såkalte moralske vegetarianismen, og hevdet at den egentlig ikke er begrunnelse for vegetarianisme, men i høyden for ikke å drepe dyr. Og det er strengt tatt noe litt annet.³

For vegetarianeren kan stilles overfor følgende prøve: Hvis man kan spise dyr uten å drepe dem, eller påføre dem smerte, er det da i orden å gjøre det? Et eksempel er selvdøde dyr. Et annet er syntetisk kjøtt, som kjemisk og utseendemessig kan tenkes å være helt identisk med "ekte" kjøtt. Ville vegetarianeren spise det? I den utstrekning den moralske vegetarianeren svarer nei, er argumentet at begrunnelsen i så fall ikke er å finne i det umoralske ved dyredrapet, men

³ Se Rights, Killing and Suffering. Moral Vegetarianism and Applied Ethics, R.G.Frey, Basil Blackwell 1983



Hva hvis vi fikk besøk av romvesener som var mye mer intelligente enn oss? Og som var sultne. På menneskekjøtt.....

i noe annet. De fleste vegetarianere vil trolig ikke være villige til å spise selvdøde dyr, eller syntetisk kjøtt som til forveksling var likt «ekte» kjøtt. Kritikerne mener derfor at de fleste vegetarianere i så fall ikke har en moralsk begrunnelse for sin vegetarianisme, forstått som en begrunnelse som viser til hensynet til dyrene.

HVORFOR IKKE KANNIBALISME?

Men innvendingen er ikke uproblematisk. For de færreste er kannibaler. Aversjonen mot kannibalisme kan i første omgang begrunnes i respekt for det menneskelige liv. Men de færreste vil være villige til å spise endog selvdøde mennesker. (Et unntak er Bergensfilosofen Arild Haaland, som har skrevet en bok som heter: Et forsvar for kannibalisme. Men den er trolig (eller forhåpentlig!) mer uttrykk for eksentrisitet og provokasjons glede enn seriøse overveielser). Det er forøvrig tankevekkende at det synes å gjøre seg gjeldende enda sterkere aversjon mot å spise mennesker, selv de som har dødd en naturlig død, enn å drepe mennesker, iallfall om vi sammenligner overtredelser mot de to normene rent statistisk. Kan det i så fall begrunnes utelukkende moralsk?

Er aversjonen mot å spise selvdøde mennesker nødvendigvis «irrasjonell»? Selv om en kan ta prøver og påvise at det ikke er sykdommer, eller annen helserisiko, forbundet med handlingen? En hypotese: forestillingen om menneskets ukrenkelighet, og det menneskelige legemets verdi, er så sterk at den har kraft ut over sitt primære innhold, og skaper føringer også for hvordan vi føler at vi kan behandle avdøde mennesker. Å spise døde mennesker er likskjending (er dessuten overtredelse av straffeloven) og er uttrykk for kvalifisert manglende respekt ikke bare for liket, men

THE SMITHS

MEAT IS
MURDER

MEAT IS MURDER

Heifer whines could be human cries
closer comes the screaming knife
this beautiful creature must die
this beautiful creature must die
a death for no reason
and death for no reason is MURDER
and the flesh you so fancifully fry
is not succulent, tasty or nice
it's death for no reason
and death for no reason is MURDER
and the calf that you carve with a smile
is MURDER
and the turkey you so festively slice
is MURDER
do you know how animals die?
kitchen aroma's aren't very homely
it's not «comforting», «cheery» or kind
its sizzling blood and unholy stench
of MURDER
it's not «natural», «normal» or kind
the flesh you so fancifully fry
the meat in your mouth
as you saviour the flavour
of MURDER
NO, NO, NO, IT'S MURDER
NO, NO, NO, IT'S MURDER
who hears when animals cry?

Morrissey (The Smiths)

for den som engang levde.

«LIKSPISERE!»

Noe tilsvarende må kunne tenkes å gjøre seg gjeldende hos den moralske vegetarianer. Enkelte vegetarianere betegner da også av og til kjøttspisere som «likspisere», riktignok mest i interne fora, fordi det er en nokså aggressiv betegnelse. Noe av den samme grunnleggende holdning gjør seg i så fall gjeldende, bare at forestillingen om levende veseners ukrenkelighet her også inkluderer dyr.

ER MORALSK VEGETARIANISME HOLDBART?
Er den moralske vegetarianisme så en god eller holdbar begrunnelse for vegetarianisme?

En innvending en gjerne hører er denne: De fleste vil si at vi ikke har en alminnelig plikt til å hindre at dyr ute i naturen dør en naturlig død, f.eks. at de blir spist av andre. Dette bør til og med antagelig skje, av hensyn til den økologiske balanse. Så hvorfor er det galt at mennesker gjør det samme? Og viser ikke dette at dyr ikke har rettigheter, eller deres liv og velvære så stor verdi, som dyreetikerne hevder?

Et svar er at naturen dypest sett er amoralsk. Isaak B. Singer skriver av og til om grublende jøder som rister knyttneven mot himmelen og bebreider den allmektige som har skapt en verden hvor det er så mye lidelse, bl.a. hvor dyrene tar livet av hverandre, og nødvendigvis må gjøre det, om natu-

rens kretsløp skal opprettholdes, i all sin verdi, og sin grusomhet. Og da smiler vi litt. Men menneskene er ikke amoralske; vi kan velge. Vi behøver ikke være grusomme, selv om naturen er det. En parallell: selv om det skulle vise seg at de aller fleste dyr parrer seg ved voldtekt, kan man ikke slutte at vi også bør gjøre det, fordi det er det «naturlige». Og om naturens grusomhet i økologisk forstand er nødvendig, følger det heller ikke at den kommersielle kjøttindustri er økologisk påkrevet. Tvertom er det mye som tyder på at kjøttindustrien bidrar vesentlig til å ødelegge økosystemet - f.eks. ved å skape behov for å hugge ned regnskogene for å gi økt beiteland.

SLAKTEGRISEN BURDE EGENTLIG VÆRE
TAKKNEMLIG!

En annen innvending: Man kan godt spise dyr uten å mishandle dem. Mange dyr skylder sine liv at vi oppdretter dem for å spise dem. Dyrene burde egentlig være takknemlige for at vi skjenker dem livet, for så å slakte dem. Dyrene har heller ingen forestilling om fremtiden, slik menneskene har; å ta livet av dyr er derfor ikke på samme måte å frata dem en fremtid.

Men de fleste vil antagelig være enige i at å oppdrette dyr for siden å

Bryr Gud seg om oxen
Selvfølgelig ikke! *Paulus, første Korinterbrev 9:9-10.*

drepe dem og så bare kaste dem i søppelet, ville være umoralsk. (Det har vært diskusjoner om de moralske sider ved å oppdrette dyr som siden skal jaktes på.) Så det har en negativ verdi å drepe dyr. Spørsmålet er bare hvor mye, eller hvor lite, som skal til for å oppveie dette hensynet, f.eks. om det er tilstrekkelig at det å spise dyr gir en smaksopplevelse som man liker, og er vant med. (Jeg forutsetter som nevnt at ernæringskspertene, som Kaare Norum, har rett, og at det ikke er noen helsemessig gevinst forbundet med å spise kjøtt, som redegjort for i andre artikler i dette Dyade.)

MEN VI HAR JO ALLTID SPIST KJØTT !

En tredje innvending: mennesker har drept dyr i uminnelige tider for å spise dem. Ikke bare naturfolk som samer, indianere og eskimoer, men også norske bønder gjennom generasjoner har vært vant til å leve av et kosthold som også inneholder kjøtt. Gjennomført vegetarianisme i Norge ville rasere bondestanden.

Men mennesker har også gjort mye annet i uminnelige tider som ikke av den grunn kan bifalles i dag. Hvis tradisjoner alltid ukritisk skal følges, og det aldri skal være tillatt å reise spørsmål ved deres berettigelse, ville vi fortsatt ha slaveri, offentlige henrettelser, og kvinneundertrykkelse som offisiell praksis. Når vi ikke har det lenger er det nettopp fordi noen få, som til å begynne med nokså konsekvent ble kalt særinger og fanatikere,

begynte å kritisere disse konvensjonene.

Kanhende den opprinnelige kjøttspising kunne forsvares av hensynet til overlevelsesbehovet, proteinbehovet, og lignende. Det faller derfor lite naturlig å kreve f.eks. at eskimoene skal bli vegetarianere, eller at deres kosthold er umoralsk (kanskje det samme gjelder de tradisjonelle forholdene på den norske landsbygda i tidligere tider). Men denne begrunnelsen er lite relevant for det moderne vestlige mennesket i dag, som kan greie seg utmerket, ja til og med antagelig en god del bedre, uten å drepe og spise dyr, og som derfor bare spiser dyr for smakens skyld, og fordi det er det vanlige.

Når kjøttspising har lange tradisjoner i et land er det gjerne grunn til å være varsom med altfor bastant kritikk, særlig mot enkeltpersoner, fordi de spiser dyr. Ens kosthold er dessuten antagelig knyttet til egen identitet på måter vi ennå ikke helt forstår. Det er derfor ikke så lett å fri seg fra tradisjonelle oppfatninger. De aller fleste vegetarianere var jo dessuten også kjøttspisere en gang.

På den annen side må den moralske vegetarianer få anledning til å gi uttrykk for sitt moralske engasjement. (Her er det ikke alltid lett å vite hvor man treffer den beste balansen mellom gjensidig respekt, og moralsk engasjement!)

Trolig har dessuten sterke kommersielle interesser vel så meget å si for



Er også eskimoenes 1000-årige fangstkultur umoralsk?

opprettholdelse, eller endring, av kostholdstradisjoner. Matvaner endrer seg ikke fort. Medmindre det er penger å tjene på det - tenk bare på hvordan pizza nå inntar en helt selvfølgelig plass i det norske kjøkken. Linda McCartneys innsats for å introdusere lettvinde og velsmakende vegetariske alternativer til det tradisjonelle engelske kjøkken har sannsynligvis bidratt like meget som moralske argumenter til at vegetarianisme i dag står særlig sterkt i Storbritannia.

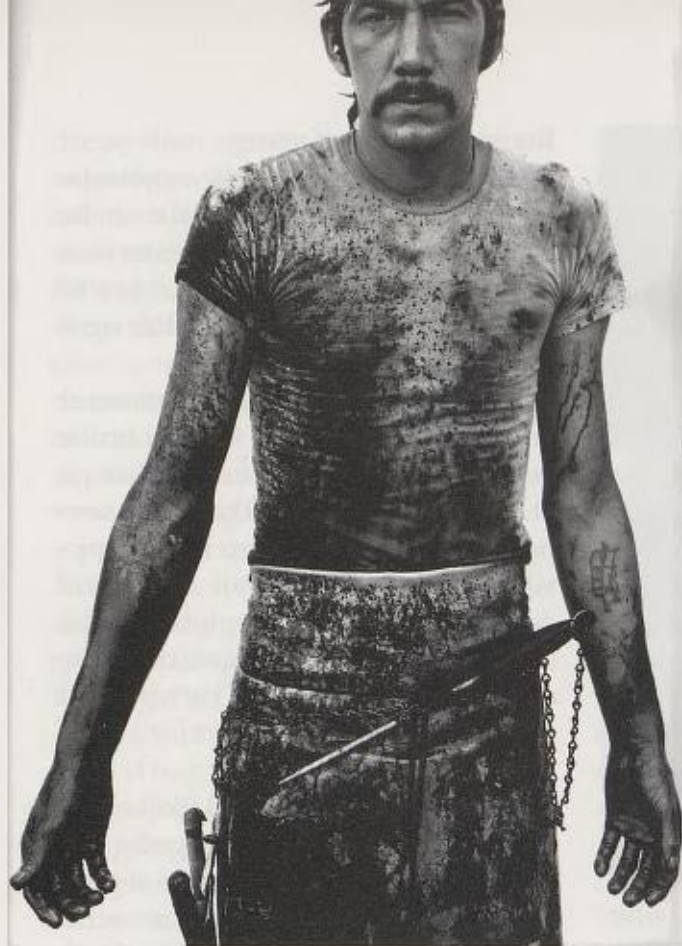
BELTE OG SKO-ARGUMENTET

En ytterligere innvending vegetarianere gjerne hører er det såkalte «belte og sko» argumentet. Argumentet er at det er inkonsekvent å bruke lær til belter og sko, for det forutsetter også at man dreper dyr.

En del moralske vegetarianere er enige i argumentet, og vil ikke bruke lær til belter og sko. Andre peker på at det i dag dessverre ikke finnes særlig brukbare alternativer. En del oppriktige vegetarianere vil imidlertid også oppleve at argumentet ligger på siden av hva deres vegetarianisme egentlig gjelder, selv om de mener at det er umoralsk å drepe dyr for å spise dem.

Men det slike spørsmål likevel aktualiserer, er at det antagelig for mange vegetarianere knytter seg følelser som oppleves å være av etisk art til det å spise kjøtt som går ut over motstanden mot å drepe dyr, selv om denne holdningen også kan henge sammen med ens vegetarianisme.

For stadig flere synes imidlertid moralske argumenter for vegetarianisme samtidig å ha adskillig overbevisningskraft, gjerne kombinert med andre, mer pragmatiske argumenter, knyttet til helse, velvære, estetikk og økologi. Moralske overveielser ligger bak Paul og Linda McCartneys vegetarianisme, og andre popartisters kostholdsvalg. (Se teksten til «Meat is Murder» av Paul Morrissey i The Smiths på motsatte side). Samtidig kan det være vanske-



Vi legger ikke søndagsturene med barna til slakteriene. Hvorfor ikke, hvis det er helt i orden, det som foregår der?

lig å finne en form på de moralske argumenter som ikke virker unødig polariserende, eller moraliserende. Andre, deriblant undertegnede, kan også føle at denne begrunnelse treffer noe, men langt fra alt, ved grunnen til at vi er vegetarianere.

Å DREPE DYR ER Å DREPE EGEN
FØLSOMHET

Den andre hovedgruppe moralske begrunnelser for vegetarianisme legger vekt på hensynet til den enkeltes mo-

raliske kvaliteter. Å spise dyr ødelegger ens moralske følsomhet, hevdes det. Også dette er et gammelt standpunkt. Det ble bl.a forfektet av den engelske forfatteren Thomas More, i hans bok Utopia, hvor han skrev : I Utopia føler man at nedslaktning av våre medvesener gradvis ødelegger vår medfølelse, som er den fineste følelse som den menneskelige natur kan romme.

Den som har gjort denne begrunnelsen mest kjent også i vesten i ny-

ere tid er Mahatma Gandhi. Også Isaak B. Singer la vekt på denne form for begrunnelse.

Det er ikke lett uten videre fullt ut å dele Singers spissformulerte oppfatning om at det er sammenheng mellom drap på dyr og holdningene som førte til konsentrasjonsleirene. Men det er også vanskelig å se at det ikke ligger noe i dette. En viss indikasjon ligger i det moderne menneskets måte å forholde seg til hva kjøtt egentlig er - hvor det har sin opprinnelse. Som regel vil man helst pakke kjøttet inn, både bokstavelig og ellers - fjerne hår og blodårer, slik at det skapes en avstand til opprinnelsen: slaktet av dyret, utnyttelsen av dyreliket. Vi viser heller ikke filmopptak av hva som foregår på slakteriene for våre barn. Hvorfor ikke, hvis det er helt i orden? Hvor mange ville like at det ble bygget et slaktehus like ved der de bodde? Slik at man kunne høre de paniske dyreskrikene, eller stikke innom av og til og bivåne slaktet, hvis lørdagskrimen viser seg å være for tam? Det er et faktum at vi ikke har for vane å legge våre søndagsturer til slakteriene for å titte på. Hvorfor ikke?

(Leseren oppfordres til å gjøre denne lille øvelsen: les utdraget fra Landbruksdepartementets slakteriforskrifter, på side 68 i dette Dyade, som vanskelig kan beskyldes for å være propagandistiske. Hvilke bilder og assosiasjoner vekket de? Var det hyggelig å lese, eller vekket det et visst ubehag?)

Jegeren sier at han «høster av naturens forråd», ikke: han slakter dyr for moro skyld, eller for drapslysten, eller spenningen. Hvorfor ikke?

En innvending mot denne oppfatning er at det neppe er erfaringsmessig grunnlag for å hevde at vegetarianere gjennomgående er mindre moralsk korrupte enn kjøttspisere. Det er diskutert om Hitler var vegetarianer. Trolig var han ikke det. Men om han ikke var det, så kunne han vel ha vært det. Dalai Lama er på den annen side ikke vegetarianer. Likevel er det vel mange som vil mene at Dalai Lama har meget høye åndelige og moralske kvaliteter. Heller ikke Jesus var vegetarianer, (derimot Buddha, Sokrates, Leonardo da Vinci). På den annen side er det forsåvidt ikke meningsløst å si at Hitler eventuelt var ond til tross for at han var vegetarianer, og Dalai Lama en hellig mann til tross for at han spiser kjøtt. Og man kan også mene at å drepe dyr, eller gjennom sitt kosthold eller sin pelskåpe indirekte å opprettholde denne praksis, på et eller annet plan gjør noe negativt med ens moralske kvaliteter, uten at det er eneste faktor som påvirker ens moralske egenskaper.

Dersom man mener at det er noe i denne oppfatningen, har det vært innvendt at det er uklart hvorfor nettopp det å spise kjøtt skulle være moralsk fordervende. Enten skyldes det at man ved å spise kjøtt kollektivt deltar i dyredrap, som er moralsk forkastelig, fordi det er et overgrep mot dyrene. I

så fall synes denne oppfatningen ikke særlig forskjellig fra den første formen for moralsk vegetarianisme. Eller så skyldes det at det er noe kjemisk ved kjøttet som gjør en mindre moralsk sensitiv når man spiser det - en form for begrunnelse som ligner den vekstorienterte vegetarianisme som er redegjort for i artikkelen «Vegetarianisme og erkjennelse» i dette nr. av Dyade.

Vi er kanskje her tilbake til den foreløpige konklusjon som ble antydnet i drøftelsen av den første form for moralsk vegetarianisme: at det antagelig for mange vegetarianere knytter seg følelser som oppleves å være også av etisk art til det å spise dyr som går ut over holdningen mot å drepe dyr, selv om denne holdningen også kan henge sammen med ens vegetarisme.

