Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar- og
Råkostforening

81. årgang
nummer 3-4 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

Redaktionen 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.

Et nyt år står foran os. Der er mange tegn på, at vi står foran en ny tid med fremgang for både jorden, mennesket og dyret.

Flere og flere er begyndt at forstå, at vi *alle* har et ansvar, ikke alene overfor vor næste, men også over for naturen og dyret.

Den daglige føde har en større mission end bare at mætte og være lystbetonet. Den bestemmer også over sundhed og sygdom.

Fred i verden får vi først, når vi alle tænker med kærlighed på vor næste, både menneskene og dyrene

Foreningen ønsker alle sine medlemmer og læsere et rigtigt lykkeligt og sundt 1991.

Børnehavebørn spiser for fedt

Af Hanne Lind og Jóhanna á Tjaldrafløtti

Højt belagt smørrebrød med spegepølse, rullepølse og leverpostej er en fast bestanddel af mange børnehavebørns madpakker, mens frugt og grøntsager sjældent indgår. Det viser en kostundersøgelse, der blev udført i foråret 1990 som en del af specialet »Børns madpakker i børnehaven«.

De karakteristiske levnedsmidler i madpakkerne er bl.a. pølsepålæg og tynde skiver rugbrød med meget fedtstof på. Det er derfor ikke overraskende, at madpakkerne typisk har en fedtenergiprocent på 52. I Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNA) anbefales max. 30%. En konsekvens af madpakkernes lave indhold af frugt, grønt og rugbrød er en meget lav kulhydratenergiprocent. Typisk er den 38, hvor NNA anbefaler, at 55-60% af energien kommer fra kulhydrat.

I vurderingen af næringsstofindholdet i børnenes madpakker indgår en forudsætning om, at frokostmåltidet bør udgøre 25-35% af dagens totale energi- og næringsstofindtag.

Kostundersøgelsen viser, at madpakkernes energiindhold for det meste ligger indenfor NNA's referenceværdi m.h.t. energiindtag, idet de typisk indeholder godt 1600 kJ.

Der er tendens til, at indholdet af de undersøgte næringsstoffer (A-vitamin, D-vitamin, thiamin, riboflavin, C-vitamin, calcium og jern) er lavt i forhold til anbefalingerne. Der er ingen madpakker, der bidrager med 25-35% af anbefalingerne for samtlige af de undersøgte næringsstoffer. Den mælk, som børnene drak til frokosten, indgår dog ikke i beregningen.

Kostundersøgelsen blev gennemført i en tilfældigt udvalgt børnehave i København og omfattede 30 børn i alderen 3–6 år. Den blev foretaget som observation og registrering af både madpakker og spisesituation igennem 3 uger. I tvivlstilfælde blev maden desuden vejet.

De 3–6-åriges kost er ikke tidligere undersøgt, hvorfor denne kostundersøgelse er den første af sin art i Danmark. Undersøgelsen bekræfter en formodning om, at børns madpakker ikke er sunde og varierede. Det er uheldigt, fordi madpakkerne udgør hovedmåltidet i dagtimerne, og fordi vi i en tidlig alder tilegner os kostvaner, som er svære at ændre senere i livet.

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til ernærings- og husholdningsøkonomstuderende ved Suhrs Seminarium Hanne Lind, tlf. 31 67 93 32 eller Jóhanna á Tjaldrafløtti, tlf. 31 95 29 56.

»ERNÆRINGSNYT«
(Levnedsmiddelstyrelsen)



Fra »Sundhed til alle« af Grethe Schmidt.

EN HELHJERTET VEGETAR

af Grethe Schmidt

De, der kender ANNELISE RUBOW, og det gør de fleste vegetarer, har sikkert svært ved at tro, at hun er fyldt 84 år. Annelise Rubow har altid været der, hvis vegetarismen behøvede hjælp. Stille og beskedent, men med stor styrke. Vi sidder i hendes hyggelige hjem i Charlottenlund. En stue med vægge i skagensgul, en solskinsfarvet sofa, reoler tæt med bøger. Smukke moderne malerier, også et maleri af hende selv som en 14-årig yndig pige. Solen skinner gennem vinduerne med blomster i lette lyse farver. Karajan dirigerer Händel musik gennem båndoptageren i baggrunden. Farveglæden ses også i påklædningen, til trods for at synet desværre er blevet svækket i de sidste år.



Annelise Rubow.

