Vegetarisk Tidsskrift

79. ÅRGANG - NR. 1-2-1985

At leve og lade leve

INDHOLD

	side
Nytårsfrokost	3
Om at blive og være vegetar	4
At leve sorgløst af jordens vilde vækst	6
Ny Europasekretær	8
Uddrag af en morgenandagt	9
Vegetarismens etiske grundlag	10
Helsedøgnets røde tråd	14
En uges middag	15
Skodsborg Vigør Center	16
Europæisk Verdens-kongres	19
Vegetar Konkurrence	20

Foreningen er medlem af Vegetariske Union (IVU)



Fanemarch fra Holmens Kirke til Rådhuspladsen med ny fane den 14. juni 1985.

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Udgivet af:
Dansk Vegetar- og Råkostforening
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse
Telefon 02-48 02 67

Ansvarshavende redaktør:
E.A. Nissen

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.
Oplag: 600

Tryk: Sonnes Offset, København

ISSN 0109-8861

Foreningen påtager sig ingen ansvar for indsendte manuskripter, og deler nødvendigvis ikke de i disse fremtalte synspunkter.
Ret til afkortning forbeholdes.

FORENINGEN
stiftet 1896.
Medlem af den Internationale Vegerariske Union (IVU)
Motto: At leve og lade leve

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Formand:
E.A. Nissen
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse

Næstformand:
Else Krause
Frederiksvej 22
2900 Hellerup
Telefon 01-62 49 00

Sekretær:
A.M. Nissen
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse
Telefon 02-48 02 67

Kasserer:
Cand. jur. lærer Anne-Marie Philips
Søndermarksvej 12
2500 Valby
Telefon 01-46 77 72

Foreningens kontingenter:

Enkeltmedlemmer	Kr. 60,-
Pensionister	Kr. 40,-
Ægtepar	Kr. 85,-
Abonnement på tidsskrift, pr. år	Kr. 30,-

UDDRAG AF BREV FRA STATSSKATTEDIREKTORATET AF 10.NOV.78.

Det meddeles herved, at man i henhold til ligningslovens § 8A har godkendt institutionen som berettiget til for året 1978 og indtil videre at modtage gaver med den virkning, at giverne kan fratrække disse ved opgørelsen af deres skattepligtige indkomst inden for de i lovbestemmelsen fastsatte grænser.

Den meddelte godkendelse vil blive optaget på den førstkommende fortegnelse, statsskattedirektoratet agter at offentliggøre over godkendte foreninger og instituioner.

N Y T Å R S F R O K O S T

På Skodsborg Badesanatorium.

S Ø N D A G, D E N 19. J A N U A R 1986 K L. 12.30

Bemærk det ændrede tidspunkt.
For at kunne få egen servering i spisesalen som flertallet har ønsket, spiser vi frokost kl. 13.30.

Vi mødes allerede fra starten i den store salon på 2. sal. (Garderobe heroppe.)

Efter frokosten samles vi igen i den store salon hvor der serveres urtete og kaffe med småkager. Også i år synger vi selv vinterens sange til koncertsangerinde Birte Bentzens akkompagnement.Hun vil også selv synge et par sange.

Vi glæder os til en hyggelig eftermiddag.

Priser: for medlemmer Kr. 90.00
" gæster " 110.00

som afregnes med aftalte penge før frokosten.
Tilmelding: Af hensyn til Skodsborg beder vi om hurtig tilmelding på 02.48.02.67, senest TORSDAG, den 16. januar.
Tog fra Hovedbanen kl.11.24 og kl. 11.44.
Bus 188 fra Klampenborg st.kl.11.57 og kl.12.17.

★★

OM AT BLIVE OG VÆRE VEGETAR.

I mange år gik jeg rundt og betragtede mig selv som en stor dyreven, mens jeg levede som de fleste andre danskere uden at tænke på, hvad der egentlig var gået forud før kød, fisk og fjerkræ lå til salg hos de forskellige handlende.
Om efteråret, når de skudte harer og rådyr hang foran fiskehandlerens vindue, væmmedes jeg, mens jeg lidt efter stod ved køddisken og udvalgte varer til dagens menu. Jeg havde - som så mange andre - et yderst ambivalent forhold til dyr. Efterhånden som det gik op for mig, at mine madvaner ikke rigtig stemte overens med min påståede dyreglæde, begyndte jeg så småt at interessere mig for vegetarisme.

Men der skulle desværre endnu gå lang tid, før tanke blev til handling.

I august 1983 var jeg i bil på vej hjem fra ferie i Norditalien. Da det begyndte at blive mørkt, stoppede vi op i en tilfældig by i Tyskland, hvor vi overnattede på et gasthof.

Næste morgen kl. 7 blev vi vækket af en voldsom larm fra gården. Store lastvogne fyldt med kvier, kalve og grise standsede bag "vores" gasthof, og dyrene blev anbragt i bure, hvorfra de blev gennet ned i kælderen til slagtning.

Tanken om at have boet ovenpå et slagteri samt de ulykkelige dyrs brølen og skrig var et så stort chok for mig, at jeg besluttede at blive vegetar. Det forekom mig nu helt bestialsk, at mennesker - for at tilfredsstille et unødvendigt behov - brutalt afslutter liv.

I dag kan jeg ikke forstå, at jeg var så længe om at komme til den erkendelse. Jeg spiste kød, fordi det nu engang var skik og brug, som man siger, men havde jeg tænkt mere selvstændigt, havde jeg ikke kunnet undgå at se det paradoksale i min hykleriske indstilling.

Jeg er altså blevet vegetar af etiske grunde, og det valg har givet mig fred i sindet. At det så yderligere er sundt, indbydende, velsmagende og forholdsvis billigt er jo et ekstra plus.

Jeg vil ikke sige, at det er problemfrit at være vegetar. Det kan f.eks. være svært at være gæst hos kødspisere, der synes, de skal servere noget særligt til mig og ikke bare lade mig spise tilbehøret, som de andre gæster får, og det kan være meget svært at få "god mad" på rejser her og i udlandet. Fantasien rækker sjældent længere end til en skål salat eller en omelet. Begge udmærkede retter, men ikke 14 dage i træk.

Nogle mennesker finder det "følelsesladet", at man kan være vegetar af etiske grunde. Personlig synes jeg, at det må være en mere gyldig grund end nok så mange egoistiske grunde, men heldigvis bliver vi flere og flere, der tør vedgå, at vore følelser også omfatter vore medskabninger, dyrene.

Med en positiv tankegang og konsekvensen heraf kan man måske være med til at bekæmpe den råhed og brutalitet, der hersker overalt i verden.

