Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar- og
Råkostforening

81. årgang
nummer 1-2 1990

Motto: At leve og lade leve

Udgivet af:
Dansk Vegetar- og Råkostforening
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse
Telefon 42 48 02 67

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt
Sundgården, 5953 Tranekær
Med i redaktionen: Rie Schmidt

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Oplag: 4000

Tryk: Langelands Centraltrykkeri

ISSN 0109-8861

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

FORENINGEN
stiftet 1896.
Medlem af den Internationale Vegetariske Union (IVU) og den Europæiske Vegetariske Union (EVU)

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Formand:
Anna-Margrethe Nissen
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse

Kasserer:
Statsautoriseret revisor
Hans Hemmersam
Sortedam Doss. 59
2100 København Ø.
Telefon 31 26 10 55

Foreningens kontingenter:

Enkeltmedlemmer	Kr. 75,-
Pensionister	Kr. 50,-
Ægtepar	Kr. 100,-
Abonnement på tidsskrift, pr. år	Kr. 30,-

SKATTEFRIE GAVER

Statsskattedirektoratet har godkendt, at gavebeløb til Landsforeningen er fradragsberettiget efter Ligningslovens § 8 A, dvs. at gavebeløb ud over et samlet beløb på kr. 300 er fradragsberettiget. Fradraget er dog begrænset til kr. 1.000, der således opnås ved et samlet beløb på kr. 1.300.

Ønskes prøvenummer af bladet, send kr. 15,- i frimærker til foreningens kontor.



Vi byder velkommen til vores nye redaktør Grethe Schmidt, tidligere formand og redaktør af Vegetarisk Forum fra 1971–1974.

Vegetarismens sag har altid ligget mig særlig på hjerte. Det skal ingen hemmelighed være, at det især er de etiske aspekter, der siden min barndom har optaget mig. Gennem mit sundhedspædagogiske arbejde som underviser, madskribent og ernæringsvejleder har det opmuntret mig meget at opleve min etiske holdning bekræftet også ernæringsfysiologisk.

Ved at gennemføre Vegetarisk Tidsskrifts motto: at leve og lade leve – råder mennesket over uanede ressourcer både fysisk og psykisk, hvilket også den klassiske sundhedshygiejniske litteratur op gennem tiderne taler sit stille sprog om.

Det har glædet mig meget at overtage posten som redaktør for Vegetarisk Tidsskrift. Jeg ser frem til et frugtbart samarbejde til gavn for både dyr og mennesker.

Grethe Schmidt
Sundgården
Vegetarisk kur- og kursussted,
Tranekær.

Under besøg på Herbalistskolen i Tunbridge Wells i England mødte vi en dansk elev, Kirsten Hartvig Jensen, som nu har afsluttet sin eksamen på skolen. Efter at have spist frokost med hende og rektoren blev vi klar over, at hun havde meget værdifuldt at give videre og spurgte hende derfor, om hun ikke ville skrive en artikel til vort tidsskrift. Det sagde hun til vor store glæde med det samme »ja« til.

VEGANER?!!?

Da jeg første gang mødte begrebet »veganisme«, betragtede jeg det med en del mistanke! – jeg stillede de samme spørgsmål, som jeg nu selv besvarer:

– MÅ du så ikke spise kød?
– MÅ du så ikke bruge læder?
– MÅ du KUN spise grøntsager?
– MÅ du ikke få mælkeprodukter?
osv., osv., osv.

Der er ikke noget irriterende ved spørgsmålene, men der er noget fundamentalt irriterende ved begrebet MÅ IKKE. For det lyder, som om en kult eller en bestyrelse har sat regler for, hvad der er lovligt og forbudt. Sådan hænger det ikke sammen, i hvert fald ikke i mit hoved. Min delvist hjemmestrikkede ideologi om at leve som veganer (for det er et liv, ikke bare en diæt), drejer sig om, hvad jeg VIL gøre, hvad jeg IKKE VIL støtte. Det kan måske beskrives som en ikke-voldelig »lev og lad leve«-demonstration. Der er mange »fornuftige grunde«, både økologisk, socialt og sundhedsmæssigt, som jeg fuldt ud støtter, men mine vægtigste grunde er:

– at jeg ikke kan få mig selv overbevist om, at dyrene er til for vores forgodtbefindende. Tværtimod betragter jeg mennesket som kun een art ud af mange, som må dele denne Guds grønne jord på lige fod.
– at det ikke kan være rigtigt at pine og plage dyrene i videnskabens, medicinens, fremskridtets og det veldækkede bords navn.
– at det ikke er nødvendigt at spise dyriske produkter for at leve et sundt liv, opretholde en sund diæt; tværtimod føler jeg mig både sundere og »lettere« indvendig ved at undgå dem.

Efter ransagelse af min indre moral, bekommer det mig usmageligt at støtte selv »uskyldige« ting som cirkus forestillinger, hvor dyr bliver brugt og misbrugt for vores »fornøjelses skyld«. Fornøjelse måske, men på andres bekostning.

Jeg kan ikke lade være med at stille mig selv spørgsmålet – hvordan ville det se ud, hvis en anden art brugte os på den måde?

Til samme logik hører min modvilje mod at bruge mælkeprodukter. Som kvinde ville jeg have svært ved at acceptere at blive malket (og derfor holdt gravid i een uendelighed) for at tilfredsstille fuldvoksne menneskers og dyrs kunstige behov for mælk. Jeg ville også gøre betydelig modstand mod at afgive mit barn til mælkeerstatning, frataget enhver form for kropskontakt. Køer er kendt for deres betydelige moderinstinkt.

Vi importerer »vilde« dyr fra fjerne egne til at bo i bure i vores hjem og zoologiske haver, i stedet for at gøre os den spændende og udfordrende ulejlighed, det er at tage ud og besøge dem, der hvor de lever. Vi fratager dem uden omtanke, det vi selv sætter så højt – et frit og selvstændigt liv.

Samtidig afbrændes kolossale områder af regnskoven (hjemsted for tusinder af arter) for at skabe græsning til alverdens hamburgere. Jeg finder det både pinligt og foruroligende at Moskva's første smagsprøve på Vesten var en Big Mac! (MacDonald's Burger Bar).

Dyrene på vore hjemlige græsgange deler samme skæbne. Mange millioner af dem ser ikke dagens lys fra fødsel til død – kan det være rigtigt? Og mens regnskoven brænder, forpestes vore »landbrugs arealer« (som engang tilhørte dyr såvel som mennesker) med såkaldt uundværlige herbicider og pesticider. Jeg har altid undret mig over, hvordan man har forestillet sig, at fugle og dyr skulle kunne vide, hvorlænge der skal gå efter sprøjtning, før man kan indtage pågældende planter. Advarer man markens fugle og dyr om ikke at bygge rede i marker, der skal sprøjtes, eller er de selv ude om det, hvis de vover sig ind på »privat område«?

Måske er der ikke noget forkert i at »holde dyr« eller spise dem, HVIS DET ER NØDVENDIGT! Det, som i mine øjne er fundamentalt forkert, er MÅDEN vi gør det på. Jeg var måske ikke blevet veganer, hvis ikke jeg havde fået øjnene op for den grusomhed, vi mennesker udviser overfor vores venner, dyrene – jeg kan ikke forsvare at være medvirkende til at holde millioner af grise, køer, fjerkræ osv., osv. indespærret i små mørke rum, med det ene formål at ende på slagtehuset, supermarkedet og middagsbordet (camoufleret til ukendelighed i tilsætningsstoffer). Her i England går bølgerne højt om bakterierne Salmonellae og Listeria i henholdsvis hønsekød og æg. Til min gru er det gået op for mig, at fjerkræ »maskinslagtes og -renses« – i den proces kan en smule afføring i kødet »ikke undgås«(!); og at hønsene fodres med døde høns, granuleret og blandet med andet foder, derfor spredes infektionerne (og fordi vi finder det forsvarligt at proppe tusindvis i samme rum). Hvis vi havde fantasi til at forestille os det liv, vi byder dyrene FØR vi spiser dem, ville vegetar/veganer-tallene uden tvivl vokse betydeligt!