Annelise Rubow er enke efter tidligere direktør for Statens Museum for Kunst og datter af tidligere brygmester hos Tuborg. Da hun var 15-16 år gammel, gik hendes mor, som ellers var en dame, som lå på sofaen meget af tiden, fra den ene dag til den anden 100% over til råkost. Moderen var dengang ca. 50 år. Morgenmaden blev nu en gulerod, og moderen kom kun sammen med folk, der gik ind for råkosten. Grunden var et foredrag afholdt af den fra Amerika hjemvendte forfatter og foredragsholder Boringvad. Han formåede dengang at få mange (se artiklen s. 13) til at gå fra traditionel kost over til råkost enten af forebyggende eller helbredende grunde. Moderen oprettede en vegetarisk restaurant i Kvindernes Bygning i Niels Hemmingsensgade. Her kom bl.a. mange teaterfolk, fordi råkosten gav dem kræfter til at yde deres yderste i deres kunst (noget, vi også oplever med mange kunstnere – teaterfolk, musikere og komponister – på Sundgården). Da Annelise Rubow var 17 år, sendte moderen datteren til Paris for at være i huset hos en af moderens veninder, Ingeborg, som var gift med mangemillionæren Asherton Curtis. Familien havde altid 4 unge piger i huset ad gangen. Til trods for at de arbejdede længe, fra 7 morgen til 10 aften, fik de ikke noget i løn. De havde kun fri een dag hver tredje uge. Til gengæld fik de teaterbilletter og havde en lærerinde til at lære dem at tale ordentligt fransk.

Når de kunne få lærerinde til at lære dem at tale fransk, kunne de vel også få en katolsk præst til at fortælle dem om katolicismen, tænkte den unge pige. Det fik de så. Det gjorde et uudsletteligt indtryk på Annelise, da præsten en dag fortalte, at gennem fa-

ste kom man Himlen nærmere. Derfor fastede de katolske præster fredag, lørdag og søndag.

Asherton Curtis var ivrig veganer, han gik derfor heller ikke i lædersko.

Til trods for arbejdet var Annelise så begejstret for at være i Paris, at hun blev der i 3½ år og gerne ville have blevet der altid. Men hjemmet kaldte, hun blev gift med naboens (daværende sundhedsminister) søn, som med lige så stor iver som hustruen gik ind for vegetarismen, måske mere af helbredsmæssige grunde, men desværre holdt entusiasmen ikke, hvad maden angik.

Annelise Rubow bor stadig i den lejlighed, som hun og hendes mand som unge flyttede ind i. De fik to sønner, hvoraf den ene er arkitekt og den anden skovridder. Da den ene søn endnu ikke var fyldt 18 år og derfor ikke kunne få kørekort, tog moderen et kørekort til en motorcykel. Og så kørte moderen med sin søn på bagsædet til hendes elskede Paris. Her kunne sønnerne køre motorcykel uden kørekort. Interessen for det motoriserede har holdt sig resten af livet. Motorcyklen blev senere udskiftet med en åben sportsvogn – der skulle være fart over feltet og masser af frisk luft.



Da Annelise Rubows far blev pensioneret, købte familien en 30 tdr. land ejendom i Nordsjælland, »Ulriksdal«. Her var ingen maskiner, kun køer og heste. »Det var gode tider!« fortæller A.R. Hun plantede som ung pige 1000 æbletræer på den store grund. De åbnede deres hjem for vegetarer om sommeren.

I en tilbygning tilbragte STEFAN VØLDAN sine sidste år (hvoraf de allersidste med hans senere kone Julia Vøldan) med fred og ro til sin forfattervirksomhed og sine kostforsøg.

Undertegnede husker endnu tydeligt en frokost jeg var inviteret til sammen med Stefan Vøldan hos moderen. Et smukt dækket bord med mad serveret af køkkenlederen, den kendte vegetarbogsforfatter Grete Scharling, kaldet »hønen«.

Da A.R. var sidst i 50'erne, spurgte en mødedeltager, som flere gange havde siddet ved siden af A.R., og som hun iøvrigt ikke kendte, om de ikke skulle åbne en vegetarrestaurant sammen. De slog sig sammen med yderligere to mænd. Hver skød 5000 kr. ind i foretagendet. Samarbejdet varede nu kun een måned, så købte A.R. de andre ud. A.R. lavede dejlig mad, og hun elskede at gå i køkkenet. Mange tilbød deres hjælp, »derfor var det så nemt, så nemt!« fortæller A.R. Hun lavede mad, ordnede regnskaber og kørte på sin motorcykel ud med råkostbakker til den indre bys kontorer. »Vi arbejdede fra 8 morgen til 8 aften og havde det dejligt, fordi det gik så godt!«

Mange lækre og sunde middage har undertegnede nydt på ROMA sammen med mine to piger, som da de blev store piger også med mellemrum hjalp til i køkkenet. Den ene af dem er Rie, som nu er leder af køkkenet på Sundgården og med i redaktionen af dette blad. Og mange spændende foredrag har vi oplevet på ROMA, som oftest med over 100 tilhørere.

Dengang kostede 2 retter mad 2,75 kr. og en Waerland platte med 3 forskellige råkostsalater, en bagt kartoffel og en ostemad 2,50 kr. Men da der kom ATP og Moms opgav A.R. Roma og solgte den.

Da Annelise Rubow hørte Are Waerland i Studenterforeningen med stor entusiasme fortælle for hundreder af tilhørere, hvordan man kunne undgå kræft gennem en ændring af kosten, sagde A.R. med stor tilfredshed til sig selv: »– så, *nu* er den her!« For hendes livsdrøm har hele tiden været »Vegetarismens sejr«.