Nina M. Andersen

Den næste internationale campinglejr for unge vegetarer afholdes i Belgien, formentlig i Ardennerne og antagelig i perioden 16 juli - 1. august.
Foreningen af unge Belgiske vegetarer inviterer til: International Vegetarisk Ungdomslejr i Belgien (formentlig i Ardennerne) fra

16 JULI TIL 1. AUGUST 1987

Man håber på stor deltagelse.

Henvendelse: Belgian Vegetarian Youths,
Begonialoan 23,
B - 2120 Schoten
Belgium.

At leve sorgløst af jordens vilde vækster

Af fil. mag. INGA BROLIN

Ude i vor have vokser der masser af grønt. Kom med derud ... Det gælder om at høste, når jorden er fuld af urter, som giver os sundhed. Inga Brolin lærer os her at finde de bedste.

Når sommeren nærmer sig og man cykler til og fra arbejdet med duften af søde violer og berusende balsampopler i næseborene – så begynder en periode på ca. 6 måneders genopbygning og opladning til en ny nordisk vinter.

For os, som ikke fik meget modermælk og som følge deraf ikke har helt funktionsdygtige indre organer som f. eks. lever, er det særligt vigtigt med en udrensning ved hjælp af det nye spirende grønne liv. Vi har ikke altid let ved at skille os af med biociderne. Derfor er vi dobbelt taknemmelige for de sunde vilde urter og ukrudtet, som på kort tid giver os god tarmfunktion, smidige lemmer med bløde muskler og ren hud, som er tegn på at kroppen har fået, hvad den behøver.

Hvad er det da, som giver os livet tilbage? Solen og varmen gør ikke alt. I den skrivende stund svælger vi i brændenælder. Hver dag serveres der her hos os nyplukket grønt i en eller anden form – perfekt „vilddyrket" i hjørner og kroge af haven og det nærmeste nabolag. Nu behøver vi ikke længere de gamle gulerødder, dem har vi „lagt på hylden" for denne sæson. I det grønne findes der overflod af A-vitamin. Der er taget godt af nælderne allerede, de spises rå med ymer eller blandes med lækre jordbærblade (skovjordbær) til stuvning eller en „fristelse" med kartofler og løg ...

Har du prøvet at spise skvalderkål?

Til stuvning sammen med nælder har vi også med godt resultat prøvet et første klasses ukrudt med evne til at brede sig som mælkebøtten. Fra alle retninger kommer skvalderkålen, (Aegopodium podagraria) med lange skridt ind i haverne og bliver ligesom mælkebøtten mange gange mødt med mord i blikket af pedantiske havedyrkere og græsplænevogtere. Jeg samler skvalderkålens blade med stængler, når den er så ny, at den knapt har foldet sig ud, koger den blød og hakker den præcis som spinat. Forleden kom jeg sådan noget grønt i spaghetti(sojamakaroni-)gryden. Det er unødvendigt at købe paprika nu.

Skvalderkålen kan man også tørre til te (forøvrigt er det godt som badetilsætning) for at kunne holde sig smidig i kroppen om vinteren, men så er det godt at blande den med salvie. Har man børn, som plages af insektstik – på med et knust skvalderkålblad!

Da jeg engang i skolen fremhævede nældernes værdi, kom en ivrig dreng i næste time hen til mig med en stor pose – døvnælder (Lamium album)! Det kan være svært at tage den rigtige en gang imellem. Hans skuffede ansigtsudtryk lyste dog op, da jeg sagde, at denne plante også kunne spises, og at han skulle huske den, når han blev gammel og måske fik prostata-besvær.

Døvnælden hører til familien læbeblomstrede, Labiatae, hvis medlemmer er mestre i faget – nemlig at læge og opbygge. Tænk bare på sådanne slægtninge som mynte, lavendel, salvie, timian, merian, citron-melisse og rosmarin!

Døvnælden virker kølende og blodrensende. Vi ved, at børn gerne suger på blomsterne. Samler man dem til vinterforråd, skal

de tørres ordentligt *i solen,* til forskel fra de fleste andre urter.

En anden urt, som vi skal unde os selv i suppe, eller som afkog i mælk, er den lille håret høgeurt (Hieracium pilosella), som glimter gult i bakkerne, en virkelig rekonvalescensvækst!

Vejbred og enebær

Vi har specielt tre vækster i vort land, som indvandrede meget tidligt efter at indlandsisen havde trukket sig tilbage. De har altid fulgt menneskets bosætning og er blevet hans tro tjenere, i det mindste ind i den sene middelalder. Så blev de fortrængt af beslægtede kulturvækster, som gav rigere afgrøder. Om det var så godt, kan der vist herske tvivl om. Biologen Lorentz Bolin fremkommer med den tanke, at den ensidighed, som vi er hjemfaldet til i spørgsmålet om de planter, vi spiser, muligvis kan have bidraget til fremkomsten af den uhørt udbredte råddenskab i tænderne. Der må være noget vi savner i føden, fordi så mange planter, som før indgik i vor kost, nu helt er forsvundet fra den.

Men nu tilbage til vore tidlige indvandrere! Først skal vi se på „den hvide mands fodspor", vejbred, (Plantago major og P. lanceolata). Den maser sig frem selv mellem stenfliserne i haven. Den siges at være mere virksom end fiskelevertran for børn! Mod deres sår og stik er den også en god hjælper. Recept på en værdifuld børnedrik: En gryde fuld af friske eller tørrede vejbred småkoges tre timer i rigeligt vand sammen med en håndfuld enebær (Juniperus). Afkoget sødes med 1 spiseskefuld råsukker eller honning til 2 liter afkog og koges ind så længe man har lyst, mindst et par timer. Det fyldes på flasker og stilles et køligt sted. Det holder ikke så længe, men godt er det! At gå og pusle med sådan noget er udmærket for børneelskende og naturinteresserede far- og mormødre som en skøn og nyttig fritidsbeskæftigelse.

Syre og mælde

Så kommer turen til vor gode ven syren (Rumex acetosa) og dens slægtninge som f. eks. den fornemme krusede skræppe. Rent instinktivt stopper voksne såvel som børn gerne et syreblad i munden. En grønsagssovs af friske urter + kvark og lindefrøolie uden syre ville ikke blive godt modtaget på denne årstid i Tyskland. Der er man så afhængig af at have den ved hånden, at man dyrker den i urtehaven.

En oplysning fra Paris: År 1895 solgtes i hallerne 20 millioner kg af den dyrkede syre. Syren renser og skal spises i *små mængder,* gerne sammen med andre vårbebudere. Lapperne har lavet en værdifuld specialitet af syre, og den var et middel mod skørbug længe inden man begyndte at tale om vitaminer. Apropos dette, så skrev en vis mand: „Når lægemiddelindustrien har ødelagt folks maver med syntetiske vitaminer og mediciner, så må vi, om ikke før, vende tilbage til naturens apotek."