Desuden har jeg svært ved at tænke på, hvilken virkning det foder, vi giver dyrene, har på den menneskelige organisme: Kunstfoder tilsat hormoner, antibiotika, etc. – der er ingen beviser for, at disse IKKE overføres til næste led i fødekæden; på den anden side er der uhyggelige rapporter om bivirkninger, f.eks. små børn, der kommer i puberteten som 5-6-årige (Syd Amerika – kylling). Langtidsindtagelse af antibiotika i små mængder har sine egne bivirkninger, bl.a. fordøjelses- og skedeinfektion med svampen Candida albicans.

Grunden til at spise dyr er, så vidt jeg ved, at overføre deres biokemiske energi til vores egne kroppe. Al energi på jorden kommer fra Solen. Desværre kan kun planterne omdanne lysenergi til stofenergi, så vi har brug for deres energi, men det virker immervæk underligt at føre den omdannede energi gennem et andet dyr, før vi selv modtager den (og derved miste 90%). Hvis vi levede direkte af planteføde, ville mange problemer se deres naturlige løsning. Landbrugets forurening af jord og vand ville nedsættes, hvis vi dyrkede myriader af forskellige grøntsager i skøn forening, i stedet for milevis af dyrefoder plantet i lige rækker. Ulandene ville ikke bruge deres kostbare landbrugsjord til soyabønner, som eksporteres til VORES uheldige dyr i stalde – som bidrager til nitratforurening af vores drikkevand.

Slagtehuse forurener vore vande med blod og affald. Mængden af vand, slagtehuse bruger, er astronomisk.

Er der nogen beviser for, at den angst og frustration vores kødretter har været igennem på deres vej til middagsbordet, ikke overføres til os såvel som vitaminer, mineraler, proteiner, fedt og kulhydrater? Er der forbindelse mellem de problemer, vi har i vores samfund og dem, dyrene har i deres?

At studere sundhed og sygdom har lært mig, at livsstil er koden til sundhed – positiv eller negativ holdning til livet. Det engelske ord for sygdom »dis-ease« taler for sig selv. Hvis vi lever et naturligt liv (i henhold til både samfundets og naturens love) uden at »stjæle« noget, vi ikke har brug for eller krav på, uden at forurene os selv og vores omgivelser (tanker og handlinger, såvel som fysiske ting) – er der ikke rigtig plads til dis-ease. Eller med andre ord: i kroppen (og sindet) opstår sygdom, når noget kommer ud af balance (når vi skaber overskudslagre og lossepladser i den).

Der er en å i skoven, nogen steder er den blokeret af grene og blade så vandet ikke kan løbe frit – bladene og grenene mener det ikke ondt, de er bare gået forkert i byen (skoven).

Jeg er overbevist om, at hvis vi mestrer balance, mestrer kunsten at »opbevare« alle ting på deres naturlige steder (gammelt husråd = »alt på plads – plads til alt«), ikke gemmer på ting, vi ikke har brug for mere, men giver dem videre til andre, som har brug for dem idag, så holder tingene selv styr på sig selv, og sygdom/ubalance kan ikke være til stede. Det gælder for alting, fra det mest fysiske (hvem har ikke prøvet at rydde op i kælderen/loftet/pulterkammeret) til det mest åndelige (det er svært at være glad og gnaven på een gang).

Mit veganer-liv er i det hele taget et spørgsmål om prioriteter. Jeg tror, at sygdom og sundhed, krig og fred har med alle menneskers indre indstilling til livet at gøre. Udbud er afhængig af efterspørgsel – hvis ingen vil købe animalske produkter var der ingen grund til at dyrke dem. Og hvis ingen trykkede på aftrækkeren, var der ingen krig.

Nu lyder det måske, som om jeg lever i fuldkommen samhørighed med mig selv og mine omgivelser; det er ikke sandt, men det skal ikke forhindre mig i at forsøge!

Mine endeløse forsøg går ud på, at

- fylde mit liv med skønhed, så er der ikke plads til det rædselsfulde.
- fylde min tid med glæde, så er der ikke plads til smerte.

– fylde mit hoved med ingenting, så er der ikke plads til stress.
– fylde min mave med sund mad, så er der ikke plads til junk.

Kunsten at leve et simpelt liv . . .

(Live simple that others may simply live . . .)

Litteraturliste:

Why Vegan, Kath Clements, GMP Publisher Ltd.

The Extended Circle, A Dictionary of Humane Thought, Centauer Press.

Diet for a New America, John Robbins, Stillpoint.

Compassion, The Ultimate Ethic, Victoria Moran, Thorsons.

Living Without Cruelty, Mark Gold, Green Print.

Vegan Nutrition, Jill Langley, The Vegan Society.

The Vegan Cookbook, A. Wakeman & G. Baskerville, Faber & Faber.

The Vegan Health Plant, Amanda Sweet, Arlington Books.

Cruelty Free Shopper, Lis Howlett, Bloomsbury.

The Vegan Holiday & Restaurant Guide, The Vegan Society.

Moder-kærlighed

MOSKVA: En sovjetisk ko er løbet omkring 10 kilometer gennem et bjergrigt terræn for at blive genforenet med sin kalv, som den dagen forinden var blevet skilt fra, skriver et sovjetisk blad i Kaukasus. Koens og kalvens ejer solgte kalven på et kvægmarked. Koen tog han med hjem, men næste aften var den forsvundet. Bonden fandt den igen hos køberen af kalven, hvor mor og barn græssede fredeligt sammen.

Fyns Amts Avis 28.8.87.

Fra slagteri til vegetarisme

En arbejdsstudieleder på et større slagteri skulle til at nyde en lun frikadelle. Da han skar den over, og dampene fra frikadellen nåede hans næsebor, kunne han ikke få billedet af slagteriet og hvad der foregik manet væk. Han lod frikadellen ligge og blev fra den dag vegetar, sagde sin stilling op og købte en helsekostforretning!



tegning : Rie Schmidt.

Fra »Sundhed til alle« Thaning & Appels forlag.

UNDGÅ KRÆFT – SPIS GRØNSAGER HVER DAG

En japansk cancerundersøgelse omfattende mere end 100.000 mennesker er netop blevet offentliggjort. Undersøgelsen, der strakte sig over 16 år – fra 1965 til 1981 – har vist, at man ved at spise grønsager hver dag nedsætter kræftrisikoen betydeligt.

Man skønner, at en trediedel af alle cancertilfælde skyldes vores kost. Tallene er muligvis større i Japan, der har den højeste mavekræfthyppighed i verden.

Deltagerne i undersøgelsen, der er den største af sin art, blev inddelt i 16 grupper alt efter deres forbrug af tobak, alkohol, kød og grønsager. Ved undersøgelsens slut var 30.000 døde i mellemtiden, deraf 8.000 af kræft. Dødstallene varierer meget indenfor grupperne: De værste tal er for de, der ryger, drikker alkohol og spiser kød, men ikke får grønsager hver dag. Medens undersøgelsen stod på, var cancerdødelighedsraten 808 ud af 100.000. Den sikreste gruppe med kun 324 døde ud af 100.000 omfattede de, der ikke røg, drak alkohol eller spiste kød, men fik grønsager hver dag. Det var vel nok hvad man havde ventet efter de senere års undersøgelser om farerne ved at ryge og drikke.

Meget mere interessante var resultaterne fra den gruppe, hvis medlemmer delte samme livsvaner som risikogruppen: røg, drak og spiste kød, men fik grønsager hver dag. Blandt disse var dødshyppigheden af kræft 542 ud af 100.000, to trediedele af høj-risiko gruppen.

Mangelen på daglige grønsager i kosten synes at øge risikoen for en lang række kræftformer. Høj-risiko gruppen talte de højeste dødstilfælde af kræft i mund, strube, spiserør, mave, lunge og blære samt maligne melanomer. I mange tilfælde var dødsraterne mere end dobbelt så høje som i nogle af de andre grupper. Mavekræft dræbte 284 ud af 100.000 i høj-risiko gruppen.