BLIR DU HVA DU SPISER?

Hva denne følsomhet bunner i, er vanskelig å forklare. Særlig for vestlige mennesker, som gjennom århundrer er preget av naturvitenskapelige paradigmer for hva rasjonelle begrunnelser kan være, kan forestillingen om at det kan knytte seg egne etiske holdninger til hva man spiser forekomme fremmed. For den vestlige rasjonalitet er paradoksalt den militante moralske vegetarianer, som begrunner sitt standpunkt i hensynet til dyrene, lettere å forstå (om enn vanskeligere å akseptere). Det samme gjelder begrunnelser i hensynet til helse, øko-

logi, osv. Andre holdninger stempler lettere som irrasjonelle urenhetsforestillinger - «tabu-holdninger», som man finner i mer primitive kulturer, men ikke lenger i vår egen.

Det er imidlertid grunn til å reflektere over om dette ikke like meget kan være uttrykk for vestlig fremmedgjorthet. Som Robert Nozick uttrykker det i avsnittet om å spise fra essayet: «Dagliglivets hellighet» i dette Dyade: Å spise er å foreta en ytterst intim handling, som har visse kvaliteter til felles med andre former for intimitet og nærhet, som sex. Det er å innta en del av den ytre verden, og gjøre den til seg. Si meg hva du spiser, og jeg skal si deg hvem du er. Ikke i banal forstand - nei, du blir ikke en gulrot om du bare spiser gulrøtter. Ikke bare smaken, men hva maten er, i alle sine aspekter, uttrykker noe om hva du blir når du inntar den - estetisk, økologisk, kjemisk, symbolsk, etisk, fenomenologisk, ja, kanskje til og med: metafysisk.

Fornemmer du at tenåringer som spiser hamburgere og chips og drikker cola fra MacDonald's preges av sitt kosthold? Og at dette kanskje ikke bare har å gjøre med at kostholdet er usunt, men også med en form for sløvhet til hva det er å spise (en sløvhet som forøvrig synes å prege vestlig kultur i stadig større grad). Din mat er i denne forstand en sentral del av din livsstil - det være seg om du velger den bevisst, eller om du ubevisst velger den i forlengelse av de

konvensjoner som preger deg og samfunnet. Trodde du at hva du spiser er en privatsak? Prøv å forandre ditt kosthold, og se hvordan omgivelsene reagerer!

Til tross for at mat er en helt sentral del av våre liv, og økonomisk representerer en betydelig del av verdens økonomi, synes det å ha vært reflektert merkelig lite over temaet. Hva vi spiser, og ikke spiser, kjøtt eller fisk eller biller eller bare grønnsaker, og hvorfor, synes langt fra helt forstått. Og derfor også vanskelig å begrunne. Uten at det av den grunn nødvendigvis mangler berøringspunkter til i en dypere etisk dimensjon.

1. Forfatteren hevder at det hverken er ernæringsmessige eller andre tvingende grunner til å spise dyr, og at de eneste grunnene til at folk flest likevel gjør det er fordi de synes det smaker godt og fordi de er vant til det. Er dette etter din oppfatning riktig? Hvilke konsekvenser synes du man kan trekke om det er slik?

2. Hvilke likheter og forskjeller er det mellom holdninger til jakt, pelsdyrhold, forsøksdyr og å spise kjøtt?

3. Forfatteren hevder at det ikke er rasjonelle grunner til å spise gris, men ikke hund og katt. Diskuter denne påstanden - fra menneskets, og fra dyrenes, perspektiv.

4. Hva mener du man bør kunne, og ikke kunne, bruke dyr til? Hvorfor?

5. Artikkelen gjennomgår ulike argumenter for, og imot, at det er umoralsk å drepe dyr for å spise dem. Hva synes du selv om disse argumentene? Les sitatet på side 58. Hvor er logikken?

6. Forfatteren spør hvorfor vi ikke tar våre barn med på søndagstur til slakteriene, dersom det er helt i orden det som foregår der. Hvilke forklaringer kan tenkes på dette? Hvilke slutninger kan man trekke av de ulike forklaringene?

Hva sier loven?

TITTEL: FORSKRIFT OM DYREVERN I
SLAKTERIER.

HJEMMEL: LOV 1974-12-20 73 om dyreverns § 24c.

KAPITTEL I FORMÅL, OMFANG OG DEFINISJONER

§ 1. FORMÅL

Formålet med denne forskriften er å sikre slakte-
dyr forsvarlig tilsyn og stell og hindre at de utset-
tes for unødig smerte og lidelse.

§ 2. OMFANG

Forskriften gjelder innenfor slakteriets område for
slakterier som slakter et eller flere av følgende
dyreslag: storfe, småfe, andre drøvtyggere, hov-
dyr, svin, fjørfe og kanin.

KAPITTEL IV FIKSERING, BEDØVING, AVLIVING OG AVBLØDNING AV DYR

§ 15. BEDØVING

Følgende bedøvningsmetoder er tillatt:

1. Boltpistol eller fritt prosjektil
2. Bedøving med slagbolt
3. Elektrisk strøm
4. Karbondioksyd (CO₂) eller andre gasser
godkjent av Landbruksdepartementet.

Tillatte metoder for ulike arter:

	Boltpistol/frit projektil	Slagbolt	Elektrisk strøm	CO ₂
Hovdyr	X			
Storfe	X	X 1)	X 2)	
Småfe	X		X	
Andre drøvtyggere		X		
Svin	X		X	X
Fjørfe			X	
Kaniner	X	X	X	

1 Kun for storfe eldre enn seks måneder

2 Kun metode som forårsaker hjertestopp

Bedøvningsmetodene skal oppfylle de krav

som følger av § 16,
§ 17, § 18, § 19.

§ 16. BOLTPISTOL ELLER FRITT PROSJEKTIL

Instrumentet skal være konstruert og skal
plasseres slik at prosjektilet drives inn i hjerne-
barken. Det er forbudt å plassere skudd i nakken
på storfe.

Sau og geit kan skytes i nakken, dersom horn
umuliggjør plassering av skuddet i pannen.
Skuddet skal i så fall plasseres like bak hornanlegget
med retning mot munnen, og avblødningen skal
begynne senest 20 sekunder etter at skuddet er
avfyrt.

Ved bruk av boltpistol, skal den som foretar
bedøvingen forsikre seg om at bolten går helt
tilbake til utgangsstillingen etter hvert skudd.
Dersom dette ikke skjer, skal feilen utbedres før
instrumentet igjen tas i bruk.

Storfe skal ikke plasseres i bedøvningsbås med
mindre den som skal foreta bedøvingen er klar til
å utføre denne straks dyret kommer inn i båsen.
Dyr skal ikke plasseres i hodefeller før operatøren
er klar til å foreta bedøvingen.

§ 17. BEDØVING MED SLAGBOLT

Slagboltet skal plasseres riktig, og det skal
brukes korrekt kruttladning i samsvar med
fabrikantens anvisninger, slik at det oppnås effek-
tiv bedøving.

§ 18. ELEKTRISK STRØM

Elektrodene skal plasseres på en slik måte at
strømmen ledes gjennom dyrets hjerne. Dersom
bedøvingen skal forårsake hjertestans, skal
strømmen også ledes gjennom hjertet. Ved bruk
av strømførende vannbad skal dyrets hode sen-
kes ned i vannbadet.

Dersom dyr bedøves eller avlives enkeltvis,
skal det elektriske apparatet;

- være forsynt med en anordning som konti-
nuerlig viser strømstyrken.

- gi et lyd- eller lyssignal i den tiden strø-
men går gjennom hjernen på dyret.

- være tilsluttet lett avlesbare anordninger
som angir spenning og strømstyrke under bedø-

vingen. Spenningen skal være minimum 220 volt.

Strømstyrken under bedøvingen mellom riktig plasserte elektroder skal minst være;

- 2,5 ampere for storfe eldre enn seks måneder.

- 1,3 ampere for svin.

- 1,0 ampere for kalver og småfe.

- 0,3 ampere for kaniner.

Den korrekte strømstyrken skal oppnås innen 1/2 sekund etter påsetting av elektrodene og opprettholdes i minst 3 sekunder. For storfe skal dette utføres med elektroder ved nese og nakke. I tillegg skal det gå 2,5 ampere i 14 sekunder fra nakke til bryst for å oppnå hjertestans.

Elektrodene skal holdes helt rene for smuss og usynlig galvanisk belegg. Når slaktekyllinger bedøves eller avlives i grupper i et vannbad, skal det holdes tilstrekkelig spenning til å gi en strømstyrke på minst 100 milliampere pr kylling. Kyllingene skal være i kontakt med strømmen i minst 4 sekunder. For annet fjørfe skal strømmen være så sterk at bevisstløshet straks inntreffer og varer inntil dyret er avlivet ved avblødning.

For å sikre god elektrisk kontakt, skal ull fjernes eller huden fuktes på kontaktstedet. For fjørfe skal det brukes slaktebøyler for å sikre god elektrisk kontakt.

Vannbadene til fjørfe skal være tilstrekkelig store og tilstrekkelig dype, tilpasset den type fjørfe som skal bedøves. Vannet skal ikke flomme over vannbadets kant. Den elektroden som er senket ned i vannet, skal strekke seg i hele vannbadets lengde.

Hvis fjørfe bedøves med elektrisk strøm i et vannbad, skal personell være til stede for å sikre at alle dyr blir korrekt bedøvet.

§ 19. KARBONDIOKSYD

Karbondioksydkonsentrasjonen til bedøving skal være minst 80 volumprosent.

Kammeret hvor grisene kommer i kontakt med gassen og det utstyr som benyttes for å transportere grisene gjennom kammeret, skal være utformet, konstruert og vedlikeholdt slik at grisenes brystkasse ikke trykkes sammen eller at grisene kommer til skade. Det skal være tilstrekkelig belysning slik at grisene kan se andre griser og omgivelsene.

Kammeret skal være utformet slik at gassnivået er mest mulig stabilt og være utstyrt med instrumenter som måler

karbondioksydkonsentrasjonen på nivå med grisenes hode og som gir et klart lys- eller lydsignal dersom konsentrasjonen blir lavere enn 80 volumprosent.

Grisene skal plasseres i bokser med bunn, fortrinnsvis dobbelbokser eller containere med bunn og transporteres i boksene direkte uten noen form for stans, til det sted hvor karbondioksydkonsentrasjonen er minst 80 volumprosent. Dyrene skal være i kontakt med gassen i tilstrekkelig lang tid, minst 1 minutt, for å sikre at de er døde eller forblir bevisstløse til de er avlivet ved avblødning.

Dersom gasskonsentrasjonen skulle synke under laveste tillatte nivå når det er gris i kammeret, må grisene tas ut av kammeret før anlegget stanses for ettersyn.

§ 20. AVBLØDNING

Når dyr er bedøvet, skal avblødningen påbegynnes snarest mulig. Ved bedøving med bolt-pistol eller fritt prosjektil, skal avblødningen starte senest 1 minutt etter bedøvingen. Ved bedøving med andre bedøvningsmetoder, skal blødningen fra stikksåret starte innen et halvt minutt.

Avblødning skal foregå etter gjennomskjæring av begge halspulsårer eller de hovedblodkar som disse utløper fra. Selv om bedøvningsmetoden forårsaker hjertestopp, skal minst en halspulsåre gjennomskjæres.

Etter at blodkarene er gjennomskåret, skal det ikke foretas ytterligere slaktebehandling eller elektrisk stimulering av dyrene de neste 30 sekunder.

Dersom samme person står for bedøving, festing av lenker, opphenging og avblødning av dyr eller enkelte av disse prosessene, skal vedkommende utføre prosessene fortløpende på det enkelte dyr før nytt dyr påbegynnes.

Ingen dyr skal bedøves med mindre avblødning av dyret kan finne sted umiddelbart etterpå.

Dersom fjørfe avbløses ved automatisk overskjæring av halsen, skal det være personell til stede som skal avlive dyrene umiddelbart dersom det automatiske utstyret svikter. Avlivingen bør skje ved slag mot hodet.

ROBERT NOZICK

Grenser og Dyr

fra Anarki Stat og Utopi

Er det noen grenser for hva vi kan gjøre mot dyr? Har dyr samme moralske status som rene gjenstander? Finnes det visse formål som ikke gir oss rett til å påføre dyr større ulemper? Hva er det som gir oss rett til å bruke dem overhodet?

Hensynet til dyrene har en viss vekt. Hensynet iallfall til høyerestående dyr bør tillegges en viss vekt i folks overveielser. Det er vanskelig å *bevise* dette. (Det er også vanskelig å bevise at hensynet til mennesker har en viss vekt!) Vi skal først anføre visse eksempler, og så argumenter. Hvis du følte for å knipse med fingrene, kanskje i takt med en eller annen musikk, og du visste at gjennom en eller annen merkelig årsaksforbindelse forårsaket din fingerknipsing at 10.000 tilfredse, eierløse kuer døde etter meget stor smerte og lidelse, eller til og med smertefritt og øyeblikkelig, ville det være helt i orden å knipse med fingrene? Finnes det en grunn til at det ville være moralsk galt å gjøre det?

Noen sier at mennesker ikke bør gjøre dette fordi slike handlinger brutaliserer dem og gjør dem mer til-

bøyelige til å ta livet av *mennesker*, bare for lystens skyld. Disse handlingene er ikke moralsk kritikkverdige i seg selv, sier de, men de har en uønsket moralsk smittevirkning. (Det ville vært annerledes hvis en slik smitte ikke var mulig - for eksempel, for en person som vet at han er det siste menneske som lever på jorden.) Men hvorfor *skulle* det være en slik smittevirkning? Hvis det i seg selv er helt i orden å gjøre hva som helst mot dyr av en hvilken som helst grunn, og forutsatt at personen forstår den klare grense mellom dyr og mennesker og har den klart for seg når han handler, hvorfor skulle det å drepe dyr ha en tendens til å brutalisere ham og gjøre ham mer tilbøyelig til å skade eller drepe mennesker? Begår slaktere flere mord? (Enn andre mennesker som har kniver lett tilgjengelig?) Hvis jeg nyter å slå en ball med et balltre, øker dette vesentlig faren for at jeg gjør det samme med hodet til en eller annen? Har jeg ikke evnen til å forstå at mennesker er forskjellige fra baller, og hindrer ikke denne forståelsen smittevirkningen? Hvorfor skulle det være forskjellig i tilfellet med dyrene? Riktignok er det et empirisk spørsmål om

smittevirkningen inntreffer eller ikke; men det er et vrient spørsmål hvorfor det skulle det, i det minste blant lesere av dette essayet, som er sofistiskerte mennesker som har evnen til å trekke skiller og handle forskjellig på grunnlag av dem.

Hvis hensynet til dyr har en viss vekt, hvilke dyr teller, hvor stor vekt har hensynet til dem, og hvordan kan dette avgjøres? Anta (som jeg tror det er empirisk grunnlag for å hevde) at det å spise dyr ikke er nødvendig for *helsens* skyld og ikke er mindre dyrt enn alternativt kosthold som er like helsebringende og som er tilgjengelig for folk i USA. Gevinstene som da oppnås ved å spise dyr er ganens forlystelse, smaksmessige herligheter, varierte smaksopplevelser. Jeg vil ikke hevde at disse ikke virkelig er behagelige, gledesskapende og interessante. Spørsmålet er: veier de, eller rettere, veier den marginale gevinst som oppnås ved å spise dyr istedenfor bare ikke dyr, mer enn den moralske vekt som må tillegges hensynet til dyrenes liv og smerte? Gitt at hensynet til dyrene har en *viss* vekt, er den *ekstra* gevinst som oppnås ved å spise dem istedenfor ikke animalske produkter større enn den moralske kostnad? Hvordan kunne slike spørsmål avgjøres?

Vi kunne forsøke å undersøke sammenlignbare tilfelle, og forlenge de dommene som vi måtte felle i slike tilfelle til tilfellet som vi har til vurdering. For eksempel kunne vi se på tilfellet jakt, hvor jeg antar at det ikke er

riktig å jakte og drepe dyr bare for forlystelsens skyld. Er jakt et spesialtilfelle, fordi *målet* med jakt, og det som gjør jakt underholdende, er jagingen av og lemlestelsen av og drapet på dyrene? Anta da at jeg nyter å svinge et balltre. Det har seg slik at foran det eneste stedet hvor jeg kan svinge balltreet står en ku. Å svinge balltreet medfører dessverre at jeg knuser kuens hode. Men jeg ville ikke få noe underholdning ut av *det*; det som gir gleden er å bruke mine muskler, svinge balltreet godt, osv. Det er uheldigvis slik at som en sidevirkning av (ikke som et middel til) at jeg gjør dette, så blir kuens hode knust. Riktignok kunne jeg gi avkall på å svinge køllen, og isteden bøye meg ned og ta på tærne mine eller gjøre en annen øvelse. Men *det* ville ikke være så morsomt; jeg ville ikke oppnå så mye underholdning, forlystelse eller fryd av det. Så spørsmålet er: ville det være i orden for meg å svinge køllen for å oppnå den *ekstra* lystfølelsen ved å svinge på balltreet - sammenlignet med den beste tilgjengelige alternative aktiviteten som ikke medfører at jeg skader dyret? Anta at det ikke bare er et spørsmål om å avstå fra dagens særlige forlystelse ved balltresvinging; anta at samme situasjon oppstår hver dag med et annet dyr. Finnes det noe prinsipp som ville tillate å drepe og spise dyr, men ikke tillate balltresvingingen under henvisning til den ekstra lystfølelse den medfører? Hvordan ville et slikt prinsipp se ut? (Er dette en bedre parallell til å spise kjøtt? Dy-

ret drepes for å få et ben ut av det som brukes til å lage den beste typen balltre; balltrær som er laget av annet materiale gir ikke helt den samme glede. Er det i orden å drepe dyret for å oppnå den *ekstra* glede som det ville bringe med seg å bruke et balltre laget av benet til dyret? Ville det være moralsk mer tillatelig dersom du kunne leie en eller annen til å utføre drapene for deg?)