Den tredie ur-indvandrer er hvidmelet gåsefod (Chenopodium album) – populært kaldet mælde. Nævnes skal også den mere spinatlignende Stolt Henriks gåsefod (Ch. bonus Henricus). Spæde skud af den blev førhen spist ligesom asparges med smør. Rester af urten er blevet fundet ved stenalderbopladser. Linné beretter også, at nye skud af både gederams (Chamaenerion angustifolium) og kærgaltetand (Stachys palustris) og ligeledes humle og takkeklap (Bunias orientalis), som har spredt sig i Mälarlandskabet, „sikkert har måttet tjene som asparges."

Røllike og kørvel

Ligesom vor gamle ven rølliken (Achillea millefolium) sætter kulør på grøfterne, kan

(Fortsættes side 12).



Ny Europasekretær.

Som meddelt i V.T. 1-2-84 afholdtes Europakongres i august d.å.Her valgtes dr.Jac.André fra Bruxelles til ny sekretær for E.V.U. (Europæiske Vegetariske Union.)Dr.Andre´s speciale er vegetarisk ernæringslære.

I.V.U. REGION EUROPA.

For at fremme vegetarismen i Europa modtog samtlige foreninger, der er medlem af I.V.U. en opfordring til at sende en eller flere repræsentanter af bestyrelsen til et arbejdsmøde i Bruxelles og følgende lande var repræsenteret:
Belgien, Danmark, England, Frankrig, Holland, Schweiz, Spanien og Vesttyskland.
På mødet gennemgik man et udkast til vedtægter for E.V.U., og vedtog, at disse vil være gældende indtil de bliver stadfæsted på næste Europakongres. Denne forventes afholdt i ARDENNERNE, sidst i juli til først i august 1987, såvidt muligt lige efter den Internationale Ungdomslejr omtalt andetsteds i VT.Hensigten med igen at puste liv i den Europæiske Veg.Union skyldtes, at i alle lande-med undtagelse af England-trænger man til at gøre en ekstra indsats for at fremme vegetarismen i Europa.
I henhold til vedtægterne afholdes Europakongresser i det mindste hvert 5. år, og således at de ikke kolliderer med de internationale kongresser.
Bestyrelsesposterne på ialt 6 medlemmer blev ligeligt fordelt blandt de repræsenterede lande, idet generalsekretæren for I.V.U., mr. Maxwell G. Lee valgtes til præsident for E.V.U.
Yderligere blev vedtaget, at Europasekretæren om nødvendigt selv kunne udvælge endnu 2 medlemmer til hjælp i specielle spørgsmål. A.M. Nissen blev som eneste repræsentant for de Nordiske lande valgt til - indtil næste europakongres-at repræsentere disse lande og fik til opgave at prøve på at skabe en større kontakt landene imellem.

A.N.N.

Uddrag af en

MORGENANDAGT

holdt af dr. Skriver på vegetarernes årsmøde i Hannover søndag den 31.-8.-1958. Oversat af Hilde Kunitz (Der Vegetarier nov. 58).

Paulus brev til de Romere I. 18—23.

Paulus taler heri om skabningens bien på Guds børns åbenbaring. Det er den mærkeligste tekst i hele det Nye Testamente, og Martin Luther har da også sagt om dem: »Noget lignende findes ikke i hele den hellige skrift«.

Det er en almindelig udbredt »tro« eller verdensanskuelse, at i naturen gælder den stærkeres ret, og at alt svagere og mere hensynsfuldt må gå til grunde. Dette anses for en naturlov, og naturlove anses for at være »evige«. Men i virkeligheden er naturvidenskabens religion opstået på materialistisk basis. Der regnes kun med det, vi kan se og føle på, og det forskningen hidtil har kunnet trænge ind i.

Men hvorfor skulle der ikke eksistere verdener usynlige for os? Vi behøver ikke at gå længere end til vor sjæl, den kan heller ikke ses, og dog opfattes den som en realitet. Og hvorfor skulle naturlovene være »evige«? selv om de har bestået i millioner af år? Der sker undere også i naturen, der kun kan forklares ved, at der består naturlove, der er ukendte for os. Også vi mennesker er en del af naturen uden at være udtryk for en stiv lovmæssighed, tværtimod indebærer menneskenaturen en stærk oppositionstrang mod tvang og lov.

Almindelige kristne gør sig næppe tanker om dyrene. De eksisterer ganske vist, men de lever ikke i vore tanker, vor filosofi, vor teologi. Vi gør os ikke klart, hvorfor de egentlig er til. »For at tjene dyr og mennesker til føde«, er der mange, der mener, og de viser dermed, at de næppe har gjort sig andre tanker om dyrene end ræven om gåsen eller hønen, den jager. Men at tænke sådan er ikke kristeligt.

Når forbrydere eller politikere myrder og tilintetgør mennesker, mener de, at de myrdede dermed er bragt ud af verden én gang for alle. En lignende fundamental fejltagelse og en materialistisk overtro er det at mene, at alle de dyr, der verden over og hver dag pines og dræbes, er tilintetgjort for stedse. Biblen, den kristelige åbenbaring, lærer os noget andet, når Paulus bringer budskabet om dyrenes fuldstændige ligeberettigelse.

Menneskene har megen skyld i dyrenes skæbne, siger Paulus. Vi ser jo dagligt, hvorledes menneskene stadig avler og tilintetgør dyr og ikke agter dem for noget. Men dyrene venter stadig på, at menneskene endelig engang skal blive kristelige og ikke altid blot åbenbare sig for dem som djævle og dødsengle, men tværtimod som Guds børn, som deres større og i kærlighed mere fremskredne brødre, som er vidende om den fælles nød og med dem ser hen til den store forløsning.

Det er ikke sandt, at alt er i den skønneste orden, at alt skal vedblive at være sådan, som det er nu. Luther fortæller os sandheden, når han siger: »I vil først da være de bedste filosoffer og *naturforskere*, når I af apostlen har lært, at dyrene afskyr det, der er, og sukker og længes efter det, der skal blive, men endnu ikke er«.

Luther vidste altså ligesom Paulus, at alle lidende dyr og syge planter, lidende, syge og døende mennesker har længsel efter den kommende forløsning. Men forudsætning for forløsningen må være en ny eksistens, som ikke tvinger os til at dræbe for selv at kunne leve. Vi længes bort fra en tilværelse, hvis mål og mening det er at æde og blive ædt.

Vi må give Luther ret, »noget lignende findes ellers intetsteds i den hellige skrift«, og høres desværre heller ikke i kirkerne og prædikenerne i denne gudsfjerne tid.