Undersøgelsens leder, dr. Takeshí Hirayama fra det nationale cancerforskningsinstitut i Tokyo, konkluderer, at selv storrygere kan nedsætte deres chancer for at få kræft ved at spise flere grønsager. Han mener, at beta-carotin (forstadiet til vitamin A), vitamin C og fibre muligvis er de aktive indholdsstoffer i grønsagerne, der nedsætter kræftrisikoen.

Kilde: New Scientist 15.11.84

ÆNDRINGER I KOSTVANER OG SYGDOMME I GRÆKENLAND

af Inge Harris, naturopraktor

Til et af sine møder havde Selskabet for Ernæringsforskning inviteret prof. dr. Antonia Polychronopoulou-Trichopoulou fra Athens Skole for Hygiejne, afd. for ernæring og biokemi, til at fortælle om græske kostvaner og disses indflydelse på helbredet igennem de sidste 30 år. Denne form for forskning, hvor man iagttager på mennesker, hvordan deres kost påvirker helbredet, må siges at være helt i Hippokrates' ånd.

Metoden i dette forskningsprojekt har bestået i udfyldelse af spørgeskemaer om kostvaner gennem en årrække hos dels by- og landbefolkning for at sammenstille svarene med tilgængelige oplysninger om sygdomme i befolkningen. Dr. Trichopoulou fremhævede, at netop Grækenland var et velegnet land til denne form for forskning, da man her stadig har en befolkningsgruppe, som lever traditionelt.

Over de sidste 30 år har kosten ændret sig radikalt i Grækenland – især i byområderne – med en kraftig stigning i indtagelse af kød og kødprodukter. Nu bruger Grækenland lige så mange penge på import af kød som på import af olie. Tilsvarende er forbruget af bælgprodukter, grønsager og korn faldet. Fedtindtagelsen er ligeledes steget markant fra 25% til 32% af energiindtagelsen, et tal, dr. Trichopoulou også var bekymret over. Til hendes store forbavselse *anbefaler* Danmark en fedtenergiprocent på 35%, medens den faktiske fedtenergiprocent udgør ca. 45% af den totale energiindtagelse! Og denne fedtindtagelse udgøres hovedsageligt af mættede fedtsyrer, hvor man i Grækenland hovedsageligt indtager umættede fedtsyrer gennem det store forbrug af olivenolie. Grækenland er også et af de lande, der har den laveste dødelighedsrate p.g.a. hjerte-kar sygdomme. Denne tendens er imidlertid ved at ændre sig, hjerte-kar sygdomme har taget meget til gennem de sidste 30 år, hvor man i mange andre lande som f.eks. Tyskland og USA nu oplever en nedadgående tendens. Dr. Trichopoulou kunne oplyse, at det gennemsnitlige blodkolesterolniveau er steget fra 100 mg til 220 mg over de sidste 30 år. Ligeledes er der set en markant stigning i cancerdødeligheden, især colon- og brystcancer. Også diabetes, der traditionelt er anerkendt som en ernæringssygdom, er blevet meget mere hyppig. Men dette gælder igen byområder. I landområder, hvor folk stadig lever af den traditionelle græske kost med bælgprodukter, grønsager og korn, ses der ingen speciel stigning i ovennævnte sygdomme.

Dr. Trichopoulou konkluderede, at ændringer i grækernes kost rettet mod større protein- og fedtindtagelse udgjorde en afgjort trussel mod det græske folks sundhedstilstand og mente, at oplysning var den rette vej til at gøre befolkningen opmærksom på den risiko, de udsætter sig selv for ved at lade den traditionelle kost glide

ud til fordel for flere pølser, kyllinger og andet kød, der måske nok er både hurtigt og nemt at tilberede, men hvor den indvundne tid i stedet må afses til sygdom på et senere tidspunkt.



Hvidløg – rigelig persille neutraliserer lugten!

OM AT FYLDE MAVEN MED UKRUDT

Den romerske komediedigter Plautus (250–184 f.Kr.) lader i Poenulus en romersk kok gøre sig lystig over planteføden, som læger, filosoffer og digtere er varme fortalere for i en tid, hvor luxusfrådseriet er ved at tage overhånd i den grad, at flere love forfattes for at begrænse de overdådige udbud og hyppighed, dog uden større held. De gamle romere levede et enkelt og nøjsomt liv på en næsten udelukkende vegetabilsk kost med speltgrød som nationalret og kun kød til fester og som jagtbytte. I republikkens sidste århundreder bliver kødspiseriet imidlertid udbredt i takt med den fremadskredne luxus. Vi giver ordet til Pseudolus:

»Jeg vandrer ikke omkring på
markstier
som mange af mine ærede kolleger,
der tilbereder græs og urter,
som gjaldt det at servere for køerne.
Til græsset fra engene og urterne
fra markerne,
såsom syre, hvidkål, mangold, melde,
koriander, fennikel og hvidløg,
– den værste pest for ånde og bug –
skarp sennep som får tårerne frem
i øjnene
hos den, der knuser dette.
Tilbereder en sådan mand retterne,
tilsætter han giftige krydderier,
der vampyragtigt udsuger blodet
og befordrer levende i dødsriget,
er der intet under, at dødeligheden
tiltager som i koleratiden,
når man tvinger folk til at
fylde maven med sådant ukrudt,
grusomt at nævne, for slet ikke at tale
om at spise det.
Mennesket skal fordøje, hvad dyr
ikke spiser!«

Kilde: Johannes Haussleider: Der Vegetanismus in der Antike.



VORES KØDFORBRUG EN GRUSOMHED OVER FOR MENNESKEHEDEN

Speaker i House of Commons i det engelske parlament, Bernhard Weatherhill, M. P., er vegetar og fortæller hvorfor:

»Jeg blev vegetar efter at have set sultens forfærdelige følger efter hungersnøden i Bengal i 1942. For mig er forbruget af kød ikke blot et spørgsmål om grusomhed mod dyr (hvilket det utvivlsomt er), men en grusomhed overfor mennesker. Hvert år dyrker den rige verden dobbelt så meget mad, som er nødvendig for at give hver mand, kvinde og barn en tilstrækkelig kost. Det er vores besættelse af animalsk protein, der bestandigt øger underskuddet. De sultne i verden kunne mættes, hvis bare 10% af det korn, vi nu giver til dyrene, blev brugt til mennesker direkte. Og så vil vi i England i dette år bruge mere end 100 millioner £ (ca. 1 milliard kr.) på slankemidler for at undgå konsekvenserne af vores overforbrug! Dette kan ikke være moralsk rigtigt, og vi får en bitter høst ved at tillade, at det fortsætter.«

Kilde: Vegeterian Times, 2.84.

LEVER VEGETARER LÆNGERE?

Tidsskriftet BUNTE (nr. 43/1988) citerer forskellige personligheder, som bekender sig helt eller delvis til vegetarismen og fortæller samtidig om undersøgelser foretaget af professor Rottka og professor Leitzmann på kræftforskningscentret i Heidelberg.

På grundlag af disse stiller tidsskriftet vegetarens sundhedsmæssige fordele op som følger:

Hjertesygdomme med dødelig udgang indtræder hos vegetarer kun en tredjedel af antallet hos kødspisere.

Der findes kun sjældent *tyktarms- og brystkræft.*

Vegetaren vejer 30% mindre end gennemsnitsmennesket – *har ideal til normalvægt.*

Sukkersyge forekommer sjældent hos vegetaren.

Urinsyrespejlet er gunstigere, gigt er sjælden.

Galdesten findes kun sjældent.

Blodtrykket er lavere end hos kødspisere.

Kolesteroltallet er lavere end hos ikke-vegetaren.

Blodet hos vegetaren er tyndere, organismen iltes bedre.

Forstoppelse forekommer kun sjældent hos vegetaren.

Nyrefunktionsforstyrrelser er undtagelsen hos vegetaren.