Slike eksempler og spørsmål kunne hjelpe noen til å se hvilken type grense *han* ønsker å trekke, hva slags posisjon *han* ønsker å innta. De møter imidlertid de vanlige begrensninger ved konsistensargumenter; de sier ikke, når en konflikt er påvist, hvilket standpunkt som skal forandres. Etter å ha mislykkes i å utvikle et prinsipp som skiller køllesvingingen fra drapet og fortæringen av dyret, kunne det hende at du bestemte deg for at det i virkeligheten var i orden allikevel å svinge køllen. Henvisning til lignende tilfelle hjelper oss heller ikke til å tillegge hensynet til ulike typer dyr noen presis moralsk vekt....

Jeg ønsker å si at etter mitt syn begrunner *ikke* de ekstra fordeler som amerikanere i dag kan oppnå ved å spise dyr å gjøre det. Så vi burde ikke gjøre det. Et allestedsnærværende argument, som ikke er ubeslektet med sideskranker, fortjener omtale: fordi folk spiser dyr, avler de flere enn hva som ellers hadde vært tilfelle. Å eksistere for en stund er bedre enn aldri å ha eksistert. Konklusjonen på argumentet er at dyrene har det bedre

takke være at vi spiser dem. Selv om dette ikke er vår hensikt, viser det seg heldigvis at vi hele tiden tjener dem! (Hvis smaksmotene forandret seg og folk ikke lenger fant glede i å spise dyr, burde de som var opptatt av dyrenes velferd stålsette seg overfor den ubehagelige gjerning og fortsette å spise dem?) Jeg har tillit til at jeg ikke blir misforstått når jeg sier at parallellargumentet med mennesker ikke ser særlig overbevisende ut.Når de først eksisterer, har også dyr krav på å bli behandlet på visse måter. Disse kravene kan godt veie mindre enn menneskenes. Men det faktum at noen dyr ble skapt bare fordi noen ønsket å gjøre bestemte ting med dem som ville krenke disse kravene viser ikke at kravene ikke eksisterer.

Oversatt av Eirik Jensen. Dyade takker Robert Nozick for hans villige tillatelse til å gjengi dette utdraget fra hans bok *Anarchy, State and Utopia*, New York, 1974.

NO THEORY

No theory will stand up to a
chicken's guts
being cleaned out, a hand rammed
up
to pull out the wriggling entrails,
the green bile and the bloody liver;
no theory that does not grow sick
at the odor escaping.

David Ignatow

STILL HETENS PSYKIO LOGI

En bok om Acem-meditasjon

Red. Are Holen

DYADE FORLAG

Stillhetens psykologi tar for seg Acem-meditasjonens virkningsmekanismer og resultater ved regelmessig praktisering.

Et kapittel ser på meditasjonens plass i vår kultur.

Boken er skrevet av erfarne kursledere i Acem. Hittil er den solgt i over 25 000 eksemplarer etter at den kom første gang i 1976.

Stillhetens psykologi

6. utgave

Red. Are Holen

Dyade Forlag

Stillhetens psykologi er oversatt til svensk og dansk. Om den svenske utgaven skriver en anmelder i Aftonbladet at det "är en saklig, troverdig skriven bok som genast ger en lust att börja meditera".

Boken kan bestilles ved å sende inn slippen på side 112 eller ved henvendelse til Dyade Forlag, postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, tlf 22 83 04 83.

Berømte vegetarianere

FILMSTJERNER OG SKUESPILLERE

Debbie Arnold,
Kim Basinger,
Candice Bergen,
Lisa Bonet (The Cosby Show),
Julie Christie,
Ted Danson (Sam i Cheers),
Danny DeVito,
Amanda Dickinson,
Richard Gere,
Daryl Hannah,
Nigel Hawthorne,
Spike Milligan,
Hayley Mills,
Paul Newman,
Hazel O'Connor,
Catherine Oxenberg,
Alexandra Paul (Baywatch),
Anthony Perkins,
Brooke Shields,
Terence Stamp,
Rita Tushingham,

POPSTJERNER OG MUSIKERE

Bryan Adams,
Rick Allen (Def Leppard),
Joan Armatrading,
Shirley Bassey,
Jeff Beck,
Norman Blake (Teenage Fanclub),
Blur,
Michael Bolton,
Elkie Brooks,

Kate Bush,
B52s,
Phil Collen (Def Leppard),
Elvis Costello,
Dave Davies (Kinks),
Julie Felix,
Peter Gabriel,
Boy George,
Gary Glitter,
Eddie Grant,
Martin Gore (Depeche Mode),
Tony Hicks (Hollies),
Whitney Houston,
Chrissie Hynde,
Billy Idol,
Joe Jackson,
LaToya Jackson,
Michael Jackson,
Howard Jones,
Nik Kershaw,
Gladys Knight,
Lenny Kravitz,
K D Lang (veganer)
Madonna,
Paul & Linda McCartney,
Meatloaf,
Morrissey,
Chris Novoselic (Nirvana),
Sinead O'Connor (veganer),
Ozzy Osborne,
Prince,
Sandi Shaw,
Siouxsie Sioux,
Ringo Starr og ektefelle, Barbara Bach,
Michael Stipe (REM),
Tanita Tikaram,
Charlie Watts (Stones),
Womack & Womack,
Yazz (veganer).

(Kilde - The Vegetarian Society UK)

SPORTSPERSONER

Sorya Bonali (kunstløp),
Sally Eastall (maratonløper - rangert nr. 2 i Storbritannia),
Katie Fitzgibbon (maratonløper),
Carl Lewis (sprinter - veganer),
Edwin Moses,
Paavo Nurmi,
Jonathon Peel (sjakk),

HISTORISK KJENTE VEGETARIANERE OG TILHENGERE AV VEGETARIANISME

Annie Besant,
William Blake,
Charlotte Brontë,
Rupert Brooke,
Buddha,
Clement av Alexandria,
Diogenes,
Thomas Edison,
Ralf Waldo Emerson,
Benjamin Franklin,
Mahatma Gandhi,
Goldsmith,
Martin Luther,
Milton,
Montaigne,
Ovid,
Platon,
Plotin,
Plutark,
Pythagoras,
Schopenhauer,
Seneca,
George Bernard Shaw,
Shelley,
Sokrates,
Swedenborg,
Henry David Thoreau,

Tolstoy,
Leonardo da Vinci,
Voltaire,
Wordsworth,
Zoroaster.

MODELLER

Christie Brinkley,
Angie Hill,
Yasmin le Bon,
Kathy Lloyd,
Gail McKenna,
Carre Otis,
Laetizia Scherrer (modell & designer),
Claudia Schiffer,
Christine Stone.

ANDRE

George Blake (spion),
Sri Chinmoy,
Nicky Cole (først kvinne som gikk til nordpolen)
Patti Davis (President Reagans datter),
Kenneth Kaunda (President i Zambia),
Prinsesse Sadrrudin Aga Khan (og hennes mann)
Malcolm Muggeridge,
Ruth Rendell (krimforfatter),
Tony Robbins (salgsguru),
Albert Schweitzer,
Isaac Bashevis Singer (nobelprisvinner i litteratur),
Dronning Sofia av Spania,

FALSK VEGETARIANER Adolf Hitler

Vegetarianisme på norsk

Ernst Røgler intervjuet av Halvor Eifring

Om én enkelt mann kan representere vegetarianismens historie i Norge, må det være Ernst Røgler.

Han var ikke gamle pjokken da foreldrene i midten av 1920-årene bestemte seg for å vie det meste av sin tid til å presenterte vegetarkost som et alternativ til mors kjøttkaker i norske hjem. Faren grunnla Norges første vegetarforening i 1930 og startet Norges første vegetarrestaurant i 1938. I dag heter restauranten Vegeta Vertshus og ligger i få minutters gangavstand fra Nationaltheatret i Oslo. Ernst Røgler drev restauranten selv inntil for få år siden, da hans to sønner overtok. Den dag i dag trår han og kona til når det er behov for ekstra innsats, men nå bruker han mest tid på å drive Norsk Vegetarforening.

Engasjementet for vegetarsaken har ikke bare kostet tid, men også penger. I gode tider går restauranten bra, men i nedgangstider har familien måttet bidra både med økt arbeidsinnsats og oppsparte midler for å holde det gående til neste opp-

sving.

- Hadde vi vært ute etter penger, ville vi heller funnet oss en jobb i kommunen, smiler Røgler. - Da hadde vi tjent bedre og sluppet å jobbe døgnet rundt i en restaurant.

Og hva får en familie til å vie all sin energi til vegetarsaken i slektledd etter slektledd?

- Vi har gjennom tre generasjoner hatt en overbevisning om at det vi gjør, er viktig ikke bare for oss selv, men også for andre. Og vi har blitt opptatt av å få folk til å forstå hva det er vi driver med, og hva dette kan bety for klodens fremtidige eksistens. Du kan godt sammenligne det med et religiøst engasjement, vi har liksom en klokkertro på det vi holder på med og en trang til å få andre til å forstå det.

Men teoretisk informasjon er ikke nok. Idéene må realiseres i praksis. I restauranten kan folk spise den maten vi reklamerer for, og kjenne at den er både sunn og velsmakende. De fleste av dem som besøker restauranten, kommer fordi de synes maten er

god. Etterhvert får de sansen for et vegetarisk kosthold. Vi synes iallfall vi har hatt og har en viktig misjon, og mange fornøyde kunder bekrefter det. Noen forteller at de besøkte restauranten under krigen og siden har levd vegetarisk. Andre forteller om sykdommer de er blitt kvitt. De fleste sier at maten er nydelig, og det er vi selvfølgelig glade for å høre. Min far kalte restauranten «propaganda uten ord».

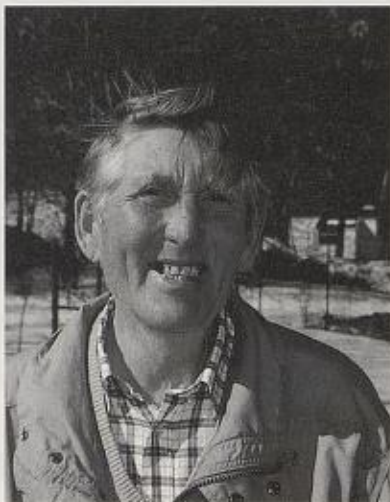
Krigsårene var et særegent kapittel i Røgler-familiens vegetariske historie. På 1930-tallet hadde familien kjøpt 30 mål jord på Hvalstadåsen i Asker. Under krigen hadde de en ku gående i hagen og en hest til å bryte opp jorden, så de

kunne dyrke grønnsaker, frukt og bær og servere i restauranten. Melken fra kua ble det kokt rømmegrøt på. Matrester og avfall fra restauranten ble tatt med hjem og brukt til fôr.

- Det var den rene Isak-Sellanrå-stil à la Hamsuns «Markens grøde», forteller Røgler. - Jo knappere matsituasjonen ble, desto flere sultne mennesker strømmet opp den trange trappen til restauranten. Særlig på dagene med vår selvkomponerte rømmegrøt var køene lange. Det var

mange som fikk smaken for vegetar-mat i disse årene.

Helse og ernæring har stått sentralt i Røgler-familiens engasjement for vegetarkost helt siden starten i 1920-årene. Likevel er ikke helsemotivet den viktigste grunnen for familiens vegetarisme.



Ernst Røgler, nå 73, har viet hele sitt liv til vegetar-saken.

- Grunnen til at vi ble og fortsatt er vegetarianere er først og fremst etisk. Vi mener det både er galt og dessuten helt unødvendig å drepe dyr for å spise dem. Det er fornuftsstridig at mennesket i dag er det verste rovdyr på hele kloden. Mennesket er slett ikke skapt til å spise kjøtt. Vi ville ikke spist kjøtt selv om noen skulle finne ut at det var sunt. At

vegetarmat rent faktisk er sunnere enn kjøttmat, er en viktig sekundærgevinst vi får på kjøpet.

I de siste årene har økologiske motiver også kommet til å spille en viktig rolle for vegetarsaken, og Røgler er ikke i tvil:

- Det er jo bare å bruke fornuften. En brøkdel av jordens befolkning kan ikke fortsette å legge beslag på mesteparten av ernæringsgrunnlaget. Vi må dele med milliardene i Asia og Afrika, og da har vi ikke råd til å kaste

vekk 90 prosent av næringsverdien ved å kjøre alle næringsstoffene gjennom dyr, bare for å få oss en saftig hamburger eller indrefilet. Hvis vi ikke endrer på dette, står vi overfor en snarlig økologisk katastrofe. Av og til virker det som folk ikke tenker på at kloden skal bestå i mer enn femti år til. Egentlig bør vi jo planlegge for 2000 år - minst!

I dag ville ikke menyen i «Vegetar-salong Reform», som restauranten het i starten, imponert noen: suppe, varmrett, grønnsakssaft og liten, middels eller stor råkost - det var alt. I dag har «Vertshuset Vegeta» utviklet en rikholdig norsk vegetarkost, som tåler sammenligning med vegetarmat de fleste steder i verden. I tillegg til et rikt utvalg av råkost kommer nye norske retter som nøttestek, banankaker, rislapper, rødbetkaker, potetgrateng og soppstuing, sydlandske kulturbidrag som pizza og makaroni, for ikke å snakke om mer eksotiske innslag som samosas etter indisk oppskrift og risnudler på thai-vis.

- Vi må alltid forsøke å være et hestehode foran utviklingen, sier Røgler. - Selv om vi har fått mye positiv omtale, blant annet i New York Times, kan vi ikke hvile på våre laurbær. For tiden arbeider vi med bedre merking av maten, slik at veganer kan unngå melkeprodukter, allergikere kan unngå gluten og andre kan unngå løk eller lignende. Slik forsøker vi å tilfredsstille ulike behov. Vi

er dessuten opptatt av samarbeid med andre grupper på bredest mulig basis. Tidligere lå hovedfokus på helsesiden. Nå samarbeider vi med organisasjoner som Dyrebeskyttelsen og Naturvernforbundet. Det livsperspektiv Acem står for, har vi også stor respekt for.

Ernst Røgler ser nesten uforskammet sunn og vital ut i sin aktive pensjonisttilværelse.

- Nå er jeg 73. Men vi får se. Du kan jo komme tilbake og intervju meg når jeg blir 100 og 120, og se om jeg er like klar i knollen da, smiler Røgler.

- Jeg kan jo ikke regne med å overbevise andre om dette hvis jeg ikke selv går foran med et godt eksempel!

Halvor Eifring er professor i moderne kinesisk ved Universitetet i Oslo. Kurslærer i Acem.

TEMA: ALLERGI



Midd fotografert gjennom et elektronisk rastermikroskop.

Mieles nye støvsugere løser alle allergiproblemer med nytt HEPA allergifilter



- Miele har utviklet en ny støvsuger-generasjon spesielt med tanke på personer som er allergiske mot støv, pollen og midd.
- Et absolutt tett støvsugerkabinett og et nyutviklet HEPA allergifilter sørger for at alle støvpartikler - mindre enn en tusendels millimeter - forblir inne i støvsugeren.
Testet av SINTEF.
- Den sterke motoren på hele 1600 W sørger for effektiv og grundig støvsuging. Utblåsningsluften er renere enn romluften - støvsugeren fungerer derfor også som en luftrensler!

Spør etter Miele hos din fagforhandler.

Miele

Valget for hele livet

Vegetarisk kosthold - fra lærebok til hverdagsmat

Får man som vegetarianer i seg alt kroppen trenger? Javisst - bare man tar hensyn til noen enkle punkter om sammensettning av kosten. I det følgende omtales laktovegetabilsk kost, dvs. mat basert på grønnsaker, frukt, kornprodukter og melkeprodukter. Droppes melkeproduktene (vegankost), kreves mye mer kunnskap og planlegging. Så å si alle rapporter om mangel- og feilernæring hos vegetarianere kommer fra personer som spiser vegankost eller svært ensidige kosthold som utelukker viktige råvarer, selv om dette ofte ikke fremkommer tydelig i omtalen, spesielt ikke i aviser og ukeblader. Et godt laktovegetabilsk kosthold følger de samme overordnede retningslinjer som ethvert godt kosthold, men med noen få ekstra detaljer som omtales i artikkelen.

Faktisk er det nødvendig for «gjennomsnittsnordmannen» anno 1996 å bruke mer av vegetabilske råvarer for å oppnå et godt kosthold, og dette avspeiles i anbefalingene fra offisielt ernæringshold. Grønnsaksmiddager kan være adskillig mer enn kokte gulrøtter og blomkål, og kan by

på god variasjon og nye smaker for den som lærer seg å bruke nye tillagningsmåter og råvarer. Selv om grønnsaker er dyrt i Norge, faller de langt rimeligere om man sammenligner med kiloprisen for tradisjonelle hovedretter.

HVA KJENNETEGNER ET GODT KOSTHOLD?

Noen kjennetegn for et godt kosthold dekkes av stikkordene

- variert
- nøkternt til hverdags
- energien er fordelt omtrent slik på de tre hovedgrupper av næringsstoffer:

proteiner ca. 10 %

fett ca. (20-) 25 (-30)%

karbohydrater resten, ca. 65%

- tilpasset personens totale energi-behov

Nedenfor utdypes hva dette vil dette si i praksis.

VARIERT KOST

Med variert kost menes at man bruker mange forskjellige råvarer i løpet

Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

KEY

□ Fat (naturally occurring and added)

■ Sugars (added)

These symbols show fats and added sugars in foods.

Milk, Yogurt &
Cheese Group
2-3 SERVINGS

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans,
Eggs & Nuts Group
2-3 SERVINGS

Vegetable Group
3-5 SERVINGS

Fruit Group
2-4 SERVINGS

Bread, Cereal,
Rice & Pasta
Group
**6-11
SERVINGS**

Det amerikanske ernæringsdepartement har nylig revidert sine kostholdsanbefalinger, og vesentlig redusert anbefalt mengde kjøtt og fisk. Enkelte mener at eneste grunn til at kjøtt og fisk fortsatt overhodet inngår i anbefalt kosthold ikke er faglige overveielser, men sterke næringsinteresser.

av dagen og uken, selv om noen grunnelementer (f.eks. korn, poteter, melk/ost) går igjen. Dette er viktig for å få nok av alle vitaminer og mineraler, det bidrar til at maten oppleves som appetittvekkende og spennende, og man unngår å få for mye av det som måtte være uheldig.

