

Den 15 februari 2012



Kära djurvänner!

Nu är det snart dags för den stora fastan. Vildåsnans styrelse skulle i år vilja inspirera till att under fastan äta enbart vegansk mat. Detta är som ni kanske vet traditionen inom den ortodoxa kyrkofamiljen. Först tar man där bort köttet, sen fisken, därefter alla mjölkprodukter. (På söndagar är det tillåtet med vin och olivolja...)

Fastan, säger den ortodoxa kyrkan, bör utövas enligt kyrkans tradition och andligen ledas genom kärlek, ödmjukhet och omdöme, tillsammans med bön. Den bör utföras med hjärtats förkrosselse och i brinnande kärlek till Kristus. Då blir fastan till ett oövervinnerligt vapen!

Nya testamentet berättar ju hur Jesus fastade i öknen och frestades av djävulen att förvandla stenarna till bröd, men Jesus svarade att människan inte lever av bröd allena utan av allt som utgår från Gud. Jesus hänvisade också till fastan som ett andligt redskap vid detta tillfälle: När lärjungarna inte kunde driva ut en demon sade Jesus att detta slag av demon endast kan drivas ut genom bön och fasta.

Också andra kyrkor tar idag upp kopplingen mellan fastetiden och vegetarisk kost. Den lutherska kyrkan i Finland, till exempel, uppmanar i år sina medlemmar att ekofasta, och där inkluderar de en uppmaning att äta vego.

”Använd bilen mindre än vanligt, skippa köttet och duscha kortare stunder. De uppmaningarna får finländarna inför årets fastetid.

Kyrkan och Finlands miljöcentral ordnar en gemensam kampanj för att göra finländarnas levnadsvanor mer klimatvänliga. Kampanjen kallas ekofasta och pågår under evangeliska-lutherska kyrkans fastetid 22 februari till 8 april.

Arrangörerna Evangelisk-lutherska kyrkan, Finlands miljöcentral och Ekumeniska rådet i Finland uppmanar finländarna att också släcka lamporna och låta bli att köpa konsumtionsvaror.” (<http://www.ot.fi/story/?linkid=187251>)

För den som vill fördjupa sig i fastan och vegetarianismens historia i kristendomen rekommenderas varmt Tomas Einarsson förträffliga bok ”Paradisets åter” (Artos 2005). Där finns bland annat följande citat av en koptisk biskop, som svar på frågan varför de äter veganskt under fastan: ”Vi äter denna speciella mat för att leva som

Gud i begynnelsen ville att vi skulle leva.” (Citerat i ”Alla varelser ropar till Dig: en djurvänlig bönbok”, s 34)

Låt oss tillsammans fasta veganskt! Kanske kan vi dela erfarenheter och tankar kring detta på Vildåsnans facebook-sida. Nedan några recept att inspireras av. De är hämtade ur Moder Christodolis ”Kokbok för fastetid” (Norma 2000). Tyvärr är denna bok svår att få tag i.

Vi hoppas förstås att få se så många som möjligt av er på årsmötet och den spännande paneldebatten i Lund den 3 mars! Årsmötet börjar kl 13, i Domkyrkoforum bredvid domkyrkan. Glöm inte att anmäla dig om du tänkt komma (till annika.spalde at gmail.com). Information om samtalet finns här: <http://www.lundsdomkyrka.se/2012/02/01/lejon-lamm-och-vildasnor-vilken-ar-djurens-roll-i-trons-varld/> Sprid gärna till era vänner och bekanta (t ex gm <http://www.facebook.com/events/219664788126868/>)

Lycka till med fastan önskar styrelsen

genom Anna Smidhammar

PS: En del har inte betalat in årets medlemsavgift, gör i så fall det till PG 220923-7, 50 kr eller mer.

## KÅLROTSLÅDA

4 pers

$\frac{3}{4}$  kg kålrot

$\frac{3}{4}$  kg morötter

1 grönsaksbuljongtärning

1 msk vetemjöl

1 tsk timjan (färsk)

salt, peppar

Skala och skär kålrot och morötter i bitar. Låt koka mjuka i ca 20 min. Mosa sönder och blanda ner buljongtärningen upplöst i lite vatten. Strö över vetemjålet, salta och peppra. Klipp ner timjan och rör om. Bred ut smeten i en form och låt grädda i

ca 20 min i 200 grader. Serveras överströdd med krossat mörkt knäckebröd och röda paprikaringar.

## VITABÖNGRYTA

4 dl små vita bönor

2 morötter

2 hg selleri

1 purjolök

2 stora potatisar

1 grönsaksbuljongtärning

2 msk vetemjöl

2 tsk riven pepparrot

2 msk tomatpuré

3 dl kokosmjölk

Salt och peppar

Lägg börnorna i blöt dagen innan. Slå bort vattnet och koka i nytt vatten ca 1 tim. Ansa grönsakerna och skär morötterna i slantar, sellerin i små bitar, strimla purjolöken och riv potatisen grovt. Låt koka med börnorna och buljongtärningen ca 10 min. Tillsätt tomatpuré, pepparrot och kokosmjölken. Gör en redning av mjölet och lite av kokosmjölken. Slå i grytan och koka 5 min till lagom grytkonsistens. Salta och peppra.

## VITKÅLSGRYTA

1 litet vitkålshuvud

3 stora morötter

2 gula lökar

5 potatisar

salt och peppar

2 dl buljong

hackad persilja

Strimla kålen och varva den med de skalade och fint skivade morötterna i en serveringsgryta. Skiva den skalade löken i tunna ringar och den skalade potatisen i 2 cm tjocka tärningar. Krydda med salt och peppar. Tillsätt buljongen. Låt allt sjuda på svag värme under lock ca 40 min. Strö över persilja och servera genast ur grytan vid bordet.

## GRÖNT POTATISMOS

1 kg potatis

1 stort paket djupfrost spenat

3 msk gräslök

1 vitlöksklyfta

paprika

salt och peppar

Skala, koka och mosa potatis. Lägg i det tinade spenatpaketet. Klipp ner gräslöken, pressa ner vitlöken. Tillsätt salt och peppar. Låt få ett uppkok. Servera med rostat grovt bröd. Dekorera med gula och röda paprikaringar.