



## Nyhetsbrev Vildåsnan- kristen vegetarisk förening

December 2013

Hej!

När jag skriver det här har den första snön både hunnit falla och smälta bort från Stockholms gator. Förra veckan träffades Vildåsnans styrelse och planerade vad vi vill göra i föreningen under kommande år tillsammans med er medlemmar. Inspirationen och arbetsglädjen var på topp och vi jobbade med att planera för vårens event, några av dem kan du läsa om nedan.

Under jul firar vi att Gud blir människa genom Jesus och kommer till jorden med ett budskap om fred. Tyvärr firas denna fred av många med att döda djur. Den stora efterfrågan på skinka inför jul innebär ett stort lidande för många grisar. Men glädjande nog börjar detta att uppmärksammas allt mer och den senaste månaden har både DN och Aftonbladet ifrågasatt köttkonsumtionen i sina ledare. Du kan läsa dem här:

<http://www.aftonbladet.se/ledare/ledarkronika/somaralnaher/article18027844.ab>

<http://www.dn.se/ledare/huvudledare/vaga-titta-in-i-ladugarden/>

Och häromdagen hade tidningen Dagen en artikel på temat skriven av vildåsnan Pelle Strindlund:

<http://www.dagen.se/opinion/asikt/krubbans-ko-kan-vara-andlig-vagledare/>

Med förhoppning om stor julefrid för alla,  
Vildåsnans styrelse genom

Ellen

### **Julig mat**

Det finns ingen anledning att inte njuta av god julmat som vegan eller vegetarian! Om du lagar maten själv får du här ett recept på inlagd aubergine:

#### **INGREDIENSER:**

1 stor aubergine

1 dl senap

2 tsk salt

2-3 msk socker

1 msk vinäger

1 dl olja

½-1 dl vatten eller sojagrädde

1 dl hackad dill

## GÖR SÅ HÄR:

Skala auberginen om du vill och skär den sedan i strimlor. Koka strimlorna mjuka (cirka 5 min) i lätt saltat vatten. Låt rinna av. Blanda ihop senap, salt socker och vinäger. Vispa i oljan. Blanda i vatten eller sojagrädde tills konsistensen är lagom lös och tillsätt dillen. Lägg auberginen i marinaden och låt stå minst några timmar, gärna över natten.

*Receptet kommer från Kristen vegetarisk kokbok*

Om du inte tycker så mycket om att laga mat utan hellre köper färdigt finns en ny vegansk julsylta från Astrid och aporna som kan vara ett tillskott på julbordet. Vill du ha maten direkt till dörren så är Gröna kassen ett helvegetariskt alternativ för alla som bor i Göteborg, Stockholm eller Uppsala. Här kan du läsa mer: <http://www.gronakassen.se/>.

## Vildåsners årsmöte

Varmt välkommen på årsmöte i Stockholm den 14-16 mars! Lokal och program är under planerande, men vi hoppas att ha samtal med inbjudna gäster om andlighet, etik och vegetarianism. Förhoppningsvis också ett internt möte där vi som medlemmar kan träffas och lära känna varandra bättre, och dela lite från våra liv.

Nytt för nästa år är att Vildåsnan kommer att **dela ut ett pris** till någon individ eller grupp som utifrån kristen tro gjort en insats för djuren. Än så länge är det hemligt vem pristagaren år 2014 är, men personen kommer att vara med på årsmötet. Anmäl dig till årsmötet genom att skicka ett mejl till [smejdeback@gmail.com](mailto:smejdeback@gmail.com)

## Retreat med tema Hållbart engagemang i Göteborgs skärgård

Som Annika skrev om i förra nyhetsbrevet så planeras det för en retreat den 25-27 april på Björkö i Göteborgs skärgård. Om du redan nu känner att detta är något som du inte vill missa så går det bra att anmäla sig redan nu till [annaika.spalde@gmail.com](mailto:annaika.spalde@gmail.com).

## Vego i Equmeniakyrkan?

Är du engagerad i en församling som hör till Equmeniakyrkan och vill sprida information om Vildåsnan där? Hör gärna av dig till [info@vildasnan.se](mailto:info@vildasnan.se) eller Vildåsnan på Facebook så är vi glada att skicka broschyrer till dig.

God jul och gott nytt år från styrelsen!

Annika Spalde ordf. [annaika.spalde@gmail.com](mailto:annaika.spalde@gmail.com)

Anna Smidhammar kassör [anna.smidhammar@gmail.com](mailto:anna.smidhammar@gmail.com)

Martin Smedjeback ledamot [smejdeback@gmail.com](mailto:smejdeback@gmail.com)

Anna Jagell ledamot [anna.jagell@gmail.com](mailto:anna.jagell@gmail.com)

Ellen Skånberg ledamot [ellen.f.skanberg@gmail.com](mailto:ellen.f.skanberg@gmail.com)