NØKTERNT TIL HVERDAGS

En av matens viktige funksjoner er at den skal være delikat og velsmakende. Dette er fullt mulig å få til uten

for mye fett og sukker - som passer bedre i festmaten. Den som har et nøkternt hverdagskosthold, kan unngå Vestens viktigste ernæringsproblem: overernæring, med medfølgende økt sykdomsrisiko og belastning for kroppen. Så kan man også hengi seg til nytelsen av festmaten med større glede.

ENERGIFORDELING

Dette kan nok virke teoretisk - skal man til å beregne innholdstoffene i

matpakke og middagsmat bevæpnet med næringsmiddeltabell og brevvekt? Akkurat det kan saktens være interessant å prøve en gang for den nysgjerrige, men i praksis klarer man seg langt med tommelfingerregler.

De aller fleste kosthold ender opp med mellom 8 og 12 % av energien (dvs. av totalt antall kilokalorier eller kilojoule man spiser) fra **proteiner** hvis man ikke går aktivt inn for å få mer. Og det er det trolig ikke grunn til annet enn i spesielle tilfelle. Barn og gravide trenger noe mer i forhold til kroppsvekten enn andre. Det er holdepunkter for at økning av andelen animalsk protein medfører større helserisiko, og iallefall er et høyt proteininntak unødvendig dyrt.

Hvor finnes proteinene i et laktovegetabilsk kosthold? I hovedsak i kornprodukter (brød, frokostblanding, pastamat, ris etc), melkeprodukter (alle typer søt/sur melk, yoghurt, hvite oster), poteter og belgfrukter (alle typer erter, bønner og linser), evt. i nøtter om man spiser mye av dette. Mange har hørt at planteproteiner er «dårligere» enn animalske proteiner (kjøtt, fisk, egg). I virkeligheten er proteinene i et laktovegetabilsk kosthold akkurat like gode, bare man sørger for å kombinere visse råvarer til ethvert måltid. Tommelfingerregelen er at du trenger minst en av følgende tre kombinasjoner:

- **kornprodukter + belgfrukter**
- **poteter + belgfrukter**

- **melkeprodukter + kornprodukter.**

Det er gunstig å øke andelen fra belgfrukter og basere seg noe mindre på melkeprotein. Med de utallige typer linser og bønner (utvalget er gjerne godt i asiatiske butikker) kan de fleste finne mange uprøvede og interessante smaker, og stort billigere mat enn den basert på tørkede belgfrukter er ikke lett å komme over. Velger du melkeprodukter for å utfylle kornproduktene, så sats på de magre variantene.

Fett: mange typer moderne kosthold ender opp med for mye fett. Gjennom de siste 20 år har det i Norge vært en jevn reduksjon i fettinntaket, men dette holder nå på å flate ut. Dette ser man med betenkelighet på i ernæringskretser, for fortsatt ligger gjennomsnittsnordmannen for høyt. For å redusere på fett, er det gjerne nødvendig å øke inntaket av karbohydrater. I praksis vil dette oftest si å spise mer kornprodukter og poteter, og velge magre melketyper og oster. Vegetabilske råvarer har den fordel at de stort sett er magre - fett er jo lagringsformen av energi i dyreriket mens stivelse er lagringsformen for planter. Det fett som finnes i planter, er gjerne gunstig sammensatt (en eller flerumettet). Et unntak er kokosfett. Det gjelder selvfølgelig å unngå å tilsette mye fett under tillagningen. En viktig grunn til at man fra Statens ernæringsråd anbefaler større forbruk

av frukt, grønnsaker og kornprodukter, er at man ønsker å få ned forbruket av kjøttvarer, som bidrar uheldig i kostholdet bl.a. pga innholdet av mettet fett.

Nylig er det publisert en norsk undersøkelse av Jan Ivar Pedersen og medarbeidere (1), hvor man sammenlignet effektene på sammensetningen av fettstoffene i blodet som følge av kosthold med fett fra forskjellige kilder: smør, plantemargarin og margarin med herdet fiskefett. Den viste at margarin basert på soyaolje kom heldigst ut, og konkluderer med at smør og fiskeoljemargarin med fordel kan byttes ut med plantemargarin og flytende vegetabiliske oljer. Det finnes knapt noen undersøkelser hvor vegetabiliske oljer har kommet uheldig ut. I Norge har dette hatt lett for å drukne i diskusjonene om tran og fiskeoljer - kanskje fordi økonomiske interesser er involvert?

Karbohydrater: Denne gruppen omfatter i hovedsak stivelse, fiber og sukker. Sukker inneholder kun energi, belaster til en viss grad reguleringsmekanismene for blodsukkernivået, «fyller opp» slik at man orker mindre «skikkelig» mat, og bidrar ofte til energioverskudd og fedme. En ofte oversett kilde til sukker er brusdrikk, som nordmenn inntar nesten 120 liter av i gjennomsnitt årlig. Det er svært høyt i forhold til andre land. Det karbohydratet vi trenger mer av, er stivelse, som frigir energi

langsomt over tid og bidrar til et stabilt blodsukkernivå. Gode stivelses-kilder er kornprodukter og poteter. Å spise sine poteter i form av chips etc med mye fett og salt er ikke det gunstigste. Isteden kan poteter med fordel integreres i en lang rekke grønnsakeretter - hvis man ikke satser på stappe, kokte eller bakte poteter.

Skal du dekke anbefalt del av energibehovet med karbohydrater i form av stivelse, må du spise ganske store volumer av kornprodukter. Til gjengjeld kan du spise større mengde mat, ettersom stivelse er langt mindre konsentrert energi enn fett. Uraffinerte kornprodukter (hvor også skallet er med) og grønnsaker har også høyt innhold av fiber, som bl.a. virker gunstig på fordøyelsen.

VITAMINER OG MINERALER

Av de fleste trengs små mengder. I et variert sammensatt laktovegetabilsk kosthold får man oftest de anbefalte mengder. Uraffinerte kornprodukter er gode mineralkilder, og en lang rekke frukter og grønnsaker inneholder mange vitaminer og mineraler. I flere større undersøkelser har tilskudd av vitaminer og mineraler ikke vist de samme gunstige helseeffekter som kosthold basert på råvarer med høyt innhold av de samme substansene. Kanskje inneholder råvarene bedre balanse mellom de forskjellige vitaminene og mineralene, eller kanskje uidentifiserte stoffer i råvarene også

er viktige. Dette taler også for en generell økning av mengden frukt og grønnsaker i det norske kostholdet. Nordmenn spiser årlig gjennomsnittlig ca 55 kg grønnsaker og ca 75 kg frukt. De tilsvarende tallene for 12 EU-land er ca. 115 kg grønnsaker og ca. 90 kg frukt. Når Statens ernæringsråd har en klar målsetning om å bidra til å øke forbruket av grønnsaker, er dette også på grunn av innholdet av vitaminer, mineraler og fiber.

Kort sagt vil anbefalingene om tilskudd av vitaminer og mineraler være de samme til laktovegetarianere som til personer med et gjennomsnittlig norsk kosthold: vitamin A og D til spedbarn og evt. større barn (men det er slett ikke nødvendig at kilden er tran!), evt. jern til kvinner med lave jernlagre, fluor til forebyggelse av tannråte. Veganere trenger tilskudd av kalsium og ofte vitamin B-12, mens laktovegetarianere får tilstrekkelig gjennom sitt inntak av melkeprodukter. Tilskudd av jod utover det som finnes i jodert salt kan føre til overdosering, og tang- og tareprodukter inneholder ofte altfor store jodmengder.

Tilpasning til det totale energibehovet

Flere undersøkelser viser at dødeligheten øker med vekten når man justerer for kroppshøyde og tar hensyn til risikofaktorer som f.eks. røyking.

Hvis matchvekten øker utover det

den burde, kan (minst) to ting være i ubalanse: maten kan være sammensatt slik at energiinnholdet er for stort (gjerne mye fett og sukker), eller mengden av godt sammensatt mat kan være for stor i forhold til behovet. Ofte vil en kombinasjon av justeringer av innholdet utfra retningslinjene som er gitt ovenfor, matmengden og fysisk aktivitet kunne hjelpe. Det er sunnere å slanke seg litt og litt over lengre tid ved å modifisere hverdagskosten enn å ta skippertak med «jo-jo-vekt» til følge.

Referanser:

1) Almendingen K, Pedersen JI. Effektene av herdet fett på blodlipider. Resultater fra en ny norsk undersøkelse. *Matvett* 1995;3:5-9.

1. Forfatteren beskriver hva som kjennetegner et godt kosthold. Hvordan er ditt kosthold etter disse kriteriene?
2. Inneholdt artikkelen noen opplysninger om kosthold som var nye for deg?

Vibeke Videm er lege, dr. med., forsker ved Regionsykehuset i Trondheim, Avdeling for immunologi og blodbank. Kurslærer i Acem.

Vegetarmat i SAS? Ikke tale om!

Å fly er av og til eneste praktiske fremkomstmiddel, iallfall når man skal reise langt i vårt langstrakte land. For eksempel fra Oslo til Kirkenes. Det gjelder også om man er vegetarianer.

Turen tar vel 3 timer en vei, og koster nærmere 5.000 kroner tur retur. Så kunne det være hyggelig med en liten matbit på turen; også vegetarianere blir sultne på en såpass lang reise.

Vi henvender oss i god tid til SAS. Selskapet feirer 50 års jubileum i år, og kommer med generøse tilbud i anledning bursdagen. Så kanskje vi

også kan bli tilgodesett - iallfall med litt alminnelig høflighet? Vi presiserer: det er ikke nødvendig med noe luksus, ikke en gang varm mat, men kanskje et rundstykke eller to med gul ost, eller noe slikt?

Nei. Ikke tale om. Dermed basta.

Vi tar spørsmålet opp sentralt, først i Norge, deretter sentralt i Stockholm. Svaret er det samme: på innenriksruter serveres bare kjøtt eller fisk, uansett kostholdspreferansene til passasjerene. End of discussion.

Her kommer vi ingen vei.

Vi ringer Braathen. Samme svar.

Vi undres: er dette virkelig Skandinavia anno 1996? For morro skyld ringer vi også en konkurrent - russiske Aeroflot. Hvordan er det med vegetarmat på innenriksrutene der? Joda, bare si fra i god tid, så skal vi forsøke å hjelpe dere.

Kanskje vi burde emigrere?

Vegeta Vertshus

Munkedamsv. 3B, Oslo1,
Telefon 22 83 42 32
Åpningstider alle dager 11 - 23

Velsmakende vegetarretter fra rikholdig selvbetjent buffet fra kr 69,-

anbefalt av The New York Times og et dusin utenlandske reiseguides som en av de beste vegetarrestauranter World Wide.

Velkommen!

Med vennlig hilsen

Ernst A. Røgler

Kan vegetarmat være gourmetmat? Selvfølgelig!

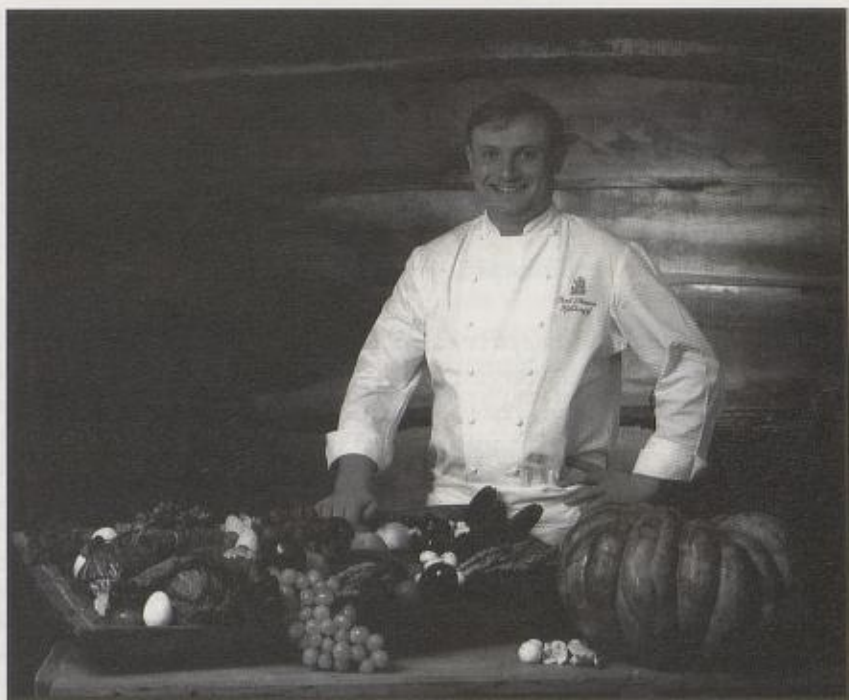
Dyade intervjuer mesterkokk Bent Stiansen

Å lage gourmetmat av grønnsaker er en spennende utfordring, sier Bent Stiansen. Som innehaver av restauranten Statholdergaarden i Oslo og vinner av både Norgesmesterskap og Olympiske mesterskap er mat noe han både kan og brenner for. Hvert år lager han vegetarisk gourmet-julebord for en gruppe laktovegetarianske venner som har laget tradisjon av å besøke Stiansen ved denne årstid, og hygge seg sammen over et helt spesielt godt vegetarisk måltid tilrettelagt av mesterkokken.

- I mitt kjøkken bruker jeg grønnsaker som garnityr. Når jeg lager rene vegetariske retter, prøver jeg å utvikle idéene videre, sier han.

- Det er jo bla. i grønnsakene fargene ligger. Så jeg prøver å få mine vegetarmåltider til også å bli en estetisk nytelse.

-Jeg synes det er viktig å få frem den helt spesielle egenarten som hver enkelt grønnsak har. Surrogater som nøttebiff er ikke min stil, avslutter Stiansen, som forøvrig forteller at han har lært Acemeditasjon, og bruker det med utbytte bl.a. når han virkelig trenger å samle seg, som foran konkurranser eller andre viktige oppgaver. Rett før de store mesterskapene, hvor det er konsentrasjon og innsats som gjelder, setter han av en halv time på forhånd til Acemeditasjon.



Hver jul samles en vennekrets av vegetarianere til julebord hos mesterchef Bent Stiansen for å nyte vegetarisk gourmetmat. Det smaker!



Kaare Norum

Allsidig plantekost er sunt

Av jordens befolkning lever overveiende på vegetabilsk føde. Bare om lag 10% av matenergien kommer fra husdyrprodukter og fisk, resten kommer fra planteriket. Kom utgjør over halvparten av jordens matenergi, hvete og ris er de viktigste kornsortene. Den gjennomsnittlige verdensborgeren er altså stort sett en kornspisende vegetarianer.

Beregninger av steinaldennenneskets matforråd har vist at menneskehetens kosthold før systematisk dyrking av jorden og kultivering av kornsortene tok til, var mer allsidig enn dagens gjennomsnittskosthold. Men det var et magert kosthold. Det har vært en diskusjon om hva slags mat mennesker egentlig fysiologisk er tilpasset til. Det kan være vanskelig å fastslå det med sikkerhet. Men én ting er sikkert: Vi er adaptert til å tåle store variasjoner både i matmengde, og i forholdet mellom energien fra karbohydrater, fett og proteiner.

Et spørsmål som ofte stilles folk som arbeider med ernæringsspørsmål, er om et vegetabilsk kosthold er bedre for helsen enn mat som består av en blanding av produkter fra plante- og dyreriket. Det går ikke an å svare kort og entydig på dette. Sunnheten avhenger av hvordan kostholdet er satt sammen. Man kan lage et fullverdig og godt kosthold som består av vegetabilier tilgjengelig i Norge, og det er selvsagt fullt mulig å lage et like helseriktig kosthold på en blanding av matvarer fra dyre- og planteriket. Stort sett har folk som er vegetarianere en god helse. Dette kan skyldes at folk som er bevisst med hensyn til hva de spiser, også har

et sunnere levesett på andre måter; de røyker ikke, bruker mindre alkohol og holder sin kropp i god form. Det er også vanskelig å gjennomføre et kontrollert forsøk for å finne ut om hva som er helsemessig best, vegetarkost eller et blandingskosthold. Dessuten er vegetarianisme så meget, fra det helt strenge vegankosthold, der ikke noe animalsk føde fortæres, over laktovegetarianere, som drikker melk, til laktoovo-vegetarianere som også spiser egg, og til folk som synes det er galt å spise kjøtt, men bruker fisk i kostholdet.

En vurdering av sunnheten i de ulike typer kosthold kan gjøres ved å sammenlikne befolkningsgrupper som spiser forskjellig, og se om maten fører til et endret sykdomsmønster. Slike undersøkelser er kommet frem til at folk som spiser mye frukt og grønnsaker, har mindre kreftsykdommer enn folk som spiser lite av dette (1). Det er sannsynlig at dette er uttrykk for en kausal sammenheng, altså at det er noen stoffer i frukt og grønnsaker som beskytter mot kreft. Men om dette er vitamin C, vitamin A, betakaroten eller andre av de 600 karotenoider som finnes, kostfiber eller en gunstig blanding av vitaminer, antioksidanter, mineraler og sporelementer, vet vi ikke. Det er imidlertid enkelte undersøkelser som tyder på at det er den gode og varierte blandingen av næringsstoffer i et sunt kosthold som virker forebyggende. Til eksempel kan nevnes at Erik Bjelke for mange år siden kunne vise at folk som levde på et kosthold som hadde inneholdt rikelig med vitamin A, fikk mindre lungekreft enn de som spiste lite av vitamin A-rike matvarer (2), mens en større finsk undersøkelse ikke kunne vise noen beskyttelse mot denne

krefttype ved et daglig stort inntak av betakaroten i tablettform (3).

Det er også gode holdepunkter for at et kosthold med rikelig av vegetabilsk føde vil gi mindre hjerte- og karsykdommer. Allerede i 1970-årene kom det en studie fra England som påpekte at det var en negativ korrelasjon mellom dødsfall av hjerteinfarkt og forbruk av grønnsaker (4). Det er mulig, at den lave hyppighet av hjerte- og karsykdommer i land rundt Middelhavet ikke bare skyldes økt inntak av vin, men også et stort inntak av frukt, grønnsaker og olivenolje (5). Et "Middelhavs-kosthold" med økt inntak av plantefett som gir mye linolensyre synes å være effektivt i en sekundær profylakse av hjerteinfarkt (6).