Vegetarismens

af ingeniør

Tegninger af Ar

Det siges i spøg, men også undertiden med en undertone af fortrydelighed, at *„en vegetar er et menneske, som forener det unyttige med det ubehagelige"*. For de fleste af de mennesker, der her hentydes til, ser sagen imidlertid en del anderledes ud, idet kødspisning for dem ville betyde at forene noget ubehageligt med noget, som ikke for dem er en nødvendighed.

Ernæringsformen skænker man ikke mange tanker

I almindelighed beskæftiger man sig imidlertid ikke meget med disse spørgsmål. Langt den største del af jordens befolkning lever i en ernæringsform, som er traditionsbestemt. Kun en forsvindende lille del af disse næsten tre milliarder mennesker har set dette spørgsmål som et problem, og som følge heraf er det kun et tilsvarende ringe antal mennesker,



som nogen sinde har haft anledning til at tage sagen op til en personlig og objektiv vurdering. Det er en sag, som kun få reflekterer over. Umiddelbart betragter de fleste i øvrigt deres egen form som den eneste rigtige og anser de andre for at være *mærkelige*, idet man jo ikke kender bevæggrunden i detaljer, og de synspunkter, der kan føres i marken for vegetarisme, er heller ikke særlig kendte, så det kan derfor have interesse at se nærmere på, hvilke kendsgerninger der her har betydning.

Er kød en livsnødvendighed?

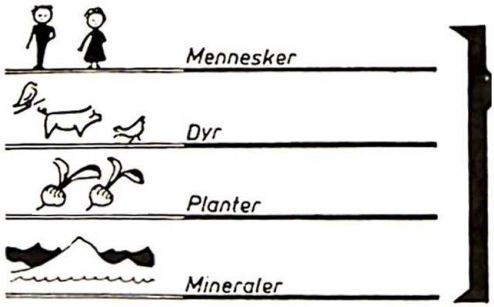
Har man altid været vant til at betragte kød som en naturlig bestanddel af kosten, kommer man meget let til også at betragte det som en livsnødvendighed, men der findes så mange praktiske eksempler på, at det ikke er det, så det næsten synes overflødigt at anføre, at millioner af mennesker i dag er tvunget til at leve uden eller næsten uden kød. Deres levestandard er så lav, at de er ude af stand til at købe det, og mange af dem har endda hårdt arbejde. Herudover findes der andre millioner, hvis religiøse tro byder dem at leve som vegetarer, og sådan har mennesker levet i århundreder.

Vegetarisme og sundhed

Fra vegetarside er det ofte hævdet at være usundt at spise kød og sundt at være vegetar, men så enkelt er problemet ikke. Det er tværtimod særdeles kompliceret, og det er en kendsgerning, at det med begge kostformer er muligt at leve på en måde, som er absolut nedbrydende for ens helbred.

Spørgsmålet er derfor, om det som helhed kan lade sig gøre at leve sundere som vegetar end som kødspiser, og der er meget, som stærkt underbygger en sådan opfattelse.

Det skal imidlertid indrømmes, at der endnu ikke foreligger så mange, så omfattende og så dybtgående undersøgelser, at der inden for den autoritative videnskab er skabt enighed om, at vegetarisme er en sundere ernæ-



etiske grundlag

Schleicher

e-Lise Mønnike

ringsform. Imidlertid vil vi i det følgende få at se, at hensynet til ens egen sundhed heller ikke altid er det afgørende. Der findes andre synspunkter, som er mere tungtvejende.

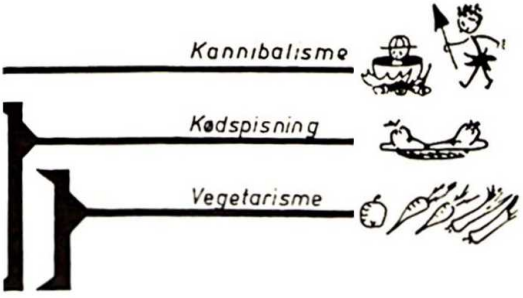
Ernæringsøkonomi

Vi mennesker må indtage føde for at få energi til at opretholde livet, til at udføre vort daglige arbejde og til i det hele taget at bevæge os, og det samme gælder for de dyr, hvis organismer vi benytter til ernæring.

Mindst 75 % af kaloriemængden i husdyrenes foder går til opretholdelse af deres liv. Udbyttet til menneskeføde bliver altså højst 25 %, hvilket jo betyder, at kødproduktionen er en særdeles uøkonomisk udnyttelse af de ernæringsmuligheder, jorden ellers giver. Med en rationel udnyttelse af jorden som gartneribrug skulle vort opdyrkede areal her i landet i øvrigt kunne ernære op mod 100 millioner mennesker, eller ca. 20 gange så stor en befolkning som den nuværende. Så længe der er langt igen, til jorden bliver overbefolket, er dette dog heller ikke noget afgørende spørgsmål.

En gradsforskel mellem vegetarisme og kødspisning

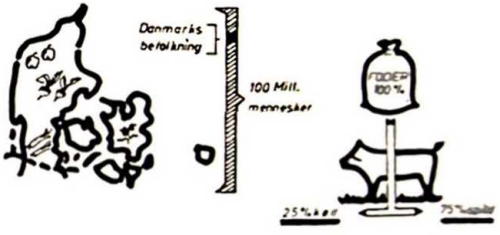
Almindeligvis mener man, at vegetarisme er principielt forskellig fra den almindelige



ernæringsform, men med hensyn til de områder, hvorfra føden hentes, er der imidlertid ikke nogen principiel forskel at finde. Det drejer sig i begge tilfælde om levende væsener, om dyr og planter, og der kan derfor kun være tale om gradsforskelle. Begge ernæringsformer, og i øvrigt også kannibalisme, er naturlige led i menneskets naturlige ernæringsudvikling, og det er derfor ikke så mærkeligt, at vi mennesker også i dette forhold indtager forskellig holdning til spørgsmålet.

Den fysiske verden, hvorfra vi henter vor føde, er så godt kendt af os, at vi opdeler den i følgende fire hovedgrupper, i forhold til hvilke vi direkte kan placere de tre hovedernæringsformer:

Vegetarens ernæring omfatter mineralriget og planteriget, men grænsen sættes *før* dyreriget, og hvis årsagen ikke er sundhedsmæssige hensyn eller en special religiøs tro, sker det på grund af medfølelse med dyrene, hvil-



ket forudsætter en fornemmelse af, at dyrene har et bevidsthedsliv, der for en stor del ligner vort eget.

Kødspiserens ernæring omfatter både mineralriget, planteriget og dyreriget, men her sættes grænsen *for* menneskeriget, for her har man samme fornemmelse for mennesker, som vegetaren også føler for dyrene.