I kærlighedslivet går det bedre hos vegetaren – i det hele taget er vegetaren fysisk mere vital og udholdende.

OM AFHOLDENHED FRA AT SPISE KØD

Vegetarens klassiker

Fønikeren Porfyr, af sin samtid sat højere end selv Platon – den mest lærde af alle filosoffer, siger Simplicius – født 232 e.K., kom til Rom som 30-årig og mødte neoplatonikeren Plotinus, hvis filosofi Porfyr viede sig fuldstændigt til.

Porfyrs hovedværk, et angreb på datidens kristendom, blev offentligt brændt, for, som Constantin skriver i et brev efter kirkemødet i Nikæa: »at gøre ham ukendt for eftertiden, denne fjende af sand fromhed.«

Fragmenter nævnt i hans samtids værker og af senere forfattere viser imidlertid, at Porfyr lærte og praktiserede en højere og mere human etik end den kristne kirke på hans tid. Han skrev ikke imod religion men imod den etablerede kirkes falske og inhumane lære.

For neoplatonikerne – filosofi-mystikerne – som Porfyr og hans læremester var frie repræsentanter for religionsfilosofien i dens reneste form, der i begyndelsen af det 4. århundrede skulle blive den fremherskende filosofi i såvel kristne som hedenske kredse for af Justinian at blive forbudt i 529 e.Kr., hvormed friheden til at filosofere endeligt blev begrænset til rammer fastsat af den kristne kirke. Det var den reneste mysticisme forstået af gnostikere og mystikere af alle trosretninger, men som altid bekæmpes af ortodox religion, hvis position den truer. For hvis mennesket kan nærme sig sin guddommelige kilde direkte, hvilken brug er der så for kirkens mellemkomst? Sammen med staten er kirkens væsentligste rolle at sikre sig folkets ordentlige opførsel her på jorden, medens mystikernes stræben er at transcendere dødelig eksistens.

Både Porfyr og Plotinus førte et meget moralsk og asketisk liv. Plotinus giftede sig aldrig, medens Porfyr i en sen alder giftede sig med en af sine venners enke, fordi han ville påtage sig opdragelsen af hendes 5 børn, inspireret af essenerne, som han beundrede meget, der adopterede andre folks børn for at videregive deres filosofi og levevis til sind, der endnu var åbne. Begge mænd var vegetarer som deres forbillede Pythagoras og indtog end ikke »lægemidler, der indeholdt stoffer fra vilde dyr eller slanger.«

»De Abstinencia...« består af 4 bøger (store kapitler): I den første prøver Porfyr at overtale sin ven, filosoffen Firmus, til at vågne op af det jordiske livs hypnosetilstand og vende tilbage til filosoffens humane liv ved at vise ham, at en harmløs kost er vigtig for at nå det guddommelige: At holde sjælen ren gennem ikke at indtage et andet væsen, sådan som mennesket levede i den gyldne tidsalder, som isispræsterne lærte Pythagoras, og som magierne af højeste orden lærte det i den gamle persiske religion.

Anden bog omhandler dyreofre, vores selvfølgelige ret til at bruge dyr, dengang til forudsigelser, medens et nutidigt eksempel ville være vivisektion, hvor der på Asclepius' moderne altre – de videnskabelige forsøgslaboratorier – ofres mange millioner dyr hvert år.

På Porfyrs tid mente man at kunne

læse fremtiden af et dyrs lever, flået ud af det stadig varme dyr. Porfyrs vægtigste argument herimod er, at filosoffen, der lever tilbagetrukket fra verden (hvilket alle mennesker burde stile imod) ikke behøver at søge råd fra et dyrs lever, for han spørger ikke om ægteskab, handel, en tjener eller ejendom. Det, han søger, kan der ikke gives svar på af nogen spåmand eller dyreindvold. Han søger ind i sig selv for dér at finde Gud. Dyreofre kan ikke være Guds vilje, det fineste offer er et rent intellekt og en uanfægtet sjæl.

I tredie bog taler Porfyr om det retfærdige i at mennesket udnytter dyret. Porfyr viser, at dyr er rationelle, og at de fleste dyr kan tale, selvom vi ikke kan forstå deres sprog. Vi forstår ikke udlændinges sprog, men det gør ikke andre nationer irrationelle. Dyr kan endda lære sig menneskets sprog. Og at dyr ikke skulle kunne tænke er absurd, siden vi siger, at hunden, elefanten og andre dyr bliver gale, d.v.s. går fra forstanden.

Porfyr fremhæver også Pythagoras' argument om, at han, der afholder sig fra alt belivet, vil være meget omhyggelig med ikke at såre nogen af sin egen art, medens de, der spiser kød, har svært ved at trække grænsen mellem dyre- og menneskekød: Skyterne f.eks. spiser deres forfædre, når de er gamle, for at de ikke skal lide den skam at dø en naturlig død, ligesom kannibalisme er hyppigst praktiseret i tider med sult og krig.

I fjerde bog beskriver Porfyr andre folkeslags vaner, bl.a. det strenge liv i Sparta og det gamle Ægypten med dets asketiske præster, hvis vaner mindede om essenernes, som Porfyr også skriver om. Han henviser til Brahmanerne i Indien, indvielserne ved de Eleusiske mysterier og Mithra. Alle religioner, der lægger stor vægt på renhed og afholdenhed.

Porphyry: On abstinence from animal food, oversat fra græsk af Thomas Taylor, Centaur press Ltd., London, 1965, 182 s. Her fra forordet af Esme Wyme Tyson.

»STREJFERNE«

De vandrer i ørkenen som om de selv var vilde dyr. Som fugle flyver de rundt i bjergene. De samler føde som dyr. Deres daglige runde er urokkelig, altid forudsigelig, for de lever af rødder, jordens naturlige produkter.

Fra *Den åndelige eng*
af Johannes Moschos,
en beskrivelse af de eneboere som kaldes »Strejferne«.
kilde: Bruce Chatwin, Drømmespor
Samleren.

En ganske lille del af tidens gabende uendelighed er tildelt hvert enkelt menneske. Hurtigt forsvinder han ind i evigheden. En lille bitte del af materien. En lille bitte del af alsjælen. Den kryber omkring på en lille del af jorden. Når du grubler over dette, bliver det eneste store, som er tilbage for din tanke, dette: at handle ifølge din natur og udholde det, alnaturen bringer dig.

fra Marcus Aurelius dagbog.

Svineavl bag maske

Mystisk og farlig sygdom blandt svineavlere

To overlæger på Skive Sygehus, lungemedicineren Ebbe Taudorf og arbejdsmedicineren Bodil Bach, giver svineavlere det råd at bruge åndedrætsværn i svinestalden, indtil forskerne har undersøgt en mystisk ny sygdom blandt svineavlere.

Symptomerne er kraftig hoste, patienterne kaster hvidligt slim op, og åndedrætsbesværet bliver gradvist værre, skriver bladet »Dansk Svineavl«.

Det har været kendt længe, at svineavlerne kan få astma og bronkitis som følge af støvgener i svinestaldene, men problemet med den nye sygdom, ODTS, er, at den udvikler sig langsomt, og er den for alvor brudt ud, kan den ikke bekæmpes ad medicinsk vej.

Fyns Amts Avis

»For bare et lille stykke kød fratager vi dem sol, lys, og et langt liv, som er deres fødselsret. Og vi antager, at når de skriger og hviner, er deres tale uartikuleret, at de ikke medens de tigger om nåde og bønfalder om retfærdighed, hver og én siger: »Jeg beder ikke om at blive skånet i nød, men spar mig for jeres arrogance, dræb mig for at spise mig, men ikke for at tilfredsstille jeres gane«. Hvor er det rædselsfuldt at se, når de riges bord dækkes, mænd der ansætter kokke og tilsmagere til at pynte de døde. Og det er endnu værre at se det blive ryddet væk, for der er mere tilovers, end der blev spist. Så dyrene døde omsonst!«

Fra Plutarch's Moralia. (ca. 100 e.Kr.).