Spørsmålet om det helsemessige ved et vegetabilsk kosthold kan stilles på en annen måte. Er det noe uheldig i overveiende planteføde? Hva kan det bli for lite av i et vegetabilsk kosthold? Er det noen reell fare for mangelsykdommer? I en artikkel i dette nummer av Tidsskriftet er et slikt spørsmål drøftet (7). Er det noen reell fare for B12-mangel blant folk som spiser laktovegetariansk i Norge? Svaret ser ut til å være nei. De har ikke lavere B12-nivå enn en kontrollgruppe, og de har høyere serumnivå av folinsyre. Det kan tenkes at rene veganere kan få for lite av B12, men stort sett er dette mennesker som er meget kostholdsbevisste og som er oppmerksomme på at det kan være nødvendig med vitamin B12-tilskudd.

I et gjennomført vegankosthold kan det bli lite proteiner om ikke bønner og cerealier utgjør en tilstrekkelig del av kostholdet, men hos dem som også bruker melkeprodukter er det ingen fare for proteinmangel. Det kan bli vansker med en del sporelementer dersom folk lever lenge på ren plantekost, men også her vil tillegg av melk kunne forhindre mangelsykdommer. Brukes meget av kornprodukter i kostholdet og lite av animalske produkter, kan det oppstå mangel på kalsium, jern, sink og andre metaller dersom fytatet i kornet ikke er brutt ned ved gjæring av brøddeigen. Vitamin D finnes ikke naturlig i planteprodukter. Dette kan føre til problemer,

spesielt hos folk med mørk hudfarge. Det er påvist både latent og symptomgivende vitamin D-mangel blant pakistanere i Norge (8). Men et lite tillegg av tran eller vitamin D preparater kan lett rette opp dette.

Jeg tror det er på tide å avmystifisere det å være vegetarianer. De aller fleste som hovedsakelig lever på vegetabilsk føde her i landet, er ikke fanatikere, men føler behag ved kostholdet sitt. Vi andre burde heller lære av dem og bruke mer av planteføde i det daglige kostholdet. Vi trenger en utvidet matkultur i Norge, der vi tar opp flere vegetabiliske hovedretter i våre menyer.

Litteratur

1. Block G, Patterson B, Subar A. Fruit, vegetables and cancer prevention: a review of the epidemiological evidence. *Nutr Cancer* 1992; 18: 1-29.
2. Bjelke E. Dietary vitamin A and human lung cancer. *Int J Cancer* 1975; 15: 561-5
3. The effect of vitamin E and beta-carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers. The alpha-tocopherol, beta-carotene cancer prevention study group. *N Engl J Med* 1994; 330: 1029-35.
4. Armstrong BK, Mann JL, Asdelstein AM, Eskin F. Commodity consumption and ischemic heart disease mortality, with special reference to dietary practices. *J Chron Dis* 1975; 28: 455-69.
5. Artraud-Wild SM, Corlinor SL, Sexton G, Connor WE. Difference in coronary mortality can be explained by differences in cholesterol and saturated fat intakes in 40 countries but not in France and Finland. *Circulation* 1993; 88: 2771-9.
6. de Lorgeril M, Renaud S, Maineile N, Salen P, Martin JP, Monjaud I et al. Mediterranean alpha-linolenic acid-rich diet in secondary prevention of coronary heart disease. *Lancet* 1994; 343: 1454-9.
7. Solberg E, Ekker, Magnus F, Sander J, Loeb M. Vegetarianere og vitamin B12. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1994; 114: 2601-2.
8. Brunvand L, Haug E. Vitamin D deficiency amongst Pakistani women in Oslo. *Acta Obstet Gynecol Scand* 1993; 72: 264-8.

Vi takker Tidsskriftet for den Norske Lægeforening og Kaare Norum for tillatelse til å gjengi artikkelen, som tidligere er publisert i Tidsskriftet nr. 22, 1994: 114.

Kaare R. Norum er professor, dr. med, og leder for Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo

Matkultur og motkultur

- om vegetarianisme i en overflodshusholdning

Det er ikke lett å finne gode faglige argumenter mot et laktovegetabilsk kosthold. Et variert utvalg av kornprodukter, frukt, grønnsaker, nøtter og melkeprodukter inneholder alt kroppen trenger. Dessuten tyder en rekke vitenskapelige undersøkelser på at omlægning av Vestens kosthold i vegetarisk retning - med mindre fett, færre kalorier og riktigere ernæringsmessig sammensetning - ville gitt en solid reduksjon av hjerte-karsykdom og vanlige krefttyper.¹ Likevel skorter det ikke på motforestillinger - som først og fremst er kulturelt betinget, og ikke faglig forankret. Motstanden mot endring av etablerte matvaner og spiseskikker i retning av et grønnere og lettere kosthold henter ofte sine argumenter fra overleverte og moderne matmyter.

VILLEDENDE KOSTHOLDSTRADISJONER?

Våre forgjengere har stor makt over hva vi spiser. Hva vi har på frokostbordet, i matpakken, til middags og i godteposen er langt på vei bestemt av hvilke forhold foreldre, besteforeldre, oldeforeldre levet under. Gjennom daglig påvirkning har deres ernærings situasjon og personlige preferanser formet våre oppfatninger av hva vi bør spise (sunn mat) og hva vi liker (god mat). De fleste tradisjonelle kosthold har vært preget av nøysomhet og knapphet. Tidligere generasjoner har vært nødt til å tenke på hvordan de skulle få nok mat. Problemet med å få nok kalorier, nok protein, nok mineraler og nok vitaminer har vært overskyggende. For folk flest var det viktig å spise slik at man unngikk underernæring og mangelsykdom. Bare et mindretall hadde overflodshusholdningens hel-seproblemer.



Hva vi spiser er langt på vei bestemt av hvilke forhold foreldre, besteforeldre, oldeforeldre levet under. De fleste tradisjonelle kosthold har vært preget av nøysomhet og knapphet. Idag er situasjonen annerledes.

“SIKRINGSKOST” I EN OVERFLODSHUSHOLDNING

Idag er det omvendt. Flertallet får den maten de trenger og vel så det. I Vesten har vi en overflodshusholdning. Betydelige helseproblemer kan tilbakeføres til at vi spiser mer enn kroppen trenger, særlig når det gjelder fett. Likevel lever mange av kostholdstradisjonene fra knapphetstiden videre. Tidligere generasjoners ideer om sikringskost - og deres fantasier om hva som skal

til for å tilfredsstille matlysten - påvirker både hva og hvor mye vi spiser idag. Sannsynligvis trenger våre matvaner og spiseskikker justeringer som tar hensyn til at vi lever i et overflodssamfunn, og som beskytter oss mot overernæring. Derfor kan det være nyttig å se kritisk på noen av våre matmyter.

KJØTT ER MAT?

Tradisjonen med å fråtse i kjøtt, fleisk og annen fet mat kan spores til-

bake til tider med matmangel. Det er forståelig at toppen av matglede var å kunne stappe seg med kaloririk kost når hverdagskosten var skrinn og folks fysiske anstrengelser og kaloribehov var større. Vi trenger ikke gå tilbake til vikingtiden og juleblotene. De fleste nålevende beste- og oldeforeldre i velstående Vesten opplevet alvorlig knapphet på mat under siste verdenskrig, og mange fikk en sansen for "kraftig mat" resten av livet. Blir snakk om å justere kostholdet hører vi ofte at "Fisk er fisk, men kjøtt er mat". Det er sikkert ikke tilfeldig at mange av oss griper til ekstra fløteskvetter, smørklatter, rømme og fete oster når vi riktig skal kose oss. Reklamen forsikrer oss jo om at "Melk er Livet". Men hva med alt melkefettet? Er det godt for oss - og er det alltid nødvendig for at maten skal smake? (Se mer om dette i artikkelenav Vibeke Videm på side....)

EN BLODIG BIFF

Når det gjelder mer "eksotiske" kjøttvaner dreier det seg neppe bare om ernæring, men også om helt andre former for "smak og behag". Hva er det f.eks. som er så fantastisk med "en blodig biff". Er det bare selve smaken - eller er det også noe annet? Her kan man virkelig fantasere seg langt tilbake i historien. Kan smaken på kjøtt ha noe å gjøre med de såkalt primitives forestilling om

å ta opp i seg kraften fra et beseiret dyr? Dreier det seg om å spise (seg til) muskler? Eller er dreier det seg om å "vise seg" - gjøre et riktig karsstykke, overvinne seg selv, ikke være pysete? Ikke så rent sjelden har julebordsberetningen om hvor mye sterkt drikke som måtte til for å få i seg øyet fra et "smalahoved" overtoner som minner om skildringen av en idrettsprestasjon i toppklasse. Kanskje det handler om forholdet til dyptliggende biologiske drifter - som f.eks. at lysten på lysten på kjøtt, jaktinstinkt, og omtalen av motsatt kjønn som lekkerbiskener fra dyreriket (lammekjøtt, rype o.l.) ikke er likt fordelt mellom kvinner og menn? (Interesserte kan lese mer om dette synspunktet i artikkelen "Kjødets lyst" av psykolog Turid Berg Nielsen i neste nummer av Dyade.)

FISK ER SUNT?

Det er neppe mange nordmenn som tviler på at fisk er sunt. Som proteinkilde og eksportartikkel har fisken berget nasjonen gjennom knappe tider, og idag er oppdrett av edlere fiskeslag blitt en solid inntektskilde. Ikke rart vi nordmenn blir begeistret når vitenskapelige undersøkelser tyder på at det er sunt for hjertet å spise fisk, i hvert fall sunnere enn å spise kjøtt. Det bekrefter vår nasjonale identitet. Mange antar at vi nordmenn har et sunt kosthold fordi vi spiser mye fisk. Tanke-



Skremselsbilde fra 1700-tallets England som viser angivelige farer ved overdreven grønnsakspising. Kjøtt er, den gang som nå, mer en psykologisk enn en ernæringsmessig nødvendighet.

gangen er at et kosthold med lavere totalt fettinnhold og større andel av umettet fett er fordelaktig, fordi dette vil gi lavere kolesterolinnhold i blodet og dermed mindre hjertekarsykdom. Her stemmer imidlertid virkeligheten ikke helt med vår nasjonale selvfølelse, i og med at kolesterolinnholdet hos svært mange norske menn og kvinner ikke er spesielt lavt, f.eks. betydelig høyere enn i USA. Dessuten er forekomsten av hjerte-karsykdom langt høyere enn i andre fiske-elskende land, som f.eks. Japan. Dette skyldes neppe at japanerne har roligere dager på jobben eller at japanske menn røker mindre. Men de er gjennomgående slankere og baserer kostholdet på større andel av vegetabiliske råvarer. Kanskje

spiser de også forholdsvis mer fisk enn nordmenn?

TRAN SOM ELIKSIR

På alle norske helsestasjoner doseres det nokså reservasjonsløst at tran er en nødvendig livsforsikring. Men mye tyder på at tran er en del av vår nasjonale egenart. Selv om den historisk sett har vært en viktig D-vitaminkilde i solfattige strøk, er tran lite utbredt utenfor landets grenser. Verken dansker, svensker eller finner er særlig opptatte av denne D-vitamin kilden, og en finner lite om den i internasjonal kostholdslitteratur. Den helsemessige betydningen av umettede fettsyrer i tran og fet fisk diskuteres i neste avsnitt.

DOBBELT SÅ SUNT?

Det er ingen ernæringsmessige holdepunkter for at kjøtt eller fisk er nødvendig i et allsidig laktovegetabilsk kosthold, eller at et tilskudd av fisk eller kjøtt vil gjøre et fullverdig vegetarisk kosthold sunnere. I kontrollerte kostholdsundersøkelser som har vist helsegevinst av mer fisk, kommer fisken inn istedenfor kjøtt. Det foreligger ingen studier som viser at man blir sunnere av å legge fisk eller kjøtt til et fullverdig laktovegetabilsk kosthold. En allsidig vegetarianer trenger verken fisk eller kostbare tilskudd for fullverdig ernæring. Spiser man allsidig og variert, er det

neppe noen ekstra gevinst ved spesielle tilskudd av proteiner, fettsyrer (f.eks. omega-3-fettsyrer), vitaminer og mineraler. Holder man et lavt inntak av planteoljer og fete melkeprodukter, vil kostholdet inneholde beskjedne mengder fett og tilstrekkelige mengder flerumettede fettsyrer. Frukt og grønnsaker inneholder rikelige mengder med vitaminer, antioksidanter og flerumettede fettsyrer. Dobbelt så mye av et nødvendig næringsstoff er ikke nødvendigvis dobbelt så sunt - hvis man allerede har nok. En viss mengde ost og melk sikrer tilførselen av kalsium, protein, D-vitamin og B12. Det gjør laktovegetariernes "næringsmiddelkontroll" enklere, men store inntak av melkeprodukter kan lett slå tungt ut på kontoen for overflødig fett.

PROVOSERENDE MATKULTUR

De fleste aksepterer relativt greit at noen foretrekker frukt, grønnsaker, nøtter og kornprodukter. Men mange har vanskelig for å godta at vegetarianere ikke ønsker å spise kjøtt, fisk eller egg, spesielt hvis man gjennomfører det konsekvent. Ofte begrunnes motforestillingene helsemessig, med bekymring for at vegetarianere får et mindreverdige kosthold. Fra et ernæringsfysiologisk synspunkt er dette å sette virkeligheten på hodet. I Vesten vil et grønne og lettere kosthold være sunnere

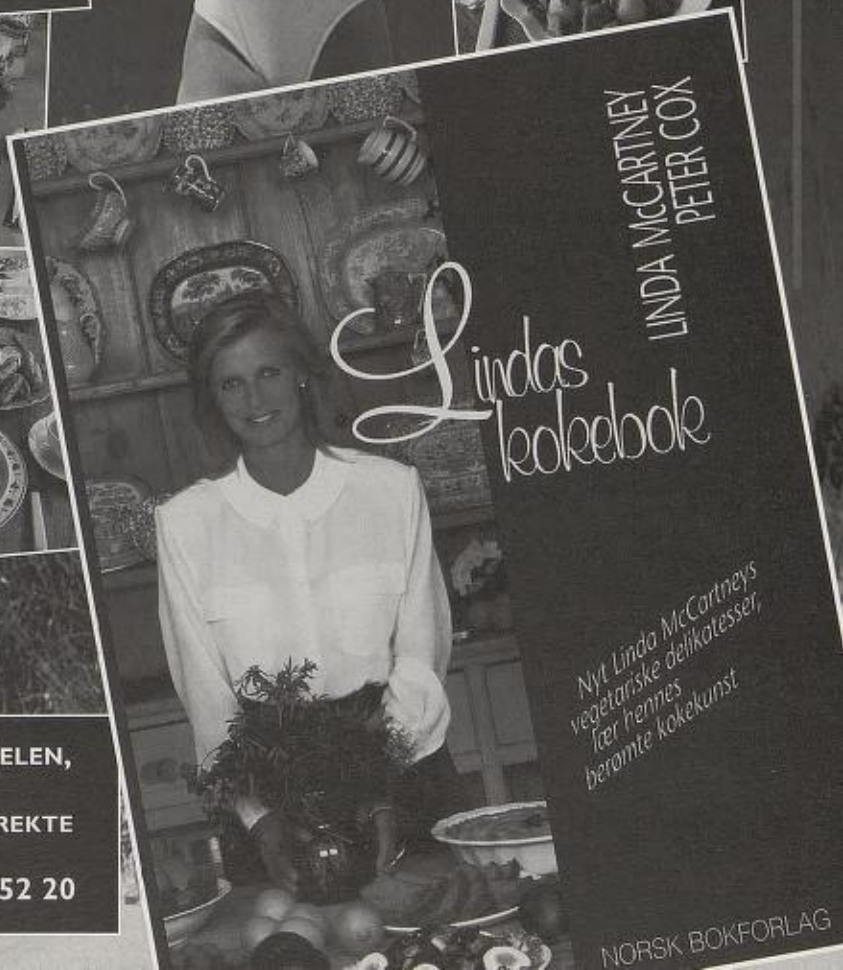
for de aller fleste, og mye tyder på at konsekvent vegetarianisme gir en ekstra helsegevinst. De mest tungvektige motforestillingene mot vegetarianisme er med andre ord ikke medisinsk-faglige, men har med kulturforskjeller og livsstilspreferanser å gjøre. Kanskje er endel helsemessige motforestillinger mot vegetarianisme i virkeligheten kamuflerte argumenter mot helt andre sider ved det å ikke ha kjøtt, fisk eller egg som endel av kostholdet.

1. Forfatteren hevder at våre matvaner preges av tidligere generasjoners oppfatninger om et sunt og velsmakende kosthold. Drøft dette. Hvilke endringer kan iaktas i moderne kosthold sammenlignet med tidligere? Hvordan kan slike endringer forklares?

2. I artikkelen antydes at grunnen til at fisk kommer godt ut av kostholdsundersøkelser, er at det sammenlignes med et kosthold som inneholder mer kjøtt; det er ingen undersøkelser som tyder på at kosthold som inkluderer fisk er sunnere enn et rent vegetabilsk kosthold. Dersom dette er riktig, hva tror du likevel er grunnen til at fisk i Norge fremheves som sunt?

Øyvind Ellingsen er professor dr. med ved Norges Teknisk Naturvitenskapelige Universitet i Trondheim, Institutt for fysiologi og biomedisinsk teknikk. Med i Acems faglige ledelse.

Du ER det du SPISER!



LINDA MCCARTNEY
PETER COX

Linda's kokkebok

Nyt Linda McCartneys
vegetariske delikatesser,
for hennes
berømte kokkekunst

KJØPES I BOKHANDELEN,

ELLER BESTILLES DIREKTE

PÅ TELEFON 22 28 52 20

NORSK BOKFORLAG

Vegetarisk kosthold og helse - hva sier forskningen?