I modsætning til disse to grupper kender kannibalen kun de grænser, som naturen har sat. Han søger sin føde både i mineralriget, planteriget, dyreriget og menneskeriget. Alt, hvad has organisme i det hele taget kan fordøje, benytter han som føde. Hans menu kan endda bestå af de nærmeste slægtninge, for i ham er de følelser endnu slet ikke vågnet

den tjene os som helse-krydderi, rå eller kogt. Man behøver ikke vente på blomsterne, som vel alle kender og naturligvis samler. Allerede i maj kan man hist og her i græsplænen få øje på sølvglinsende, uldhårede blade. Dem forsyner vi os lidt af for at rense ud indvendig.

For nylig ringede nabofruen på bondegården (Vätö) efter recepten på løggratin med kørvel. Vi har begge fået os en dusk spansk kørvel (Myrrhis odorata) af en fælles nabo. Jeg fik at vide, at forårsrengøringen var i gang, hun var kommet til gardinerne! Jeg var lige ved at spørge, hvor langt hun var kommet med sin egen forårsrengøring, d.v.s. kroppens. Hun var åbenbart allerede godt i gang ved hjælp af kørvelen. Hen på vinteren kan hun komme bleg og rystende med den ene eller den anden lille skavank, og så går vi på opdagelse i mine dåser med urter. Der er rølliken aktuel, ligeledes alm. mjødurt (Filipendula ulmaria) (te af blomsterne må ikke koge). Det har hun nu lært sig og samler til eget forbrug. Jeg er forundret over, hvor let og hurtigt folk her i bygden vænner sig til en kur.

Frøukrudt og løvefod

En gang imellem, når vi er kommet hjem efter en tids fravær om sommeren, har der været oversvømmelse i haven af frøukrudt. Det er fuglegræs (Stellaria media), og i stedet for at fortvivle over ukrudtet tager jeg nu og stopper hele molevitten i spinatgryden, en hel masse er nødvendigt for at der skal blive noget ud af det. Lidt men godt. Det er dog ikke nogen god idé at tørre det.

Sidst men ikke dårligst i rækken af livgivende blade, som jeg har valgt ud til denne gennemgang, kommer alm. løvefod (Alchemilla vulgaris). Den er også højt skattet fra gammel tid. „Græsningsretten på en eng med løvefod betales højere end sædvanligt," siger en gammel flora. Og dengang som nu kommer de spæde blade med i vor egen mad. Uvurderlig er løvefoden for kvinder og børn (hovedsageligt som te). Størstedelen af alle kvindeoperationer ville være unødvendige, hvis bare vi lærte os at udnytte løvefoden på rette måde, mener læger med erfaring på dette område.

Et komplet „vildtmåltid"

I suppe indgår følgende ukrudt: Mælde, løvefod, syre, nælde, vejbred, skovjordbær og noget røllike, fra haven kørvel, purløg og jordbærblade (spæde, uden stilke).

Spinat: Skvalderkål, mælde, forskelligt frøukrudt, syre, vejbred samt jordbær og nælde.

Råkost: (gennem persillekværnen) syre, mælkebøtte, nælde, spæd røllike og vejbred.

Til pandekage: Nælde med løg, også spæde blade af regnfang (Tanacetum vulgare).

Og over alt dette kan vi strø små fine, nyttige blomster som dekoration, især tusindfryd (Bellis perennis). Om man nu nænner at sætte tænderne i blomsterne? Jo, i teerne har vi jo vænnet os til at anvende blomster. Og lad os plukke hovederne af sådanne skønheder som Cikorie (Cichorium intybus) og hulkravet kodriver (Primula veris) samt kornblomst (Centaurea cyanus).

Alm. katost (M. silvestra) giver en te, som de fleste synes om. Vi kan næppe plukke store mængder af alm. katost her i landet, hvilket førhen gik for sig i Skåne, hvor grøftekanterne lyste pragtfuldt af den. Rationaliseringen i landbruget og hormonbehandlingen af vejkanterne har så godt som udryddet alm. katost og meget andet smukt i landskabet.

Fra romertiden fortælles der om folk, der var så begejstrede for katost, at de fuldstændig forråd sig i den (anrettet som spinat).

Masser af te

Hvad sagde man om blomster af kongelys (Verbascus thapsus) og morgenfrue (Calendula) i theen? Og slåen (Prunus spinosa), både blomster og blade, for ikke at tale om de vidunderlig kraftgivende bær sent på efteråret. Dem kendte de gamle til og udnyttede på en hel anden måde end man gør nu.

Se her, hvad man ellers kan samle, og hvordan man kan komponere til teer:

1. Hindbær, skovjordbær, kongelys og morgenfrue med tilsætning af slåenblade og citron-melisse eller timian, lyng og knuste hyben.
2. Løvefod + kodriver (mildt og fint, skal trække ordentligt).
3. Hindbær, skovjordbær, ribs og slåenblade (bladene samles før midsommer).
4. Katost, pebermynte og kodriver.
5. Kombinationer med æbleblade (hold udkik efter vilde æbler) og enebær, måske hyld og selvfølgelig kamille.
6. Malurt (Artemisia absinthium) som man sætter større og større pris på jo højere op i årene man kommer. En lille slurk nu og da gør så godt. Kun blomstertoppene plukkes og sødt tåler denne urt ikke.
7. Glem ikke perikum med slægtnavnet Hypericum!
8. Måske kan man få fat i forvildet luzerne (Medicago sativa) til stunder, hvor særlig opladning behøves, ligeledes nælde.
9. Speciel frisk sommerte: Katost, ribs og citronmelisse.
10. Til børn – mer eller mindre medicinsk:
    a. Stedmoderblomst (Viola tricolor)
    b. Løvefod og blåbærblade og
    c. Tusindfryd samt
    d. Lyng

Beriget mel

En virkelig god måde at forsyne sig med tilstrækkelige mineraler er at bage urter ind i sit brød, f. eks. nælde. Samles den til vinteren skal den tørres på et luftigt, varmt loft og hænges op i papirsposer med lufthuller i. Men nu vil jeg først og fremmest give nogle tips til dem, som direkte vil drøje det dyre mel ud og virkelig berige det på en særlig klog måde. Det var man før i tiden ilde tvungen til at gøre. Først og fremmest samler man islandslav (Cetraria islandica). Man forstår, hvilke kræfter der findes i lavene, når man ser, hvordan det praktisk taget lever på sten og kan få mineraler direkte ud af bjergene. Før i tiden fik man to tønder islandslav for en tønde rug. Islandslavets måske mest fremragende egenskab er, at det øger antallet af røde og hvide blodlegemer.