Makabert eksempel på markedsføring af grisekød:

Den gode gris HJALMAR. Kom og tag bestik af Hjalmar, udseendet, smagen, saftigheden, mulighederne. Kom og afprøv alle grundene, til at vi tror på, at Hjalmar vil blive budt velkommen med kyshånd. Hjalmar – et længe næret ønske, der går i opfyldelse for de danske forbrugere.

Børnelogik

Mor, hva' er skinke egentlig?
Det er en gris!
Jamen, hvordan er den blevet *så* flad?

Vegetarisme

Man kan være vegetar af sundhedsmæssige, økologiske eller etiske grunde. Er man det af etiske grunde, vil man ikke give vedkommende ret, der med tilfredshed udtrykte:

»Jeg synes, vi er nået så langt, så en vegetarisk forening egentlig er overflødig!«

Der er lang vej tilbage endnu, så længe dyrene bliver betragtet som menneskets tjenere og ikke som dets medskabninger. Det gælder dyr som bliver brugt ikke kun som kød, men som mælkeproducenter, ægproducenter og til forsøg. Man myrder dyret for at smykke sig med dets pels, ler af hunde som bliver klædt ud som mennesket og med rystende ben udfører deres kunster. Hvordan ville vi føle det, hvis vi skulle kravle på alle fire til fornøjelse for hundene?

Nej, der er desværre langt igen!

Grethe Schmidt

Mennesket har et frugtædertandsæt

Mennesket har ikke et tandsæt, der ligner nogle af vore husdyrs! Det er ikke underligt, for ellers ville vi jo have været fødekonkurrenter, og så kunne vore forfædre ikke have haft nogen motivation for at tæmme husdyrene. Det er først i det tyvende århundrede, at man er begyndt at holde husdyrene som fødekonkurrenter med mennesket, og i dag er vi så indlevet i den situation, at vi knap nok ved, hvad husdyrenes oprindelige føde bestod af.

De dyr, som vi i tandsæt minder mest om, er aberne. De har et frugtædertandsæt, som er meget velegnet til at spise sprødt plantemateriale som frugt, bær, unge blade, umodne frø, og visse aber snupper også i ny og næ et æg eller en fugleunge. Men det er aldrig den dominerende del af føden.

Bio-Information
nr. 1-2, 1980.

NOSTALGI:

Naturhelbredelsen

I 1901 udkom den af kommunelæge Mich. Larsen skrevne bog »Naturhelbredelsen«, der henviser til Idealet – udelukkende at leve på friske, rå frugter, grøntsager og nødder:

Ved at lægge særlig vægt på grøntsalaterne bliver man aldrig udsat for vanskeligheder – som f.eks. søvnløshed, træg mave, blodmangel, sygelighed, magerhed eller fedme, nervøs trang til alkohol eller alkoholisk brødgæring i tarmene, eller det mystiske, at man ligesom mangler noget. Ligesom grøntsager i høj grad er gæringsopløsende, er de meget legemsopbyggende, og i det hele taget er de for alle syge den naturlige og sande lægedom.

Naturføden er tidens løsen både for syge og sunde. Den giver en smidig, spændstig og kraftig ungdom til alle, som vil!

NATURBRØD

(Solbrød)

Naturbrød – også kaldet Solbrød, fordi det er fremstillet af solmodne frugter: tørrede bananer, figner, dadler og rosiner, samt nødder, kokosnødder, valnødder, paranødder, mandler, hasselnødder eller jordnødder.

De soltørrede frugter, som benyttes til Naturbrødet, må først skylles i koldt vand – ikke opløses (derefter aftørres). Frugterne sammenblandes med 10 pct. malede nødder. Det hele køres igennem en almindelig hakkemaskine, og bagefter formes det som brød. – Fugt hænderne ganske let i koldt vand!

Naturbrødets holdbarhed er ubegrænset! ligesom det er meget vitamin-, varme-, energi- og næringsrigt! Selv i det koldeste nord kan enhver derigennem få den fornødne mængde kulhydrater (varmeenheder). Naturbrødet er umådelig billigt at fremstille – regnet efter dets store koncentrerede næringsværdi. – For alle, som vil forsøge eller helt gå over til at leve af Naturføden, er Naturbrød absolut uundværligt!!

Naturbrødet er grundstenen, hvorpå hele naturføden hviler! Altså: foragt derfor ikke det daglige brød, men lad det blive livets brød!

DYRE-KØBT LIV

af Rolf Dorset

Må der anvendes celler fra aborterede fostre til forskning, lyder det nye stridsspørgsmål, som de forskellige etiske råd er blevet dybt uenige om. De videnskabsetiske råd mener ja, fordi forskningen kan føre til helbredelse af mange menneskelige lidelser, de almindelige etiske råd mener – mestendels – nej: Forsøgene krænker det ukrænkelige menneskeliv.

Hensynet til mennesker står over for hensynet til mennesket.

Men faktisk er endnu en part involveret: de dyr, som står model til forsøgene, nogle af de millioner og atter millioner dyr – mus, rotter, hunde, svin, katte, aber – der hvert eneste år »forbruges« i videnskabens tjeneste. Hvilke af alle de etiske råd beskytter dem? Hvem taler deres sag og afvejer hensynet til dem med hensynet til mennesket?

I betragtning af, at etik – ifølge Ordbog over det danske Sprog – er »læren om den rette handlen«, kunne man forestille sig, at de etiske råd, der altså er nedsat for at udstikke retningslinierne for danskernes rette handlen, havde gjort sig overvejelser om, hvor mange dyreliv det er etisk forsvarligt at ofre på et menneskeliv. Er det 10 aber? 20 hunde eller katte? 100 mus, rotter og kaniner? Eller er det kun det halve? Måske det dobbelte? En grænse må der jo være – et eller andet sted.

Er der ingen grænser, skulle de etiske råd tage sig sammen til utvetydigt at fastslå det og dermed samtidig fastslå, at for menneskets skyld må alting vige. Så er det statsanerkendt etik, og ingen skal i givet fald rødme ved tanken om, at nogle få år af deres liv købes ved de lidelser, som med klinisk akkuratesse er påført måske tusindvis af dyr.

De fremskridt, der uomtvisteligt foregår inden for lægevidenskaben i disse år, er bogstavelig talt dyre-købte. Tilsyneladende betaler vi intet andet end lidt foder, mens dyrene kryber sammen om deres smerte i de sterile dyrestalde. Men alt har som bekendt sin pris, og prisen for denne udnyttelse af dyr er ikke svær at få øje på. Den hober sig op om os som truende miljøkatastrofer. Det er nemlig ikke til at skille den manglende respekt for dyrene fra den foragt for naturen som helhed, der ligger bag forureningen. Når vi hæmningsløst forbruger og misbruger naturen, er det fordi vi med den stærkeres ret har hævet os over den. Jorden med dens utallige væsener, der klæder os og føder os, er til for vores skyld og har intet krav på taknemmelighed, endsige hensynsfuldhed.

For slet ikke at tale om kærlighed. Havde den det, ville kirken og alle de præster, der befolker de etiske råd, utvivlsomt råbe op om dyreforsøgene. Men de mener nok, at Jesus var lidt for radikal, da han udstedte sin missionsbefaling: »Går ud i alverden og prædiker evangeliet for *al skabningen!*«

»Dyrenes ret«
nr. 1, marts 1990

DYREFORSØG OFTE VILDLEDENDE

Gengivelse af Dr. Robert Sharpe's tale på et møde organiseret af den norske forening »Dyrenes Beskyttelse«, i Oslo, juni 1988, hvor han talte på vegne af IAAPEA (International Association against Painful Experiments on Animals).

»Hvert år lider og dør millioner af dyr i laboratorier verden over. De får brandsår, skoldes, forgiftes og udsultes, man giver dem elektriske chok og gør dem afhængige af stoffer. De udsættes for temperaturer nær frysepunktet, lever i totalt mørke lige fra fødslen og bliver påført sygdomme som ledegigt, sukkersyge, syfilis, herpes og kræft. De får øjnene skåret ud, påført hjerneskader og brækkede knogler. For mange dyr må laboratorier betyde helvedet på jorden.