Noen glimt fra undersøkelser av adventistene

Rundt 50% av adventistene i verden er vegetarianere. Vitenskapelige undersøkelser av deres kosthold og helse viser at adventister som også er vegetarianere gjennomgående har mindre hjertekarsykdommer, mindre forekomst av kreft, og lever betydelig lenger. Artikkelen gjennomgår noen av resultatene.

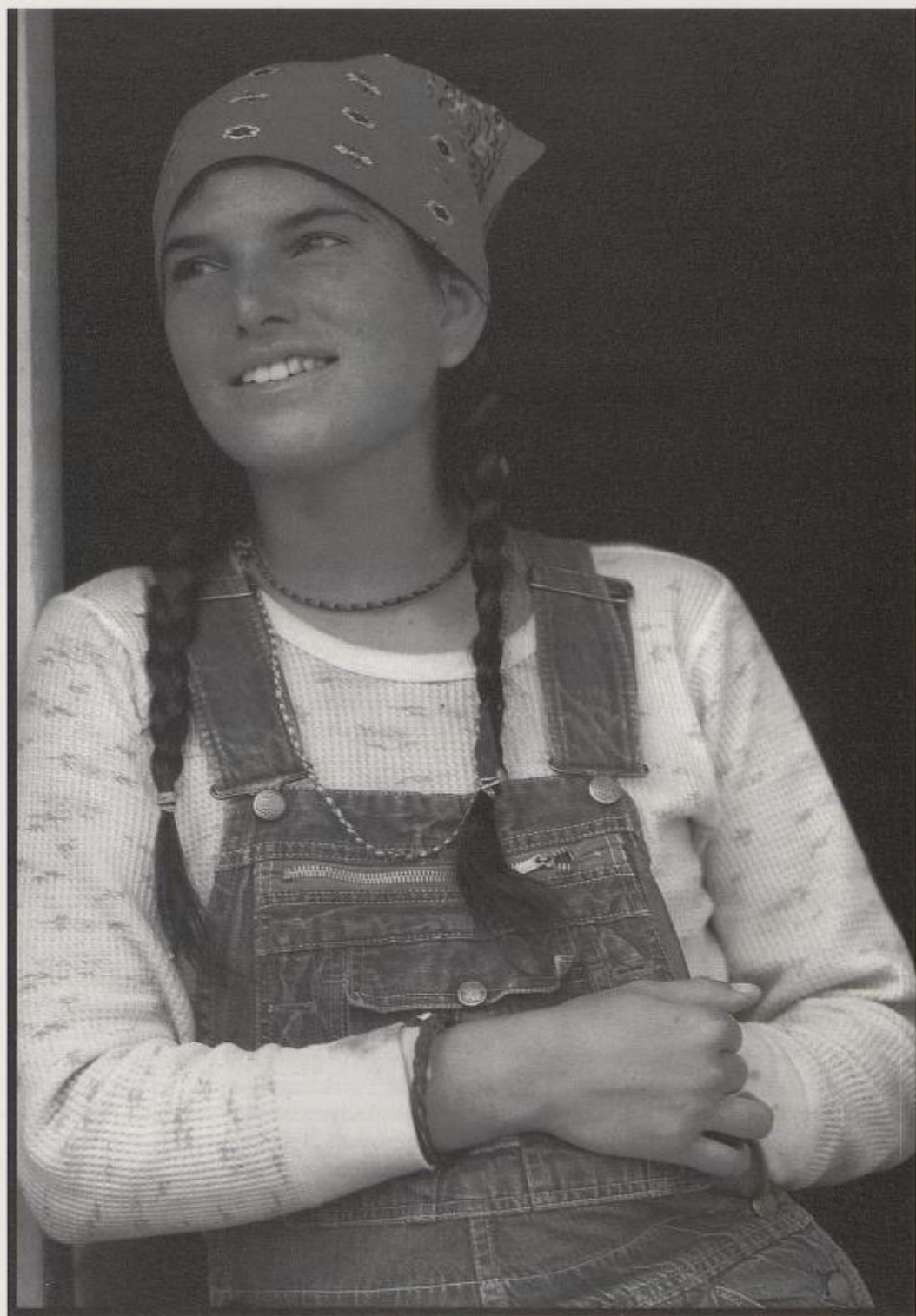
Adventister har i snart 150 år forfektet verdien av et vegetabilsk kosthold i kraft av et engasjementet som er både praktisk og teologisk begrunnet. Den teologiske begrunnelsen er gitt av adventistenes historiesyn og menneskesyn. Ifølge Bibelen har verden ikke alltid vært slik den er nå. Da den opprinnelige idéen for livet var rådende, innrettet mennesker seg annerledes i forhold til seg selv, hverandre og miljøet. Det har ikke alltid vært den selvskrevne norm at mennesker skulle ta livet av andre skapninger for å ha noe å spise. Adventistenes oppfatning av historien fastholder at det idealet som en gang gjaldt, skal gjenopprettes. Dette historiesynet har hatt stor betydning for adventistenes forståelse av livsstil.

Den andre begrunnelsen er knyttet til et monistisk menneskesyn. Det vil si at det ikke er mulig å skille menneskets identitet fra kroppen. «Sjelen» kan ikke adskilles fra legemet. Ut fra et helhetlig menneskesyn ble det helt naturlig å tillegge behandlingen av kroppen større vekt.

TIDLIG LIVSERFARING: LEVEVANER PÅVIRKER SYKELIGHET

Den praktiske begrunnelsen er lettest å forstå: Adventistene erfarte tidlig at det er en sammenheng mellom levevaner og sykelighet, eller mellom livsstil og livskvalitet. I ettertid har dette vist seg å holde stikk. I dag finnes det over to hundre vitenskapelige studier av sammenhengen mellom livsstil, livslengde og livskvalitet der man har sammenlignet adventister med befolkningen generelt, eller foretatt sammenligninger mellom adventister som lever forskjellig. De fleste av disse studiene er gjort i USA, men det finnes også studier fra Norge og en rekke andre land. Før vi ser nærmere på disse studiene, er det viktig å minne om at adventistenes engasjement begynte lenge før det fantes vitenskapelig dokumentasjon for verdien av livsstilen som ble anbefalt.

Det begynte på 1950-tallet, da det først ble gjort registreringer av adventistenes livsstil uten å kunne si hva livsstilen førte til. Opptil 50% av adventister viste seg å være vegetarianere, de fleste lakto-ovo vegetarianere, selv om en mindre prosent også avstår fra bruk av egg og melk. Sammenlignet med vanlig amerikansk kosthold innebar dette store forskjeller med hensyn til innholdet av mettet fett i kosten, og man fant også betydelige avvik med hensyn til inntak av protein og flerumettet fett. Dermed



Adventistene erfarte tidlig at det er en sammenheng mellom levevaner og sykkelighet, eller mellom livsstil og livskvalitet.

hadde man en befolkningsgruppe som levde annerledes enn det som var vanlig i samfunnet, og som bød på muligheten til å vurdere med vitenskapelige metoder hva disse forskjellene innebar av fordeler og ulemper.

«Rune Blomhoff fra Institutt for ernæringsforskning ved Universitetet i Oslo, har i en årrekke forsket på sammenhengen mellom matvaner og kreftfrisiko.....Av de 156 studiene som ble sammenlignet, viste så mange som 128 studier at frukt og grønnsaker har en signifikant beskyttende effekt mot kreft. Det vil si at kostholdet her hatt stor betydning i hele 82% av tilfellene. Et annet hovedtrekk i studiene er at personer med det lavt inntak av frukt og grønnsaker, har to ganger økt risiko for å få de fleste kreftformer.»

VEGETARIANERNE HADDE MINDRE KOLESTEROL

I en liten pilotstudie i 1954 viste M. G. Hardinge og F. J. Stare ved Harvard-universitetet at et vegetarisk kosthold førte til lavere kolesterol i blodet. Studien begrenset seg til 86 lakto-ovo-vegetarianere, 26 veganere og 88 ikke-vegetarianere. Veganerne hadde et gjennomsnittlig kolesterol-nivå på omkring 5 mmol/liter, mens lakto-ovo-vegetarianerne lå 20% høyere og ikke-vegetarianerne hele 40% høyere.¹ Det er nødvendig å presisere at da denne undersøkelsen ble utført, lå det gjennomsnittlige kolesterolnivået i USA vesentlig høyere enn det gjør i dag.

3 GANGER LAVERE DØDELIGHET FRA HJERTEKARSYKDOM

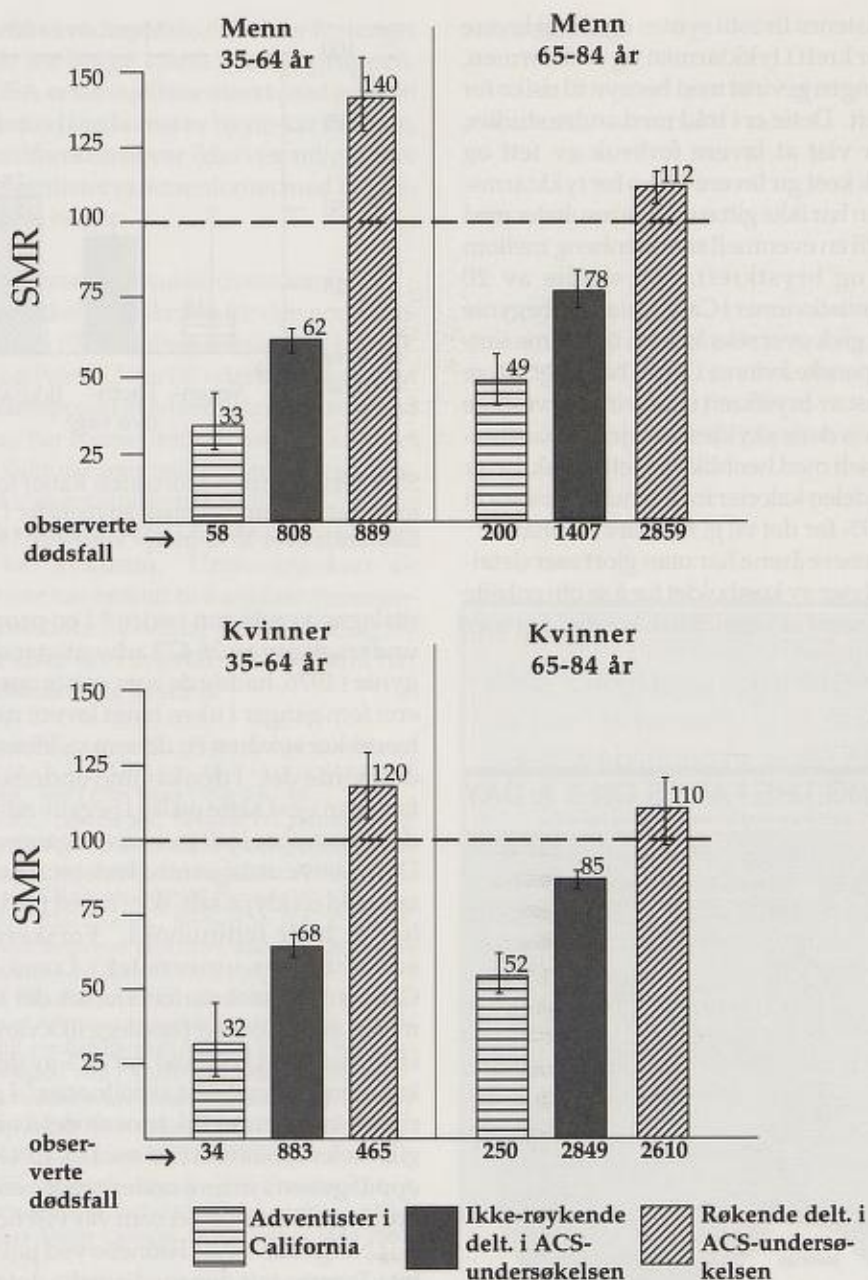
I 1960 samlet forskerne Lemon og Walden inn data på 27000 adventister i California i aldersgruppen over 30 ved hjelp av det samme spørreskjemaet som American Cancer Society hadde brukt i en undersøkelse av 1 million amerikanere. Gruppen av adventister ble fulgt

nøye i seks år. 44% var vegetarianere, og de som ikke var det, spiste relativt lite kjøtt. Røykerne i studien til den amerikanske kreftforeningen i gruppen menn 35-64 år hadde ikke uventet en dødelighetsrate som lå nesten fem ganger så høyt som gruppen av adventister som helhet. Men selv sammenlignet med ikke-røykere var adventistenes hjerte-kar risiko halvert. I den samme aldersgruppen viste det seg imidlertid at ikke-vegetarianerne blant adventistene hadde tre ganger så høy dødelighet fra hjerte-kar sykdom som vegetarianerne. I denne gruppen med klart lavest risiko var dødeligheten på grunn av hjerte-kar sykdom under 10% av det som var tilfellet for gruppen røykere av vanlige amerikanere.²

Etter 21 år ble resultatene for den samme gruppen adventister evaluert med hensyn til kosthold og dødelighet uansett årsak.³ Aspekter av kostholdet som var forbundet med redusert dødelighet, var hyppig bruk av poteter, brød, frokostblandinger, frukt og grønnsaker. Bruk av kjøtt mer enn tre ganger i uken, samt moderat bruk av kaffe og daglig bruk av egg, var forbundet med økt dødelighet. Bruk av melk og ost slo ut nøytralt.

MINDRE KREFT BLANT VEGETARIANERE

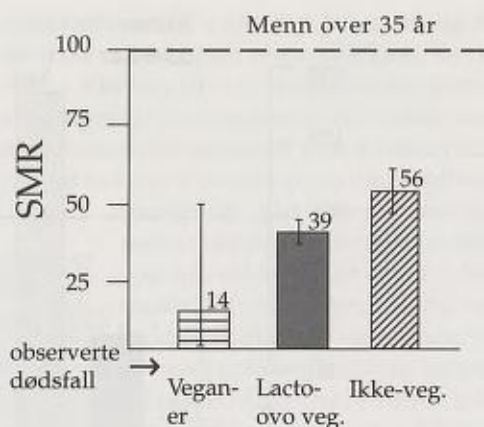
På grunnlag av omtrent det samme materialet ble det også gjort analyser av sammenhengen mellom livsstil og risiko for å dø av kreft.⁴ Sammenligningen gjaldt et utvalg på over 112000 mennesker i California i studien som var i gang i regi av den amerikanske kreftforeningen, og over 20 000 adventister fra California. Forekomsten av lungekreft var svært lav blant adventistene, et resultat som slett ikke var uventet tatt i betraktning av at adventister som røyker, i stor utstrekning anses for å være ikke-praktiserende. Det var imidlertid også betydelig lavere forekomst av lungekreft blant adventister enn blant ikke-røykere generelt.



SMR (Standardisert Mortalitet[s dødelighets] Ratio [forholdstall]) for hjertekarsykdommer blant adventister og øvrig befolkning i California i ACS (American Cancer Society) sin undersøkelse av sannsynlig dødelighet m.h.p. røykevaner, kjønn og alder..

Adventistenes livsstil syntes også å gi lavere risiko for kreft i tykktarmen og endetarmen, men ga ingen gevinst med hensyn til risiko for brystkreft. Dette er i tråd med andre studier, som har vist at lavere forbruk av fett og animalsk kost gir lavere risiko for tykktarmskreft, men har ikke gitt entydige resultater med hensyn til en eventuell sammenheng mellom livsstil og brystkreft. En studie av 20 341 adventistkvinner i California som begynte i 1976 og gikk over seks år, kom til samme slutning.⁵ Japanske kvinner i Japan har langt lavere forekomst av brystkreft enn kvinner i vestlige land. Hvis dette skyldes forskjeller i kostholdet, spesielt med henblikk på fettinntak, betyr det at andelen kalorier fra fett må reduseres til under 20% før det vil gi målbare resultater.

I de senere årene har man gjort mer detaljerte analyser av kostholdet for å se om enkelte ingredienser i et vegetabilsk kosthold er mer



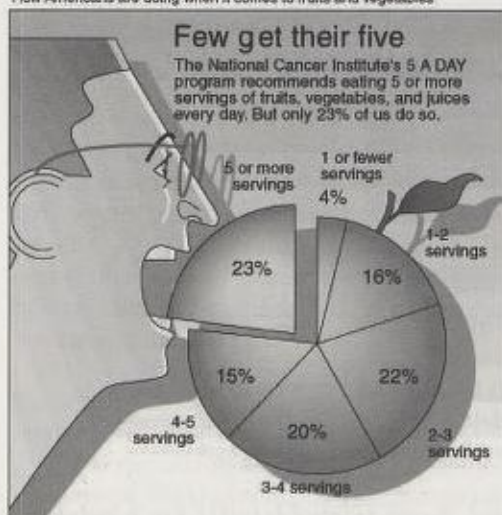
SMR (Standardisert Mortalitetets Ratio) for hjertekarsykdommer blant adventister i California over 35 år m.h.p. kosthold. 1960-65.

utslagsgivende enn andre.⁶ I en prospektiv undersøkelse av 26 473 adventister som begynte i 1976, hadde de som spiste nøtter mer enn fem ganger i uken langt lavere risiko for hjerte-kar sykdom enn de som sjelden eller aldri gjorde det. I den samme undersøkelsen fant man også klare utslag i negativ retning for dem som spiste kjøtt mer enn tre ganger i uken. Det positive utslaget med hensyn til nøtter ble tatt med en klype salt, ikke minst fordi nøtter har et høyt fettinnhold. Forskerne ved adventistenes universitet i Loma Linda, California, foretok derfor et forsøk der 18 friske menn i et randomisert opplegg fikk vanlig kost i fire uker og et kosthold der 20% av de øvrige kaloriene var erstattet av valnøtter.⁷ I den perioden nøtter inngikk som en del av kosten, gikk kolesterolnivået ned med ca. 15%. Denne oppdagelsen syntes å underbygge verdien av nøtter på linje med det som var vist tidligere.