Selv maler jeg i persillekværnen lav, tørt som trøske, støder det så i morteren, så jeg får ca. 1 dl til en dejg på ½ liter væde, lægger det i blød natten over og hælder vandet væk. Vi synes brødet smager aldeles udmærket, så nødbrød er det ikke.

Mer arbejde bliver det nok at bruge kvikgræs (Agropyron triticum repens), men rødderne er meget næringsrige, så det foreslås i bøgerne til både brødmel, vælling og pandekager. De tørrede blomsterhoveder af rødkløver (Trifolium pratense) skal vi prøve og også frøene af mælde til mel.

Til sidst noget til dem, der er på afmagring. De skal også have et råd med på vejen. Som teer mod fedme rekommenderes mælkebøtte, malurt, salvie, syre, følfod, røllike og vejbred.

Oversat af Peter Frederiksen.

Kraft til sygdom at bekrige
vindes kun i livets rige.
Bli'r ved hjælp af rottekrudt
troldehovedet kaput,
vokser der med dødninggrin
frem af såret et dusin.

Helsedøgnets røde tråd

— *som ARE WAERLAND foreslår, den skal være*

I små daglige, stadig tilbagevendende detaljer ligger helsens gyldne byggesten.

Stå op

mindst en time tidligere. Den time vinder man gennem søvn for åbent vindue og gennem en på grund af sunde vaner renere (mere slaggefri) organisme.

Morgendrik:

Grøntsagsafkog, urtete, frugtsaft ell. vand, gerne lunkent og rigeligt.

Hudpleje:

Massér hovedbunden kraftigt med fingerspidserne, tag gerne en kold douche eller en kold afvaskning. Efter aftørring børstes hele kroppen kraftigt fra top til tå, således at den rødmer let og føles dejlig varm.

Motion:

Før påklædningen gerne fem minutters strækkende gymnastik. Derefter motion i frisk luft. Spadseretur - eller endnu bedre løb - i uforstyrret natur er ikke blot en kroppens, men også en for sjælen uovertruffen opladning før dagens arbejde. (Brug helst en time). Ind imellem en afspændende hviledag (otte timer) i naturen, f. eks. søndag.

Hærdning:

Foruden morgendouchen eller afvaskningen regelmæssige brusebade (en eller to gange om ugen) med efterfølgende kold douche og afsluttende luftbad. Påklædning efter temperatur, luftig i stedet for tæt. Frisk og ikke varmeledningstør luft indendøre.

Afspænding:

Tag det, der kommer, som det er; tag ikke dig selv så alvorlig. Vær glad! Slap af i skuldrene, slap af i kæberne. Lig på ryggen nogle minutter fuldkommen afslappet, hvis »melodien skulle blive væk«. Saml al opmærksomheden om dit indre. Størst mulig effekt med mindst mulig spænding bør være din rettesnor. Vær ikke spændt og jaget. Det er bedre at slappe af, selv om tiden er knap. Hvil gerne i nogle minutter midt på dagen, hvis omstændighederne tillader det - det giver opladning. Forsøg at komme i seng så tidligt som muligt.

Kosten:

En giftfri, vegetarisk og fuldværdig kost, som indeholder alle de bestanddele - vitaminer, mineraler og næringsstoffer - som i velafvejede portioner naturligt indgår i de ubehandlede fødevarer. Disse krav opfyldes bedst af en enkel, uraffineret kost, hvor grøntsager, rodfrugter, frugt, mælk, mælkeprodukter og kornprodukter indgår som hovedbestanddele. En sådan kost har sine naturlige smagsemner i behold, således at man kan undgå tilsætning af eddike, sennep og andre skarpe krydderier. Dagens måltider bliver en harmonisk helhed, som stort set vender tilbage dag efter dag. (Specialisering = lettere fordøjelse, bedre næringsudvinding).

Morgenmåltid:

En tallerken yoghurt, surmælk eller tykmælk, dertil frisk frugt, f. eks. et æble, banan eller bær, som gerne må moses i surmælken. Den, som ønsker et kraftigere

morgenmåltid, kan bestrø surmælken med knuste eller blødgjorte hele hørfrø, hvedekim, hvedeklid, spiret hvede, nødder, rosiner, havregryn (ikke damppræparerede) eller pulveriseret bladgrønt.

Frokost:

Grød af sammalet mel ell. friske kerner af malet fuldkorn (boghvede, hvede, rug, havre eller byg) eller kartoffelgrød med sød, om muligt upasteuriseret mælk, usødet eller muligvis tilsat sødet syltetøj, groft brød med rå løg, kvark, usødet myseost eller ost.

Middag:

Råkost, kartofler, kogt med skrællen på, kærnemælk eller tykmælk, kvark, koldpresset solsikkeolie, hørfrøolie eller majsolie, usødet myseost samt eventuelt kogte grøntsager (gem kogevandet) og ind imellem en god vegetarisk varm ret eller suppe. Råkosten og kartoflerne bør dog dominere.

Som råkost tager man, hvad der findes efter årstiden, f. eks. salat, spinat, dild, løg, persille, hvidkål, agurker, tomater, grønkål, purløg, radiser, rødbeder, gulerødder o.s.v.

Komponér nogle salater af rå grøntsager. Som et ekstra krydderi kan skålen gnides med rå hvidløg. Læg derefter de hakkede grøntsager i skålen og bland indholdet godt.

Mellem måltiderne:

Her kan man drikke urtete, frugtsaft eller spise frisk frugt. Man bør ikke være tørstig ved måltiderne. Hvis man skylder maden ned med en drik, ødelægger man fordøjelsen.

Vigtigt: 1. Tyg maden godt. - 2. Spis langsomt. - 3. Spis ikke for meget. - 4. Slap af under og efter måltidet.

En uges middag

af efterårets bugnende væld af frugter, urter og grønsager.

Søndag: Til kartoffelrand bruges 250 g kogte mosede kartofler, der røres op med 2 æggeblommer, 15 g smeltet smør, salt, lidt revet løg og de to æggehvider, som er pisket helt stive, en extra æggehvide kan udmærket tages med. Hældes i en smurt, raspdrysset form og koges i vandbad en halv time, vendes derpå og serveres strax med brunede gulerødder og kogt rosenkål. Gulerødderne hertil skæres i strimler på en halv cm tykkelse, trykkes af i et klæde, hvorpå de brunes i 1 spsk. sukker og 1 spsk. smør på panden; tilsæt lidt vand og lad dem dampe møre på 10—15 min.