Til trods for denne opremsning af grusomheder er det imidlertid forbavsende nok en kendsgerning, at dyreforsøg ofte giver modstridende og vildledende resultater, fordi dyrs og menneskers kroppe reagerer forskelligt, ligesom de reagerer forskelligt på medicin. Det skorter ikke på eksempler: Den smertestillende morfin beroliger mennesker, men ophidser katte; aspirin forårsager fødselsskader på rotter og mus, men ikke hos mennesker; penicillin er meget giftig for marsvin og blev til alt held ikke afprøvet på denne dyreart; det almindelige, kemiske produkt benzol er kræftfremkaldende på mennesker, men ikke på mus, medens insulin giver deformiteter hos dyr, men ikke hos mennesker. Menneskesygdomme kan også ytre sig anderledes hos dyr, hvilket man har vidst i mere end 100 år. I 1884 lykkedes det ikke den tyske forsker Robert Koch at indpode kolera i en lang række dyrearter, ligesom det i dag ikke er muligt for forskere at indpode AIDS i forsøgsdyr. Selv i chimpanser, der normalt betragtes som værende mest lig os, har det ikke været muligt at *indføre* AIDS-symptomer.

Undersøgelser har vist, at forskelle arterne imellem er meget almindelige. F.eks. afslører sammenligninger mellem testdata fra mennesker og dyr, at de færreste bivirkninger af medicin kan forudsiges på grundlag af dyreforsøg. Tal fra medicinalfirmaet Ciba Geigy viser, at 95% af den medicin, som er sikker og effektiv på forsøgsdyr, svigter, når den afprøves på frivillige i kliniske prøver. En anden undersøgelse, foretaget af medicinalfirmaet Pfizer, viste, at dyreforsøg til identifikation af kræftfremkaldende kemikalier i de fleste tilfælde gav forkerte svar. Forskeren konkluderede, at de havde fået mere ud af at slå plat og krone.

Forsøgsdyrenes Værn
nr. 3, 1989

LABORATORIEDYR GIVER ALLERGI

Det er ikke kun forsøgsdyr, der kan opleve opholdet i laboratorierne som en prøvelse, også for de ansatte kan arbejdspladsen blive en helbredsmæssig usund oplevelse. Hver fjerde ansatte i laboratorier med forsøgsdyr får allergi over for dyrene, og halvdelen af dem får senere astma.

Dertil kommer, at læger, dyrlæger, laboranter og dyrepassere udsættes for bid og infektioner fra dyrene, så omkring 15 pct. af deres infektioner stammer fra laboratoriedyrene, skriver læge Niels Erik Møller, Holte, i tidsskriftet Nordisk Medicin.

SVINE-ORDNING FOR DYR

Regeringen vil ikke være med til at vedtage forordning om bedre beskyttelse af svin

Den danske regering vil ikke være med til at vedtage en EF-forordning om bedre beskyttelse af svin. Det slog justitsminister Hans Engell (K) fast over for Folketingets markedsudvalg.

EF-forordningen, som blandt andet indeholder grænser for, hvor længe en so må ligge bundet, og hvor tæt svinene må gå, vil blive alt for dyr for de danske landmænd, mener Hans Engell.

»Det videnskabelige underlag for forslaget er ikke tilstrækkeligt velbelyst. Det er utroligt detaljeret og vil pålægge de danske svineproducenter meget betydelige merudgifter – landbruget har selv skønnet, at der er tale om ekstra udgifter på 2,5 mia. kroner,« siger justitsministeren.

Han mener desuden ikke, at forordningen betyder, at svinene får det bedre.

»Danske dyreforskere har peget på, at forordningen ganske enkelt ikke er praktisk gennemførlig i vore nuværende staldsystemer. I øvrigt vil man få slagsmål og magtkampe mellem søerne, hvis de skal gå i flok og i skiftende grupper,« siger Hans Engell.

Intet belæg

SF's Steen Gade mener ikke, landbruget har belæg for at tale om merudgifter på 2,5 mia. kroner. Han siger, at EF-forordningen lægger op til en overgangsperiode på 10 år for allerede eksisterende svinestalde. Det er, ifølge Steen Gade, den tid, det tager at slide en intensiv svinestald ned. Han mener, regeringen er i lommen på dansk landbrugs interesser.

»Jeg er ikke selv tilhænger af alle de her detaljerede regler, men jeg synes, at den danske regering, i stedet for at stikke en kæp i hjulet, skulle gå aktivt ind og få nogle minimumsregler på det her område,« siger han.

Han er desuden uenig med justitsministeren i, at forordningen ligefrem skulle skade svinene. Det mener han ikke, der er nogen dokumentation for. Tværtimod har alle undersøgelser indtil nu vist, at der bør gribes ind over for de industrialiserede systemer, som findes bl.a. i Danmark, Holland, dele af Vesttyskland og DDR, mener Steen Gade.

EF-forordningen er udarbejdet på grundlag af en opfordring fra Europarådet. Vedtages den, betyder det bla.a., at svinestalde, der bygges efter den 1. januar 1992, skal overholde de nye krav. Allerede eksisterende stalde kan vente indtil 1999, før de skal rette sig efter EF-forordningen.

Det Fri Aktuelt, 17/2-90

FULDT STOP

Idet man anerkender og er bekymret over de klare forskningsmæssige beviser for den skade, røgen fra tobaksrygere anretter på ikkerygeres helbred, opfordrer den regionale komité medlemslandene til at gøre en effektiv indsats for at beskytte ikkerygere mod de skader, deres helbred lider som følge af ufrivillig rygning (passivrygning) på arbejdspladser, uddannelsesinstitutioner, alle slags offentlige transportmidler og alle områder, der benyttes af offentligheden.

Erklæring fra WHO's Regionale Komité's møde i København 12.-17. september 1988.

PASSIVRYGNING
betegner det forhold at ikkerygende personer indånder luft som er forurenet af tobaksrøg. Den såkaldte siderøg som rygeren ikke inhalerer er mere giftig end den inhalerede røg, bl.a. fordi selve cigaretten plus evt. filter tilbageholder en del af de skadelige stoffer. Sammenlignet med luftforureningen fra industri og trafik er røgmængden fra en cigaret ubetydelig. Men når der ryges *indendørs* giver bare én cigaret en betydelig forurening. Vi tilbringer ca. 80% af vores tid indendørs, så det er ikke ligegyldigt, hvordan luften er i de rum, vi opholder os i.

Det er helt selvfølgelig *røgen*, der er skadelig ved tobaksrygning. Flere og flere forskningsrapporter peger da også på, at den lange række af sygdomme, som fremmes af tobaksrøg, ikke alene rammer rygere, men også passivrygere. Røgen skader uanset om man selv har frembragt den eller den kommer fra en anden. Derfor er rygning et indgreb i den personlige frihed. Når nogen begynder at ryge, mister andre retten til at lade være. En passivryger i et lokale med tobaksrøg inhalerer store mængder røgpartikler og giftgasser.

BØRN burde have ret til røgfri forældre!
Hos den gravide ryger fosteret med. Selv hos gravide passivrygere har man konstateret giftstoffer fra tobaksrøgen i fostervandet, dvs. at disse fostre er »trediehåndsrygere« (også kaldet dobbelt passivrygning). Gravide bør selvfølgelig ikke ryge selv, men de bør altså også undgå steder, hvor andre ryger.

Børn må i det hele taget føle konsekvenserne af de voksnes rygevaner i hjemmet, i skolen, ved bilkørsel og til fester i form af hyppigere lungebetændelser og bronkitis foruden de almindelige gener for ikkerygere som hovedpine, svien i øjnene, hoste osv. Ydermere er der 50% risiko hvis én forælder ryger og 90%, hvis begge ryger for at også barnet bliver ryger.