I Norge har Vinjar Fønnebo ved universitetet i Tromsø tatt den medisinske doktorgraden på sammenhengen mellom livsstil og dødelighet blant norske adventister. Også her er det påvist økning i livslengde og reduksjon i sykkelighet, med iøynefallende utslag for dem som ble adventister før de fylte 19 år. Forven-

GETTING THE FACTS ON 5 A DAY

How Americans are doing when it comes to fruits and vegetables



Det amerikanske kreftinstitutt anbefaler 5 ganger frukt og grønnsaker per dag for å forebygge mot kreft. Bare 23% oppfyller anbefalingen.

tet levealder ved oppnådd 20 år er forlenget med 5 år for begge kjønn i denne gruppen. Som i USA er forskjellene størst med hensyn til reduksjon i forekomst av hjerte-kar sykdom. Total kreftforekomst var ikke vesentlig lavere blant adventister sammenlignet med befolkningen som helhet.

1981;101:623-627.

VITENSKAP BEKREFTER GAMMEL LIVSERFARING

I en artikkel i tidsskriftet for den norske legeförening i 1981 uttalte professorene Hans T. Waaler og Peter F. Hjort at «det kan ikke annet enn vekke oppsikt at adventistene på religiøs grunnlag har funnet fram til hele det knippet av risikofaktorer som moderne medisinsk forskning så møysommelig har avdekket».⁸ Det er en sterk uttalelse som i første rekke gjelder hjerte-kar sykdom. Undersøkelser av adventister har bidratt til å avklare sammenhengen mellom livsstil og dødelighet, og resultatet viser at et vegetabilsk kosthold har klare helsemessige fortrinn.

¹Hardinge MG, Stare FJ: Nutritional studies of vegetarians. II. Dietary and serum levels of cholesterol. *Am J Clin Nutr* 1954; 2:83-88.

²Phillips RL, Lemon FR, Beeson WL, Kuzma JW: Coronary heart disease mortality among Seventh-day Adventists with differing dietary habits: a preliminary report. *Am J Clin Nutr* 1978; 32 (Suppl):191-198.

³Kahn HA, Phillips RL, Snowdon DA, Choi W: Association between reported diet and all-cause mortality. *Am J Epidemiol* 1984; 119:775-787.

⁴Phillips RL, Kuzma JW, Beeson WL, Lotz T: Influence of selection versus lifestyle on risk of fatal cancer and cardiovascular disease among Seventh-day Adventists. *Am J Epidemiol* 1980;112:296-314.

⁵Mills PK, Beeson WL, Phillips RL, Fraser GE: Dietary Habits and Breast Cancer Incidence Among Seventh-day Adventists. *Cancer* 1989; 64:582-590.

⁶Fraser GE, Sabaté J, Beeson WL, Strahan TM: A Possible Protective Effect of Nut Consumption on Risk of Coronary Heart Disease. *Arch Intern Med* 1992; 152:1416-1424.

⁷Sabaté J, Fraser GE, Burke K, Knutsen SF, Bennett H, Lindsted KD: Effects of walnuts on serum lipid levels and blood pressure in normal men. *N Engl J Med* 1993;328:603-607.

⁸Waaler H, Hjort PF: Høyere levealder hos norske adventister 1960-1977: Et budskap om livsstil og helse? *Tidsskr Nor Lægeforen*

1. Artikkelen gjennomgår en rekke vitenskapelige undersøkelser over sammenheng mellom vegetarisk kosthold og helse. Hvilke resultater var som forventet? Hvilke overrasker?

2. Forfatteren hevder at undersøkelsene av Adventistene viser at vitenskapen bekrefter «gammel livserfaring». Diskuter dette. Hvilke fordeler, og ulemper, kan tenkes dersom man velger bare å følge livsstilssanbefalinger som er «vitenskapelig bekreftet»?

Sigve Tonstad er lege, spesialist i indremedisin. Forstander for Adventistkirken i Oslo.

«Bypassing heart surgery»

Ny livsstil hos pasienter med hjertesykdommen angina pectoris kan gi mindre smerter og redusere sjansene for at operasjon blir nødvendig. Dette er blant konklusjonene av en undersøkelse publisert i «Journal of the American Medical Association» (20/9-95). Hvilken livsstil? Meget fettfattig vegetarkosthold, moderat trening, ikke røyke, stressreduksjon ved hjelp av yoga og meditasjon samt gruppesamtaler. «Vegetarstudien» fikk førsteoppslag i avisen USA-Today, en av Amerikas største aviser, og ble presentert i flere nyhetsendinger på amerikansk fjernsyn.

Effekten av livsstilsendringene (nærmere beskrevet bl.a. i boken «Dr. Dean Ornish's program for Reversing Heart Disease») ble målt opp mot effekten av konvensjonell hjertemedisinsk terapi med bl.a. moderate livsstilsendringer kombinert med medikamenter som reduserer fettinnholdet i blodet. Pasienter som fikk

slik vanlig behandling (kontrollgruppen) fikk i gjennomsnitt forverret sin hjertesykdom i løpet av 5-årsperioden undersøkelsen varte. Slik behandling var altså for de fleste ikke nok til å stanse eller snu sykdomsforløpet. På den andre siden fikk de fleste i «vegetargruppen» bedret sin hjertefunksjon.

Effektene ble målt med en såkalt PET-scanner som gir et bilde på blodgjennomstrømning i hjertemuskulaturen, og ved arteriogram som kan måle innsnevninger («forkalkninger») i hjertets coronaarterier. Ved alle de forhold som ble målt, ble det funnet bedring i vegetargruppen og forverring i kontrollgruppen. Det er interessant at selv om innsnevringene i coronaarteriene kun ble redusert i moderat grad, var effekten på blodforsyningen betydelig.

UPOPULÆRE FUNN

Studien har vakt interesse på mange hold i USA. Ikke alle i fagmiljøene er begeistret. Dr. K. Lance Gould fra University of Texas Medical School i Houston har vært ansvarlig for de teknisk avanserte

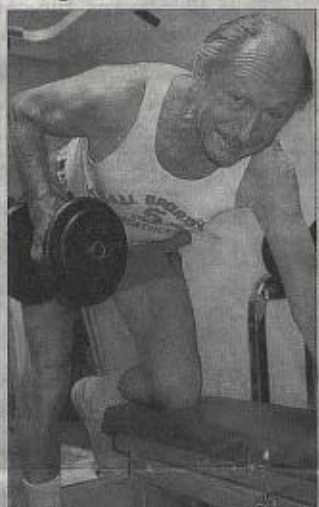
USA TODAY

NO. 1 IN THE USA... FIRST IN DAILY READERS

Senate revamp

BYPASSING HEART SURGERY

Changes in diet do slow or reverse disease



GOING STRONG: Victor Karpenko, 73, of Danville, Calif., works out in the gym. Two weeks from following this regimen, diet and exercise helped him to avoid heart bypass surgery.

Prevalence of coronary heart disease by age: in millions, '91 estimate

Under 40	1.9
40-59	1.6
60 plus	2.8

Heart procedures

PTCA (angioplasty)	369
bypass	359

Numbers in thousands

73 81 83 85 87 89 91 93

Source: National Health and Medical Examination Survey (NHANES), National Center for Health Statistics, American Heart Association



BETTER BLOOD FLOW: Victor Karpenko's arteries could escape their blockages, left, and after, right.

Advance on Serb town may halt

By Lee Michael Katz
USA TODAY

Bosnian Muslims and Croats forces gave a "direct indication" Tuesday they would stop their offensive short of the Bosnian Serb city of Srebrenica, a move that could improve Balkan peace prospects.

Croatian and Muslim troops were within 10 miles of the city Tuesday, U.N. officials said, sparking fear they would capture Srebrenica and create up to 200,000 Serb refugees. Many have already fled the city.

There was also concern that should Srebrenica fall to the Croat-Muslim coalition, neighboring Serbs would enter the war with the Yugoslav army to aid its Bosnian Serb kin.

Under a June NATO deadline, Bosnian Serbs have until 10 p.m. ET tonight to withdraw all their heavy weapons at least 12.5 miles outside of the Yugoslav capital or face resumption of NATO airstrikes.

"There has to be complete compliance," said the State Department's Nick Burns. "This is a critical time, a testing period for peace."

COVER STORY

Patient calls Ornish program 'miraculous'



DEAN ORNISH: Very low-fat diet, meditation, exercise key to program

The new finding, out today in the *Journal of the American Medical Association*, proves for the first time that blocked arteries can be opened enough to avoid surgery when patients adhere to a low-fat diet, stop smoking, lose weight, exercise and reduce stress, says Dean Ornish of the Preventive Medicine Research Institute in Sausalito, Calif. But his program is not easy. It involves eating a 10%-fat diet — no cows, no fish, no chicken, no eggs. It also requires practicing meditation and stress-reducing techniques based

Please see COVER STORY next page >

By Tim Friend
USA TODAY

At least half of the men and women waiting to have bypass surgery or angioplasty today could escape their hospital rooms and never look back.

A landmark study shows that only small decreases in the size of coronary artery blockages are needed to restore blood flow to the heart.

That means many patients — if willing to make tough sacrifices involving diet and exercise — can stop or reverse their own heart disease, the USA's leading lifer.

målingene. Han var tidligere skeptisk til effekten av livsstilsendringene, men sier nå: «Jeg møter mange pasienter som har fått vite at de er avhengig av operasjon for redde livet, men de kan altså klare seg like godt ved å endre sin livsstil. Det gjør meg ikke særlig populær, men vitenskapen taler for seg.»

Vegetarlivsstilen får også støtte fra amerikanske forsikringsselskaper. De regnet snar ut at der bypassoperasjoner koster \$50.000,- per pasient, vil Dr. Ornish's program komme på \$5-6.000,- per pasient. En prøveperiode siden 1992 har faktisk vist at forsikringsselskapene tjener 5 dollar for hver dollar de bruker på Ornish's program.

Til tross for den sterke fokuseringen denne undersøkelsen har vakt i nyhetsbildet i USA, viste en medarbeider knyttet til NRK's forskningsmagasin liten interesse da hun ble tipset om studien.

«Vegetarstudien» fikk førsteoppdrag i avisen USA Today, en av Amerikas største aviser, og ble presentert i flere nyhetssendinger på amerikansk fjernsyn.

Svend Davanger, dr.med., NFR-stipendiat, for tiden engasjert i et forskningsprosjekt ved Stanford University Medical Center, California, USA. Kurslærer i Acem.

Vitamin B 12 - vegetarianismens achilleshæl ?

Er det vitenskapelig grunnlag for bekymring for at vegetarianere ikke får nok vitamin B12? En ny undersøkelse viser at laktovegetarianere i gjennomsnitt ikke har mindre B12 enn andre.

Forskning har stort sett vist helsefremmende effekter av vegetarisk kosthold. Men fordi vegetabilia ikke inneholder vitamin B 12 og kroppen ikke selv kan lage dette vitaminet, har man vært bekymret for om vegetarisk kosthold over tid kan føre til B 12 mangel. Bekymringen kommer bl.a. til uttrykk i den norske diagnoseoversikten for leger (ICD-9, 1986), hvor en finner diagnosen: «Vegetarianer ..utløst B 12.. mangel».

B12 ER VIKTIG FOR KROPPEN

Vitamin B 12 er nødvendig for kjemiske prosesser i kroppen som har stor betydning for celledelingen. En sykdomstilstand i mavesekken kan føre til at kroppen tar opp for lite B 12. Alvorlig anemi («blodmangel») og nervecelleskade kan oppstå. På

denne bakgrunnen kunne det være rimelig å oppfatte vitamin B 12 som det vegetariske kostholds mulige «achilleshæl».

Både vitamin B 12's historie, som er beskrevet (1), og historien om ulike syn på sammenhengen mellom vitamin B 12 og vegetarianisme, som er nesten ikke beskrevet, er uhyre interessante. Symptomer på B 12 mangel har vært kjent siden 1800-tallet, uten at man forsto årsaks-sammenhengen. Etter utprøving av ulike behandlingstrategier, var det ikke før i 1922 at man forsøkte den såkalte leverdietten, som inneholder mye B 12, og dermed reddet livet til pasienter med disse symptomene. Riktignok er det hevdet at dietten med sine 200 gram lever hver dag for mange ble en sann lidelse, og at det var de som heller ville dø enn å fortsette med den forhatte smaken (1). Det tok lang tid før man fant ut hva i leveren som forårsaket bedringen. Molekylstrukturen til vitamin B 12 ble ikke klart definert før i 1956 (2).

Det har vært kjent at grupper av *veganere* (spiser kornprodukter, grønnsaker og frukt, men ikke melkeprodukter) har brukt B 12 tilskudd. Flere forskningsarbeider har også studert hvordan det går med vitamin B 12 hos vegetarianere. En fersk norsk studie (3) undersøkte B 12 status hos 63 langtids *laktovegetarianere* (spiser også melkeprodukter) i 40-årsalderen. Resultatene viste at det var ingen vesensforskjell i mengden B 12 i blod hos disse laktovegetarianerne i forhold til en kontrollgruppe. De som hadde vært laktovegetarianere i mange år, hadde litt mer B 12 i blodet enn de som hadde levd laktovegetarisk i kortere tid. Dette kan tyde på at det ikke utvikles økende B 12 underskudd over tid med laktovegetarisk kosthold. Laktovegetarianernes viktigste B 12 kilde er melkeprodukter. I studien hadde de med høyere inntak av B 12 i kosten også høyere B 12 nivåer i blod. Kurven (insert figure here) kan antyde at de som lever laktovegetabilsk har tilstrekkelig B 12, men de som lever henimot vegansk og uten annet B 12 tilskudd over lang tid kan utvikle lave verdier.

SKYLDDES TIDLIGERE BEKYMNING SPRÅKLIG UKLARHET?

Noe av uvissheten om hvorvidt vegetarianere får nok B 12, bunner trolig i språklig uklarhet. I den engelske originalen (4) som den norske

diagnoseoversikten er oversatt fra, står det: «Vegan.. B 12.. deficiency». «Vegan» betyr imidlertid noe vesentlig annet enn «vegetarianer». I en debatt om vegetarianere får B 12 mangel eller ikke, bør man derfor være nøye med å presisere hva slags *type* vegetarisk kosthold som studeres. Særlig bør man være oppmerksom på at den mest «B 12 truede» gruppen, veganerne, utgjør et klart mindretall av vegetarianere (3). Grad av helseopplysningsnivå kan også bety noe, likeledes om kostholdet er balansert og kaloririkt nok, samt om man tilhører en B 12 utsatt gruppe (feks. gravide og eldre). Gjør man en studie på en (liten) gruppe med en bestemt type kosthold, kan man altså ikke uten videre generalisere funnene til å gjelde for hele den store gruppen vegetarianere.

I pressen har man til tider lest kritiske kommentarer om faren for B 12 mangel hos vegetarianere. Årsaken kan være faglig uenighet såvel som upresis språkbruk om risiko for B 12 mangel hos vegetarianere, en kanskje lite forstått minoritetsgruppe i sterk økning (5). En artikkel (6) brukte følgende uttrykk om vegetarianere, uten nærmere nyansering eller forklaring: «Vegetarbarn», «vegar-kosthold», «streng vegetarkost», «veganere», «laktovegetarianere», «veganmødre», «strengte veganere». En studie fra Nederland (7) om negative effekter av «makrobiotisk»

kosthold i forhold til vitamin B 12, ble omtalt i artikkelen. Men *makrobiotisk* kosthold i Nederland er noe ganske annet enn det alt overveiende av *vegetarisk* kosthold i Norge. Artikkelen ble omtalt slik i overskrift i en av våre aviser (8): «Vissen hjerne av grønn kost», en overskrift som er svært lite treffende for nesten alle nordmenn som lever vegetarisk.

Det siste ord er neppe sagt om B 12 hos vegetarianere. Vitamin B 12 forskningen er inne i en rivende utvikling på flere felter, hvor blant annet norske forskere er ledende. Nye metoder, som måler funksjonsnivået av B 12 inne i cellen i tillegg til konsentrasjonen i blodbanen, kan ytterligere belyse våre måter å forstå B 12 status på. Både vegetarianere og ikke-vegetarianere kan forhåpentligvis dra nytte av dette i arbeidet med å definere et optimalt kosthold for helsen og velværet. Den beskrevne 'alvorlige anemien' skyldtes forøvrig en sykdomstilstand i mavesekken, og ikke manglende inntak av vitamin B 12 i selve kosten. Er man frisk, spiser et balansert laktovegetabilsk kosthold og matinntaket er over et nødvendig minimum, viser forskning idag at man har liten grunn til å frykte kostutløst B 12 mangel.

Referanser:

1. Magnus E. Historien om den farlige anemien. Farmakoterapi 1989; 155 (2):36-41.
2. Vitamin B 12 i nytt lys. A/S Dumex 1995.
3. Solberg EE, Magnus E, Sander J, Loeb M. Vegetarianere og vitamin B 12. En kontrollert studie av vitamin B 12 status hos 63 laktovegetarianere. Tidsskr Nor Lægeforen 1994; 114:2601-2.
4. D:281.1 Vegan, s Vitamin B 12 deficiency (dietary) due to selective vitamin B 12 malabsorbition with proteinuria. ICD-9, 9. utg. Geneve: WHO, 1977.
5. Legemidler og samfunn 1994, nr 9:42-3,58.
6. The 1991 Food Survey. Trends in vegetarianism amongst adults and young people. Cheshire: The vegetarian Society /Univeristy of Bradford, 1991.
7. Schneede J, Dagnelie PC, van Staveren WA, Vollset SE, Refsum H, Ueland PM. Methylmalonic acid and homocysteine in plasma as indicators of functional cobalamin deficiency in infants on macrobiotic diets. *Pediatr Res* 1994;36:194-201.
8. Finansavisen 17.11.94

Erik Ekker Solberg er spesialist i indremedisin og er Idrettslege NIMF. Han arbeider på Ullevål sykehus, hjertemedisinsk avdeling, og har arbeidet mye med og forsket på stressmedisin og forebyggende medisin. Kurslærer i Acem.

Vegetarianismens mest populære stemmer

en samtale med Paul og Linda McCartney

Berømt? Greit. Vellykket? Utmerket. Men vegetarianer? Den er verre. Kjendisjournalistene vil helst ikke at deres intervjuobjekter skal være opptatt av etikk eller bekymret over hvordan det går med vår klode. Popstjernen Sting ble møtt med atskillig forakt da han gikk inn for å bevare regnskogen. Litt veldedighet for syke barn er fint, men å antyde at endring i personlig livsstil kan være en nødvendig del av ar-

beidet for å sikre en fredeligere og tryggere fremtid - nei, det er litt for mye av det gode.