Mandag: Hvis man om søndagen har været på svampetur og vel at mærke har en stor kurvfuld med hjem, kan der blive en lækker svamperet.
Svampene skal have ligget koldt og udbredt på fade om natten og må ikke ligge længere end 24 timer, før de gøres i stand.
Denne proces er lidt forskellig for de forskellige sorter, men alle skylles de mange gange i saltvand, efter at alt dårligt og kun lamellerne på de store exemplarer er fjernet; på champignons, rørhatte m. fl. fjernes også skindet.
Når vandet er løbet fra, steges svampene i hedt og rigeligt smør på panden, der krydres med et par laurbærblade, lidt salt og tomater skåret i skiver, og der skal så være dannet nok væde til, at det kan småkoge i 15 min.
Løs kogt ris eller en fint pisket kartoffelmos serveres til.
Skulde svampehøsten være slået fejl, steges i stedet for tomater. Tykke skiver af modne eller blot halvmodne tomater vendes i mel og brunes hurtigt, drysses med salt og peber, brunede løg og en brun sauce hældes over.

(Fortsætter side 18).

SKODSBORG VIGØR CENTER.

Tillykke Skodsborg med det nye skud på den gamle stamme.
Den 18. december præsenterede Skodsborg et helt moderne helsecenter for pressen og en indbudt kreds. I juledagene var der åbent hus.
Dette ny center er et enestående tilbud til alle der forstår nytten af, at holde sig i god form. Alene den smukt indrettede svømmehal, ikke kun med svømmebassin, træningsbassin og turbobad, men også med romersk badstue og sauna virker meget tillokkende på den besøgende. Den hvide svømmehal er pyntet med palmer og andre grønne planter, så at man forstår, at her skal man glemme det daglige jag. Ovenpå findes et træningscenter med 70 funktionsposter og teststation.

I kælderen er man ved at indrette solarium og faciliteter til massage, der kan ydes mod ekstrabetaling. Dette gælder også deltagelse i et gymnastikprogram (Aerobic).

Brugen af centret er baseret på et abonnementssystem på 3,6,12 el.24. måneder. Ved et abonnement på 12 el. 24 mdr. bliver man først testet, hvorefter man i samarbejde med de specielt uddannede fysioterapeuter lægger et program for den fremtidige træning. En kostvejledning kan også tilbydes. Ved en senere test konstaterer man resultaterne af sin optræning.

Skodsborg Vigør Center åbner den 2. januar 1986.

ÅBNINGSTIDERNE er så fordelagtige,at alle kan deltage:

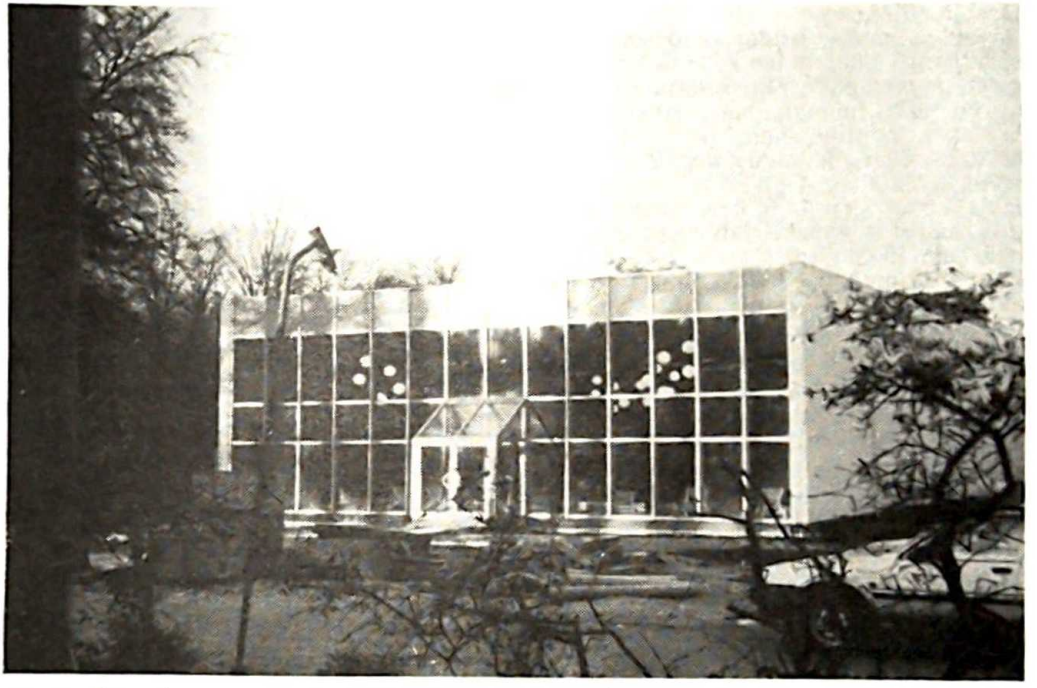
Mandag til Torsdag:	Kl. 8 - 22
Fredag, specielle lukketider	" 8 - se opslag
Lørdag lukket	
Søndag	" 10 - 18

Gratis prøvetime efter aftale.

Abbonnement:

Tid:	Pr.md:	Tidsperiode:	Årspris:
3 mdr.	Kr. 450.-	Kr. 1.350.-	Kr. 5.400.-
6 mdr.	" 350.-	" 2.100.-	" 4.200.-
12 mdr.	" 290.-	" 3.480.-	" 3.480.-
24 mdr.	" 200.-	" 4.800.-	" 2.400.-

B. Der ydes 15% rabat på ovenstående priser ved benyttelse af centret i dagtimerne kl. 8-15. Søndags-åbning er forbeholdt kategori A.



Med åbningen af Skodsborg Vigør Center har man realiseret et gammelt ønske om at få mulighed for, med professionelt, tidsvarende udstyr at foretage belastningstest på hjerte, samt lungefunktion. Dette vil sammen med det kemiske laboratorium og røntgenafdeling, være grundstammen i undersøgelsesprogrammet.

Vi vil på det varmeste anbefale alle til at besøge dette nye Vigør Center og vil iøvrigt henvise til centrets program.

" Skodsborg Vigør Center - for et bedre liv."

A.M.N.

Urtesuppe tilberedes af 1 l vand kogt med 1 pastinak, 2 persillerødder, 1 selleri, en stor suppevisk og en halv liter kartoffelvand eller 4 kartofler i skiver. Suppen sies, tilsættes 6 spsk. mos af de lyse urter og jævnes med en smørbolle.
Ved anretningen drysses lidt hakket grønt over, f. ex. persille, selleritop, purløg e. l.