»Røgfrit Miljø«

ARBEJDSPLADSER burde være røgfri!
Erik Andersen, arbejdstilsynets direktør, har udtalt til Jyllandsposten:

»Vil vi i årene fremover have et ordentligt og menneskevenligt miljø, må vi lære at reagere alene på mistanken om, at et stof er farligt. Vi bør ikke mere vente, til det er et hundrede procent lægeligt bevist, at et stof kan være fx kræftfremkaldende, for i dag ved vi, at det så er for sent!«

Hovedbrud:

Diskriminerer ikke-rygeren rygeren ved rygeforbud – eller diskriminerer rygeren ikke-rygeren med passiv rygning i fællesrum?...

Værd at vide, når du skal ud at rejse:

(fra: Smoker's guide to smokers' flights in the nordic area)

Her kan De ryge og rejse med fly i Norden

Lad os rense luften omkring rygning i rutefly

Nogle flyselskaber har rygeforbud på deres kortere ruter.
Der er intet videnskabeligt grundlag for et rygeforbud baseret på en forøget helbredsrisiko.
Ventilationssystemer i et almindeligt fly er tilfredsstillende.
Adskilte sektioner for rygere og ikke-rygere er tilstrækkeligt og akceptabelt for de fleste passagerer.
Et rygeforbud er en urimelig diskrimination af en stor gruppe passagerer.
Denne brochure viser nordiske flyveforbindelser, hvor rygning er tilladt.
Den viser alternativerne for de passagerer, som vil behandles anderledes, fordi rygning er en del af deres personlige livsstil.

Business Flight
Københavns Lufthavn Syd
2300 København S
Tlf. 31 53 15 00

Malev
Vester Farimagsgade 6
1601 København V
Tlf. 33 12 50 42

Pan Am
Gl. Kongevej 3
1610 København V
Tlf. 31 24 15 55

JAT
Trommesalen 2
1614 København V
Tlf. 33 12 40 4?

Icelandair
Vester Farimagsgade 1
1601 København V
Tlf. 33 12 33 88

TWA
Rådhuspladsen 16
1550 København V
Tlf. 33 32 80 88

Sabena
Vester Farimagsgade 7-9
1601 København V
Tlf. 33 12 30 27

Olympic Airways
Jernbanegade 4
1608 København V
Tlf. 33 12 61 00

KLM
Vesterbrogade 6D
1620 København V
Tlf. 33 11 33 34

Aeroflot
Vester Farimagsgade 1-3
1601 København V
Tlf. 33 12 63 38

MUK Air
Anekæret 39
3520 Farum
Tlf. 42 95 23 33

Swissair
Ved Vesterport 5
1612 København V
Tlf. 33 12 80 90

- så kan man da tage sine forholdsregler!



Julia Vøldan, 1921–1988.

Julia Vøldan er ikke mere blandt os

Overraskende for mange kom meddelelsen om Julia Vøldans (i en periode formand for Dansk Vegetar- og Råkostforening) alt for tidlige død. Vi giver ordet til Svend Olaf, hendes nære medarbejder og søn:

Med sorg må jeg meddele, at Julia Vøldan – min mor – døde onsdag den 16. november 1988.

Mor mistede det meste af sin arbejdskraft efter en periode, som havde været meget anstrengende for hende. Hun skrev selv:

»I 13½ års ræs har jeg nedbrudt min helse, men har opnået det jeg ville: ofret mit liv for syge mennesker og især for kræftpatienter. Jeg ville have standset brystkræftbehandlingerne, men klarede det ikke. Håber andre fortsætter i mit fodspor.«

Mor gik ind for *frit valg*, men i stedet blev kvinderne presset til at modtage belastende behandlinger, hvis værdi aldrig er bevist.

»Nu skal det være,« havde mor håbet i mange år, og det gik da også fremad for hendes ideer. Men mor fik skuffelser, som da naturlægeudvalget i halvfjerdserne ikke ville undersøge hendes metode, fordi »kosten ikke er en behandlingsmetode«.

I 1987 kom så afslaget fra Kræftens Bekæmpelse om et projekt med 100 brystkræftpatienter, som der ellers var opnået enighed om. For kvinderne havde der været alt at vinde og intet at tabe.

Senere kom Sundhedsstyrelsens rapport om 12 kræfttilfælde, og hvor man tydeligvis tænkte: »kan vi komme udenom dette?«, og ikke: »er der noget at hente her?«.

Men mor havde også mange glæder: Alle dem, som ved at følge plus-minus-syre-base-systemet fik gode resultater med mange forskellige lidelser og sygdomme. Den smukke nye park på Helsehøjskolen, som blev færdig til hendes fødselsdag. De dejlige harmoniske omgivelser på Råkostkurhjemmet. Og mor fandt også megen glæde i privatlivets fred.

Mors styrke var hendes ildhu og entusiasme. Hun kunne virkelig få sine kursusgæster til at gå ind for at følge kostplanerne. Mor var en ildsjæl.

Mor blev Ny Tid og Vi's anden redaktør i 1952 efter Stefan Vøldan, og jeg bliver nu den tredje.

HOLD FERIE PÅ »EGELUND«

En perle i Danmarks natur.

Ud til ferie i sundhedens tegn!

Hjem med fordoblet kraft og energi!

EGELUND blev stiftet af Stefan Vøldan i samarbejde med Carl og Carla Strøm og deres nu afdøde datter, hvis mand, Frode Førster, gæstede Sundgården i 1989. Frode Førster sendte os efter opholdet en brochure fre EGELUND, hvorfra vi bringer nedenstående uddrag. Stedet ophørte under krigen grundet de mange restriktioner såsom varemangel og brændselsproblemer.



Det er Stefan Vøldan som sidder og skriver til venstre i billedet.

Intet sted oplever mennesket kulturlivets skyggesider så stærkt som i byen. Derfor er der trods byens fornøjelser og bekvemmeligheder hos de fleste en stærk trang til at komme på landet, – ud ved havet eller fjorden, – til duftende kløver og bølgende korn og til skovens kraftfyldte ro. Helst skal man have det altsammen, – naturen i hele dens brogede mangfoldighed. For hver enkelt del betyder et indtryk af skønhed, – en kilde til kraft. Fra kløveren, kornet, skoven og alt, som vokser og blomstrer, opfyldes luften med særegne svingninger og kræfter, som vi indånder gennem lungerne. Derfor er landluften så styrkende, – fremfor alt er skovluften en kraftkilde af høj værdi.

Mange tror, at når bare de ved hjælp af kraftigt saltvand og brændende sol er blevet kobberbrune over hele kroppen, så er feriens mål nået, og de har vundet en sundhed og kraft, de trygt kan forlade sig på. Det er en misforståelse. Sundheden grundlægges indefra derved, at nervesystemet og alle de fine organ- og kirtelfunktioner oplades med hele symfonien af kræfter fra naturens mangeartede liv.

Og for at kunne få det rigtige udbytte af den friske landluft må legemets blod og celler være egnet til at optage og udnytte disse kræfter. Men hvis vi alene ernærer os med den almindelige kødrige, altfor æggehvideholdige og samtidig altfor mineral- og vitaminfattige kost, overbelastes blod og celler med affaldsstoffer, *dødvægts*stoffer, især syregifte og slim. Derved nedsættes evnen til at udnytte solskinnet og den friske luft. Nervekraften, som er livskraften, synker. Batteriet aflades simpelthen. Og alle organfunktioner kommer til at arbejde tungt og trægt. Dårligt stofskifte, sygdom, træthed, svækkelse bliver følgen.

Derfor er den rigtige kost af grundlæggende betydning.

VEGETARKØKKENET

ved Monica Blomstedt.

BROCCOLITÆRTE (4-6 port.)

Bund: 2½ dl grahamsmel
40 g plantemargarine
100 g kvark 5+

Fyld: 2 løg
400 g broccoli
1 rød peberfrugt
1 tsk. olie
100 g kvark
2 æg
1 dl skummetmælk
½ tsk. salt
1 tsk. Herbes de Provence
50 g reven ost til gratinering

Alle ingredienser til tærtebunden røres sammen og dejen får hvile i køleskab ca. 15 min.