Disse holdningene kjenner ekteparet Linda og Paul McCartney svært godt. Journalistene som omtaler og intervjuer dem, anstrenger seg for å bortforklare



deres «ekstreme» holdninger til mat. En skribent, som lekte populærpsykolog, antydet til og med at Linda McCartneys ofte uttalte livsmotto - 'Hvis det har et ansikt, så spiser jeg det ikke' - på en eller annen måte hang sammen med hennes forhastede ekteskap til en geologistudent da hun var 19, med hennes mors tidlige bortgang, og med en manglende evne til å relatere seg til sin sørgende far! Tanken på at

det å spise dyr ganske enkelt fortoner seg formålsløst, grusomt og usunt streifet ham aldri.

Men det ligger også varme og avvæpnende humor bak Pauls og Lindas vegetarianisme. De er like humoristiske og reflekterte i sin holdning til sitt kost-

hold som de er til Pauls fortid i the Beatles. En tabloidoppfatning er at Lindas eneste krav på berømmelse var at hun er fru Paul McCartney. Derfor ga ekteparet Lindas populære kokebok: Linda McCartney's Home Cooking (som er solgt i over 400,000 eksemplarer og fort-

Stopp Gro

Superstjernene Paul og Linda McCartney reagerer meget sterkt på at Norge gjennopptar hvalfangsten kommende mandag...

- Hvalfangerne skylder på at dette er en gammel norsk tradisjon. Dere nordmenn vet, og vi vet, at det er tullprat! Snikksnakket om «tradisjon» er et skalkeskjul for å dekke over at dette kun handler om profitt, sier Paul McCartney....Med en kilopris på hvalkjøtt på oppunder 3000 kroner handler dette om store penger. Men for hvem? Ikke for nordmenn flest. Noen få hvalfangere vil tjene godt, åpenbart, og en håndfull rike forretningsmenn i Japan vil være i stand til grotesk å imponere sine middagsgjester, raser han.

VG 15 mai 1996.

satt den bestselgende vegetariske kokebok noensinne) arbeidstittelen «I Fed a Beetle» («Jeg matet en Bille»).

Suksessen som Linda McCartney har oppnådd både med sin kokebok og senere med sine frosne vegetariske retter, har stort sett gjort slik kritikk til skamme. Linda åpnet nylig nok en ny fabrikk i Norfolk, som bare produserer hennes vegetarretter, med over 100 ansatte.

Hennes suksess som forkjemper for ny og innovativ vegetarkost er nå sikret. Mens Paul alltid vil være kjent som komponisten av 'Yesterday', vil Linda gå inn i historien som kvinnen som gjorde vegetarmat tilgjengelig for alle.

- Noen ynder å fremstille vegetarianere som en dyster og bister gjeng. Er det viktig å ha humoristisk sans når en forsøker å overbevise andre om å bli «veggies» - og når og med hvem bør en være alvorlig?

Linda: Jeg tror faktisk at forestillingen om vegetarianeren som en slags dyster, lidende martyr forsvant for lenge siden. Grunnen til at folk tidligere trodde at «veggies» var slik, var at vegetarmat tidligere ble stempet som kjedelig og smakløs. Men med den utrolige variasjon i mat som vegetarianere i dag kan kjøpe eller lage, vil jeg hevde at vi er mer fargerike enn kjøttspisere. De har et begrenset valg - og alt sammen er dødt. Variasjonen i frukt og grønnsaker er langt mer smakfull og interessant. Men jo, humoristisk sans er viktig - det er viktig å få med seg latter i livet, og det er det vi egentlig her snakker om; å være vegetarianer dreier seg om å leve livet, ikke avlutte det.

- Dere beskriver kjærlighet til naturen som en av de lidenskaper dere deler - er det også hovedgrunnen til at dere ble vegetarianere for vel 20 år siden? Hvordan ser dere på klodens fremtid i dag?

Paul: Jeg har et håp. Jeg må håpe at klodens fremtid kan sikres, ellers kom-

mer vi alle til å forsvinne opp i våre egne bukseben. Som far til fire barn, er dette noe jeg tar svært alvorlig, fordi hverken Linda eller jeg ønsker at våre barn - eller noen barn - arver en verden hvor luften ikke kan pustes, hvor havet er for forurenset til å bade i, og hvor man må søke dekning hver gang solen titter frem. En god del politikere snakker som om miljøet ikke er det mest presserende problemet, men det er det. Det er PROBLEMET, for hvis vi ikke har en klode, har vi ikke liv. Dette er den eneste kloden vi kommer til å få, og vi får se å ta vare på den.

Det betyr, blant annet, ikke å spise kjøtt, fordi vi alle kjenner til den skade på regnskogene - alle skogene - som kjøttproduksjon forårsaker.

-Kjøttindustrien har ofte benyttet seg av macho-taktikk - «virkelige menn trenger virkelig kjøtt» - for å holde kjøttet på våre tallerkener, og den virker til en viss grad - det er langt større sannsynlighet for at vegetarianere er kvinner enn menn. Hvordan nedkjemper vi disse stereotypiene om «utkokte grønnsaker», «sveklinger» og «umandige menn»?

Paul: Alle de virkelige-mannfolk-greiene er ganske harry, ikke sant? Det er så gammeldags. Jeg vet at jeg ikke er noen svekling, og jeg har vært vegetarianer i over 20 år. Faktisk, da jeg holdt på med vår siste verdensturné, forventet jeg å komme hjem fullstendig utkjørt, fordi å dra på turne i over 10 måneder, og stå på scenen i over to timer hver natt, ville vært helt ødeleggende for et yngre band. Men jeg kom hjem klar til å ta fatt og full av energi - og jeg tilskriver det vårt

vegetariske kosthold. Våre siste to verdensturneer har vært helt vegetariske - det betyr ikke at du må være vegetarianer for å være med, men det var jeg som betalte for all maten som bandet og

Fnyser av stjernene

Steinar Bastesen fnyser av superstjernene McCartney:

- Har de gått ut mot norsk hvalfangst igjen? Har de ingenting meningsfylt å gjøre? Vi kan ikke alle her i verden leve på luksusklasse og spise vegetarmat, som paret McCartney, sier han og legger til:

- Hval er bare et dyr blant andre dyr. Jag har merket meg at det påstås at hvalen er spesielt intelligent og at den kan synge. Jeg har aldri hørt noen hval synge - i alle fall ikke McCartney-sanger. De er ikke så veldig meningsberettiget. Jeg spiser det kjøtt jeg vil. Jeg legger meg ikke borti hva slags grønnsaker de spiser - og i ytterste konsekvens så er vel både salaten og gulroten levende vesener, sier en oppbragt Steinar Bastesen.

Han fortsetter med å kalle superstjernenes utspill for "vanlig møl fra den kanten".

VG 15 mai 1996.

hjelpemannskapet spiste på turneen, så jeg følte at jeg ville vært en hykler om jeg ga dem kjøtt. Jeg skal si deg - hver kveld var spisestedet fullt av disse solide riggfolkene og typene som ulvet ned

denne maten. Tidlig på turnéen kom det ettpar svære riggkarer til meg og sa de trengte kjøtt for å beholde styrken - og jeg sa til dem, se på dyrene - gorillaer, elefanter, hester: svære, sterke dyr, og de spiser bare blader.

Hvordan slår vi stereotypiene? Ved eksempelets makt. Alle disse bildene er bare gammeldagse, og de holdes ved like fordi vi utfordrer en tradisjon. Men at noe er tradisjon betyr ikke nødvendigvis at det er en god idé. Det var en gang tradisjon i min hjemby Liverpool å frakte svarte mennesker fra Afrika til Amerika som slaver. Men de kom til sans og samling - og jeg tror folk vil snu når det gjelder vegetarianisme også.

- I The Vegetarian Society har alltid oppfatningen vært at god mat er hvor man begynner når man skal overbevise noen om at de bør bli vegetarianere. Er vegetarianere, etter din erfaring, glade i mat, og er det nok sanselig nytelse av maten i vegetarianismen?

Linda: Jeg synes det å lage mat er en av de mest sensuelle erfaringer, og at det bør nytes. Min erfaring er at folk som prøver vegetarmat, virkelig blir matelskere på grunn av smaken - så variert og vidunderlig. Og dessuten - hva er så sanselig tilfredsstillende ved å spise noe som er dødt og som kommer til å råtne i magen din?

- Hva regner dere som den morsomste maten og den beste vegetarmaten for barn?

Linda: Den morsomste maten er mat

som ikke skader deg eller noe annet - det er god-samvittighet mat. For meg er det moro med pasta og salat, men jeg kan tenke på 200 andre oppskrifter; og det er gøy å vite at du har dette valget. Den beste mat for barn? Jeg synes vegetariske barn bør få lov til å ha det gøy sammen med sine kjøttspisende venner, så det er godt å ha soyapølser og slikt, slik at de ikke føler seg utenfor. Som mor er vel det

du aller mest ønsker for dine barn, god helse. Og, som mor, hvis du vet at leger sier at kjøtt ikke er godt for helsen, hvorfor i all verden skal du da gi det som mat til dine barn?

- Dere har avgjort ett ben i USA og ett i Storbritannia - hvilke trender i vegetarianisme merker dere i de to land?

Linda: Det mest oppløftende begge steder er at vegetarianismen vokser fort. I løpet av de siste 10 årene har matvanene i begge land forandret seg dramatisk. Ifølge undersøkelser i Storbritannia har det vært en 300% økning i antall kvinnelige vegetarianere i denne perioden, og i USA har antall veggies doblet.

Det forekommer åpenbart en masse overgrep mot dyr fortsatt, men jeg håper ting vil forandre seg enda mer. Jeg tror det er de unge vi må vende blikket mot nå, særlig unge jenter. Som gruppe er det tenåringsjentene både her og i Amerika som er blitt dyrenes sterkeste allierte. I Storbritannia har det nylig vært en undersøkelse blant dem som leste tenåringsblader for jenter, og resultatene var helt utrolige - 49% av jentene mellom

14-16 var vegetarianere, og mange hadde vært veggies i etpar år. Nå vet jeg at kjøttindustrien tror at dette bare er en mote blant tenåringer, og at jenter «vokser det av seg» når de blir eldre og innleder mer seriøse forhold - fordi menn tradisjonelt liker kjøtt. Men jeg er ikke så sikker på at de har rett. Kjøttindustrien er ganske nedlatende, og jeg tror den kommer til å oppleve litt av et sjokk.

Stadig flere yngre kvinner kommer til å stå fast ved sin overbevisning.

- At dere er blitt beskyttere for The Vegetarian Society er et stort skritt. Hva har den vegetariske bevegelse i vente - er det nå på tide å satse for fullt?

Linda: Det ER på tide å satse for fullt. Hver gang vi nøler, lider stadig flere dyr. Det er på tide å overbevise dine venner og din familie, gjennom eksempelets makt, at det å bli vegetarianer ikke er en rar eller underlig måte å være på. Det er det mest helsebringende og hensynsfulle og miljøvennlige du kan gjøre både for deg selv, for dyrene, og for kloden.

- Linda - dine matprodukter har forvandlet vegetarianisme i Storbritannia. Andre matprodusenter forsøker å svare. Hvordan føles det å ha hatt slik en dramatisk virkning på matindustrien, og hva ligger i fremtiden?

Linda: Det føles storartet fordi det eneste jeg noengang har forsøkt å gjøre, både med min kokebok og med måltider uten kjøtt, var å prøve å redde noen få dyr. Vi har solgt over 100 millioner måltider i Storbritannia. Vi har nå lan-

sert produktene i USA og Holland, og vi har planer om å nå enda lenger. Mitt største håp er å gjøre denne nye maten - denne «nå»maten - tilgjengelig i alle land i verden. Jeg vil lage velsmakende alternativer uten kjøtt som tilsvarer hver form for kjøtt som selges - det være seg biff, hummer, røkelaks, alt sammen - slik at folk kan nyte smaken uten at noen må lide for appetittens skyld. Det er målet. Det er en lang, lang kamp som står foran oss, men tenker du over hvordan kjøtt kommer til tallerkenen, er kampen verdt det.

Gjengitt med tillatelse fra
The Vegetarian Society,
Parkdale, Dunham Road, Altrincham,
Cheshire WA14 4QG
Tel: 0161 928 0793
Fax: 0161 926 9182
email:vegsoc@vegsoc.demon.co.uk
Patrons: Paul and Linda McCartney
<http://www.veg.org/veg/Orgs/VegSocUK/>

Paul og Linda McCartney er popmusikere. Linda McCartney er dessuten forfatter av verdens bestselgende vegetariske kokebok, og eier et firma som produserer og selger vegetariske matretter. Ekteparet McCartney er dessuten Beskyttere av The Vegetarian Society

BLI DYADE-ABONNENT, DU OGSÅ

Da blir du med i det noen har kalt Norges billigste bok-klubb

Vi samler ikke artikler om ulike temaer i heftene

Hvert nummer av Dyade belyser et tema grundig.

En årgang bli dermed et lite bibliotek.

Finnes det noe lett tilgjengelig om mentalitetshistorie på norsk?

Har noen stilt spørsmålet om hvor det er blitt av ondskapen i dagens barnelitteratur? Trenger du en balansert innført i genteknologi? Eller

markedsøkonomi?

Har du lyst til å lese en skikkelig analyse av Dagsrevyen? Vil du undersøke det russiske? Er du nyskjerrig på araberne? Kineserne? Japanerne?

Du finner det i DYADE!

Skikkelig reflektert - men ikke innfløkt sprenglærd.

DYADE dyrker ikke moten. Derfor blir heller ikke temanumrene uaktuelle

Jeg bestiller:

- Abonnement på Dyade
4. nr. pr. år kr. 150,-
- Bok om Acem-meditasjon
"Stillhetens psykologi" kr. 100,-
- Boken "Personlig produktivitet" kr. 145,-
- Boken "Studieglede" kr. 115,-
- Kursbrosjyre for Acems kursvirksomhet
(gratis)

Følgende temahefter av Dyade:

.....
.....
.....
.....

Navn:

Vei/Gate:

Postsed:

BREV

Kan sendes
ufrankert i
Norden.
Adressaten
vil betale
porto.

SVARSENDING

AVTALE NR. 126000/95PB

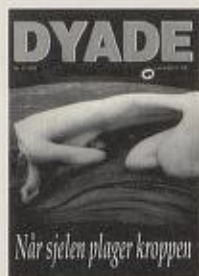
DYADE

Solli

N-0201 OSLO

NORGE

Her er noe av DYADE-biblioteket:



Nr. 2/93: NÅR SJELEN PLAGER KROPPEN
Finnes fibromyalgi? Eller er symptomene uttrykk for at vi gjør livssmerte til kroppssmerte? Et DYADE om forholdet mellom kropp og sinn. Blir brukt i undervisning.



Nr. 3/93: VELLYST OG LIDELSE
Det første norske temanummer om Marcel Proust og hans gigantroman *På sporet av den tapte tid*. Her beskrives eksistensiell uro så du kjenner det langt inn i kroppen. Tema er det moderne menneskes livssmerte, dets angst og fravær av stabilitet.



Nr. 2/93: ROBERT BLY OG DEBATTEN OM MANNEN
Robert Bly bringer nye dimensjoner og nytt engasjement inn i feltet. I dette nummeret ser vi på debatten han utløser om Mannen og hva den forteller både om Norge og dagens utfordringer - for begge kjønn



Nr. 2/93: FRISKOLENE - EN PLAGGE?
Hvor lenge kan vi fortsette å være enhetskultur helt for oss selv i en stadig mer internasjonalisert og mangfoldig verden? Hvor lenge har vi råd til å gjøre livet surt for grupper som kunne ha bidratt til å fornye norsk kultur i møtet med ei ny tid?

Finnes det noe balansert om genteknologi på norsk? Noe om mentalitetshistorie? Har noen foretatt en analyse av et fenomen som Rosenborg Ballklubb? Perspektiver på Acem-meditasjon? Noe lett tilgjengelig om markedsøkonomi? Om Kirkens forhold til moderne psykologi? Du finner det i DYADE-biblioteket.

I S S N 0332-5792



C-BLAD

DYADE
 Postboks 2559
 Solli
 0202 Oslo

Føde for tankene

Innspill om vegetarianisme: livsstil, erkjennelse, etikk, moral og helse

Man lurer jo: Denne tenåringen som hiver i seg potetgull og cola - bryr han seg overhodet ikke om hva han eter? Motbeviser han alle påstander om at mat kan berøre både følelser og verdier? Ånei. Få ham til å drikke melk som er én dag over stemplingdatoen eller ete ost det har vært an tydning til mugg på. Da møter du meget følelseskrasse meninger om skadelig mat.

Mat er også verdier - sosiale, kulturelle, politiske, økonomiske, etiske - følelsesladede. Det har den erfart, som velger å være vegetarianer. Da står man i brytningsforhold til mangt i vår samtid. Den som spiser kjøtt, gjør det selvfølgelig. Vegetarianeren må rettferdiggjøre sitt kosthold og blir gjenstand for alskens forestillinger. Ikke desto mindre: En fersk spørreundersøkelse som Scan-fact nylig har foretatt for Dyade, viser at 60.000 nordmenn regner seg som vegetarianere, og at 700.000 nordmenn kunne tenke seg å prøve.

Med dette Dyade vil vi vise at vegetarianisme er noe mer enn bevissthet om kosthold alene. I tillegg mener vi at det i høyeste grad er grunn til å stille spørsmål ved de tradisjonelle matvaner. Stadig flere synes å erkjenne at det er sammenheng mellom egen livsstil og miljøvern, etiske holdninger til dyr, og til egenutvikling. En mer bevisst holdning til eget kosthold faller naturlig i en slik sammenheng. For en voksende del faller også valget på et vegetarisk kosthold - enten flere dager i uken, eller som et konsekvent valg.

Dette nummer av Dyade tar for seg ulike aspekter ved vegetarianisme: sammenhengen mellom kosthold og personlig erkjennelse, moral, miljøvern, helse. Føde for tankene.

DYADE MR. 182 1996 FODDE FOR TANKE