Tirsdag: Til gulerodssuppen koges 1 l vand, 4—6 gulerødder, en halv selleri, en halv persillerod, en halv pastinak og 3 kartofler samt en stor suppevisk. Den siede suppe jævnes med puré af gulerødderne og en smørbolle.
Ristede franskbrødsterninger kan gives til.
Til den stegte blomkål bruges et fast hovede, som renses, skæres i tykke skiver, lægges i brunet, rygende fedtstof på panden. Efter bruningen drysses lidt salt på og der skænkes 3 dl suppe eller vand ved, så dette kan dampe ind, når blomkålen efter 10—15 min. er mør.

Onsdag: Om onsdagen begynder middagsmåltidet med en eller flere råsalater f. ex.:
Revet gulerod blandet med revet æble og peberrod anrettes på grønne salatblade, eller æble-sellerisalat, anrettet sammen med tomatskiver og groft revet agurk. En salatsauce af 2 spsk. olie, en halv spsk. citronsaft og en teske honning hældes over.
I stedet for olie kan fint revet agurk, æble eller tomater afgive saft til salaten, eller de revne ting kan stå og trække 15 min. med ganske lidt vand, hvilket også giver saft til saucen.
Pastinakrand: 6 store pastinakker og 3—4 kartofler skrælles og koges møre i ganske lidt vand, køres gennem maskinen og røres med 3 hele æg, 75 g rasp, 1 spsk. mel og krydderi efter smag.
Koges i vandbad en halv time i en smurt randform.
Saucen laves af urtevandet, som jævnes, smages til med krydderier og lidt hakket krydderurt, f. ex. basilikum, og en spsk. kapers samt 1 spsk. citronsaft.

Torsdag: Blommesuppe: De afvaskede blommer køres med sten igennem saftpressen, sødes eventuelt og serveres med
Grahamstvebakker: 500 g grahamsmel, ca. 80 g margarine, 100 g sukker, halvanden teske bagepulver, en halv teske hjortetaksalt, en kvart l kærnemælk.
Behandles som andre tvebakker og kan tåle stærk varme ved tørringen.
Urtefrikadeller: Blandede kogte eller stegte urter køres een gang gennem maskinen med et løg, blandes med en tredjedel kartoffelpuré og tilsættes æg, 2 stk. til en halv kg mos, samt 1 spsk. rasp og 3 spsk. maizenamel og krydderier.
Her passer særlig lidt allehånde og krydderurterne basilikum, merian og mynte.
Saucen kan ligeledes tilsættes mynte, som giver den en pikant krydret smag.

Fredag koges så megen maizenagrød, at noget kan tages fra til lørdag; denne portion tilsættes mens den er varm lidt sukker, en spsk. margarine og et æg, hældes op i en skyllet skål og vendes ved anretningen.
Urtefrikasé: 2 pastinakker, 2 gulerødder, 10—12 små løg og en kopfuld bønner (de modne frø i bønnernes bælg) koges møre, de store rødder skæres i skiver, alt hældes op på et fad, overhældes med en lys urtesauce, drysses med hakket persille.

Lørdag: Om lørdagen har vi maizenabuddingen fra fredag, den serveres til f. ex. hyldebærsuppe.
Stuvede Porrer: De rengjorte porrer, også toppen, skæres i tommellange stykker, dampes møre og overhældes med en mælkesauce, drysses med lidt reven sweitserost. Serveres med
Bagte kartofler: Lige store kartofler skruppes godt i flere hold vand, gives et snit i den ene side og lægges i et lag salt i gasformen, bages heri ved svag varme trekvart time, vendes een gang under bagningen. Kun for en meget stor portions vedkommende kan det betale sig at tænde op for selve gasoven. Kartoflerne ligger da bedst på en rist.



Den 28. Internationale Vegetar-kongres i

Dubrovnik
Fra den 25-3 til 3-4 1986

Hotel Croatia vil danne rammen om den kommende kongres i Cavtat udenfor Dubrovnik.Der vil være simultantolkning på 6 sprog. Kongressproget serbikroatisk og engelsk samt tysk, spansk, italiensk og japansk. Internt TV, over hvilket man kan følge foredrag og workstrops.

Følgende emner vil blive behandlet på kongressen, hvor over 100 ledende foredragsholdere fra forskellige lande vil være med til at belyse vegetarismens forskellige aspekter. - herunder etik,sundhedsvæsen og forskning.

Biologisk medicin og dens fremtidige betydning,vegetarismen i dens forskellige aspekter, forudsætningen for menneskets fremtidige udvikling. Verdens fødevareproblem. Biologisk dyrkning og dens formål. Vegetarisk diæt. Vegetarisk Catering og dens betydning for turistlivet.

Speciale udstillinger og aktiviteter samt børnepasning er arrangeret og Hotel Croatia er kendt for sit gode vegetariske køkken. Prisen inkluderer helpension.

Betaling:
kongresgebyr: $ 90.00 inden 1.feb. 86.
$ 100.00 efter 1.feb. 86.
Unge under 17 år gratis.

Hotelværelser: Enkeltværelse: Dobbeltværelse:
$ 225.00 $ 195.00
Børn 50% rabat. Børnepasning,børn over 2år.

Rejseomkostninger:

Gennem Alfa rejser med fly	Kr.	2.100.00
Afbestill.forsikr.	"	55.00
Ekstra pr. nat	"	300.00

Hjemrejse: I dagene den 5. og 6. april 1986.

Hotelreservation i selve Dubrovnik kan skaffes til en pris af pr. nat: Kr. 150.00,
men så må man beregne ca. 1 times bustur fra Dubrovnik.

Hurtigst mulig tilmelding af hensyn til fly.

Tilmeldingsblanket til kongres ved henvendelse til foreningen.

VEGETAR - KONKURRENCE.

Mange forbrugere har opfattelsen af, at grøntsager er dyre, og at det er dyrt at leve vegetarisk. Vi vil gerne ramme en pæl igennem denne mening, - eller ialtfald påvise, at det ikke er dyrere end almindelig kost.

Konkurrencen gælder kostplan for en uge med medfølgende budget for nedenstående kategorier:

a. 1 enkelt person,

b. ægtepar,

c. familie m. børn (alder angives)

d. spiseklubber pr. person.

Ligeledes bedes oplyst om grøntsagerne er:

1. egen avl

2. biodynamisk dyrkede

3. andre.

Ved bedømmelsen tages hensyn både til kostplanens ernæringsrigtige indhold samt priser.
Besvarelserne indsendes senest 15. maj 1986. foreningens kontor med tydelig angivelse af navn og adresse.
Bedømmelseskomiteén består af:

1. Grethe Schmidt, Sundgården, Tranekær.

2. Else Krause, Hellerup.

3. Anne- Marie Phillips, Valby.

Den bedste løsning indenfor hver kategori belønnes med en vegetarisk kogebog og løsningerne vil senere blive bragt i V.T.

Alle kan deltage.