Broccoli deles i mindre buketter og koges 5-10 min. Løgene skæres i ringe og svitses let i olien. Peberfrugten skæres i tern.

Dejen udrulles og lægges i en tærteform. Prikkes med en gaffel og forbages 10 min. ved 200°.

Æg, mælk, kvark, salt og krydderier piskes sammen. Løgene fordeles på bunden og dernæst lægges buketter af broccoli og her imellem peberfrugt. Æggemassen hældes over og den revne ost drysses på. Tærten bages ved 200° i ca. 30 min.



»Hvor mange æg skal du egentlig bruge?«

Variation: **SPINATFYLD**
250 g hakket spinat
1 middelstort, hakket løg
1 gulerod (100 g), groft reven
1 tsk. salt
1 fed presset hvidløg
evt. ¼ tsk. muskat
100 g kvark
1 dl skummetmælk
2 æggehvider
1 dl hirseflager
50 g reven ost til gratinering.

Alle ingredienser blandes og kommes i den forbagte tærtebund. I øvrigt som foroven.

DET NOSTALGISKE KØKKEN

VEGETARISKE OPSKRIFTER

ved fru Maja Schrøder.
Udgivet i 1915 af Dansk Vegetarisk Forening.

Linsehachis

250 g linser
50 g plantemargarine
50 g løg
125 g æbler
Salt
Citron
Sukker

Linserne sættes i blød dagen før brugen. Koges møre, vandet sies fra og man lader dem gå gennem hakkemaskinen (hurtighakkeren) sammen med æblerne og løget. Mosen sættes over ild, og så meget linsevand spædes til, at der bliver som en lind grød. Smages til med salt, sukker og citronsaft. Plantemargarinen kommes i. Serveres med brunede kartofler.

Sukkeret bør udelades. De brunede kartofler kan erstattes af bagte kartofler eller kartofler i svøb (med skræl). *g.s.*



Toppen af en linseplante med bælg, der indeholder 2 frø.



Skotsk ærtesuppe

200 g gule ærter
25 g løg
250 g selleri
250 g kartofler
1½ liter vand
25 g mel
1 dl mælk
25 g plantemargarine
Salt

Ærterne sættes i blød dagen før. Koges derefter med de rengjorte, ituskårne kartofler, selleri og løg i vandet. Når det hele er mørt, moses det gennem sigten, sættes atter over ilden, gives et opkog med melet, der er udrørt i mælken (vand eller mandelmælk kan bruges i stedet, *g.s.*). Plantemargarinen tilsættes, smages til med salt. Spises med ristet brød.



VEGANERKØKKENET

ved Grethe Schmidt

HVAD ER VEGANERKOST?

Veganerkost er 100% planteføde uden animalske næringsmidler overhovedet. At det i etisk henseende er den rigtigste føde for mennesket er så fint beskrevet af Kirsten Hartvig Jensen på side 4 i dette nummer.

Professor *Lothar Wendt* har gennem sine foredrag og bøger udbredt kendskabet til, at proteinoverernæring som følge af animalsk føde påvirker kapillærmembranens permeabilitet, med de fleste af vor tids sygdomme som følge.

Lothar Wendt har også påvist, at gennem faste, råkost eller veganerkost er det muligt at bedre kapillærmembranens permeabilitet igen, således at de opståede følger af proteinoverernæringen påvirkes med bedring eller helbredelse som resultat. Det har vi gennem 10 års arbejde med veganerkost på Sundgården kunnet bekræfte. Det gælder de fleste sygdomme, der bruges både dyr, mennesker og penge til at forske i.

I kommende numre af Vegetarisk Tidsskrift vil vi beskrive nogle af de erfaringer.

Vanetænkning, bl.a. i relation til komælk som nødvendig menneskeføde, kan føre til for mennesket uværdige handlinger (bl.a. dyremishandling) og fratage mange mennesker muligheden for helbredelse, samtidig med, at det belaster landets økonomi.

Det er ikke noget problem at erstatte de animalske næringsmidler med plantenæringsmidler. I stedet for komælk kan bruges mandelmælk, æg kan erstattes af for eksempel hirseflager o.s.v.

"Går det ud over den kulinariske nydelse?" vil mange jamre. Men vi kan trøste dem, tværtimod! Og så er plantenæring mere appetitlig end animalsk næring.

At den kan spises med god samvittighed er også en fordel.

Vi indleder med en

LÆKKER VEGANERRÅCREME

som du kan finde i min bog »Sundhed for alle«, Thaning og Appel.

1 kp smuttede mandler, 1 kp kokosmel, ¾ kp dadler, en pillet appelsin, 2½ kp kildevand.

Alt kommes i blenderen, i løbet af få sekunder har du den lækreste gule creme, som kan bruges til kager og desserter. Den kan varieres ved at bruge hasselnødder i stedet for mandler, rosiner i stedet for dadler, appelsinsaft i stedet for vand o.s.v.

Skal den bruges som dressing til salater, kan du erstatte det søde med citronsaft, hvidløgssaft og krydderurter, f.eks. løvstikke, citronmelisse eller basilikum.

KONGRESKALENDEREN

26.05.90–09.06.90:
Med de schweiziske vegetarer til den græske ø Karpathos.
Karl Iten
Vogelacher 163
CH 8166 Niederweningen, Schweiz
telf.: ( ) 1 856 03 88.

14.07.90–28.07.90:
The 5th International Vegan Festival at Hengelo, in the east of the Netherlands
Cor Nouws
PO Box 1087
NL 6801 BB Arnhem
Nederlandene

11.10.90–14.10.90:
Euroniche Meeting
Organisationen mod misbrug af dyr til studiebrug.
Afholdes i Frankfurt.
Euroniche Committee
Corina Gericke
Frankfurter Str. 285
D 6300 Giessen
Vesttyskland

Udlandet

Cykelferie i England
fra maj til september 1990.
Nærmere oplysninger:
BICYCLE BEANO
59 Birch Hill Rd. Clehonger,
Hereford, HR2 9 RF, U.K.

Sundhedsferie i Frankrig
på et slot en times kørsel fra Paris.
Veganerkost.
Health Renaissance, Aux Portes de l'Eden
77820 Les Ecrennes, Frankrig.

KURSTEDER:

Sundgården
Forebyggelse og helbredelse gennem »grønne dage« med lange traveture i en skøn natur og lækker vegetarisk mad, med stor vægt lagt på råkost. Hele sæsonen mulighed for råkostkur. April og oktober råkost eller saftfaste.
Alle uger: planteekskursion, musik- og sangaftener. Kursustilbud, se program. Undersøg støttemuligheder, bl.a. fonds.

Program: Slotsgade 10, 5953 Tranekær. Telf.: 62 59 15 55 (9–13).

Hjælp til hus og køkken søges mod ophold.
Sundgården, Slotsgade 10, 5953 Tranekær. Telf.: 62 59 15 55.

Kullerup Højskole
16.–22. juli: Mazdaznan sommer uge.
Ferritslevvej 49, 5800 Nyborg.
Telf.: 65 31 31 07

Søtoftegaard
Løbende kurser.
Program: telf. 53 60 11 70.

Helsehøjskolen og råkosthjemmet i Jyderup
Program: Råkostkurhjemmet, Slagelsevej 12, 4450 Jyderup.
Telf.: 53 47 80 46.

Rindbyhus
Kirkevej 11, Rindby, 6720 Fanø.
Telf.: 75 16 37 66.

Dansk Vegetar- og Råkostforening har stiftet nogle legater, som kan søges af de medlemmer af foreningen, der har brug for et ophold på et vegetarisk/veganer kursted, men ikke har de økonomiske muligheder. Ansøgning kan sendes til foreningens adresse.

Frankeres som alm. brev

Navn: _____

Gade: _____

Postnr.: _____

Jeg ønsker at blive medlem af Dansk Vegetar- og Råkostforening for derigennem at støtte foreningens arbejde. Girokort bedes tilsendt.

Dansk Vegetar- og
Råkostforening
Ny Vestergårdsvej 6
3500 Værløse