Nu er der gået ca. 40 år; er vi kommet længere?

Da den ene af A.R.'s sønner for nylig ville tale med kokken på en nærliggende restaurant for at bede ham lave god vegetarisk mad til sin mor, blev moderen meget begejstret, fordi hun typisk forstod, at det var for vegetarismens skyld. Men sønnen sagde: »Nej mor, det er for *din* skyld«.

Når synet er gået tilbage, er det så vigtigt, at kosten er optimal. En forudsætning for at synet i hvert fald ikke forværres og helst bliver bedre, er den allerbedste kost, deraf masser af råkost og mindst et glas gulerodssaft dagligt. Det er et problem for mange sundhedsbevidste ældre at gennemføre den sunde kost, især når synet svækkes, og man er henvist til storkøkkenmad.

G.S.

En vegetarisk vejviser

VEGETARISK INFORMATION har udarbejdet en meget omfattende vegetarisk vejviser, som de skriver: fra A-vitamin til Åreknuder. Den indeholder ca. 1500 opslagsord og koster 30 kr. (plus porto og forsendelse). Der ligger et meget stort arbejde bag, som vil blive hilst med glæde af alle vegetarinteresserede.

Kan rekvireres fra Vegetarisk Information, Valborg Allé 34, 2500 Valby, tlf. 31 17 99 11.

ALTING ER FORBUNDET MED HINANDEN

»...Vi vil overveje Deres tilbud om at købe vort land. Hvis vi beslutter os for at tage imod tilbuddet, vil jeg stille den betingelse, at den hvide mand behandler dyrene i dette land som sine brødre.

Jeg er en vild, og jeg kan kun forstå verden som sådan. Jeg har set tusindvis af rådnende bisoner på prærien, efterladt af den hvide mand, som skød dem fra et forbikørende tog. Jeg er en vild og kan ikke forstå, hvorfor den osende jernhest kan være vigtigere end bisonen, som vi kun dræber for at holde os i live.

Hvad er mennesket uden dyr? Var alle dyr væk, ville mennesket dø af sjælens store ensomhed. For hvad der sker med dyrene, vil snart også overgå menneskene. Alting er forbundet med hinanden.«

Fra Høvding Seattles tale til den amerikanske præsident i 1854. »Vi er en del af jorden,« Borgen, -90.

SKO FOR LIVET

Vi har fået brev fra en engelsk usædvanlig skomager, Alan Raddon:

Når det civiliserede menneske når voksenalderen, er dets fødder som regel allerede deformerede. Der har dannet sig hård hud, ligtorne og hammertæer. Fødderne er blevet skoformede af spidse skonæser, høje hæle, sko med dårlig pasform, hi-tec sko og elastiske sokker. Tæerne presses sammen, drejes og misdannes. Storetåen vender indad, tåneglene er forvredne og nedgroede. Tilsammen faktorer, der truer stabiliteten, holdningen og balanceevnen, hvilket igen giver spændinger i fødder, ben og ryg.

Dette lyder måske overdrevet, men gør selv følgende lille øvelse efter: Sæt hænderne på bordet foran dig. Læg nu hele din kropsvægt ind over dem. Læg mærke til, hvordan du spredte fingrene ud for at fordele vægten. Saml nu fingrene som »normale« skoformede tæer. Mærk hvordan spænding opbygges i hænder, håndled, underarme og skulder. Læg mærke til, hvor afslappet og sikker du føler dig igen med fingrene spredt ud. Sådan er dine fødder skabt til at have det – spredt ud for at give størst mulig balance og stabilitet. Men hvad gør vi? De fleste af os klemmer vore fødder ned i fodfjendtlige former i modens hellige navn.

Skoens evolution

i Vesten er nok langt mindre forstået eller dokumenteret end menneskehedens evolution. Bortset fra nogle få rester af den flade brede romerske sandal eksisterer der kun sparsomme vidnesbyrd, indtil vi når det 16. århundrede. Fra da af er de fleste sko, der har overlevet, fra det kvindelige aristokrati – almindeligvis rigt dekorerede med høje hæle og spidse tæer. Hvad der er sket rent skoudviklingsmæssigt i de mellemliggende år, kan man kun gisne om. Baghæle og skonæser er nok udviklet nogenlunde samtidig. At sætte en hæl på en sko har sikkert løst problemet med at få foden til at sidde fast på sålen. En skonæse hjælper yderligere med til at holde foden på plads.

Hvorfor sko fik hæle under sålen er et andet spørgsmål. Det er blevet hævdet, at hælen blev sat på for at holde skoen fast i stigbøjlen, men den mest nærliggende grund er nu nok af hensyn til holdbarhed: en flad sko slides først på hælen og har altid givet problemer, når skoene skulle repareres. At forny hele sålen ville være spild af læder, så den naturlige udvikling må have været at sætte et ekstra stykke læder på hælen, der så kunne udskiftes, når den var slidt. Dette ville også give ejeren en psykologisk fordel: da vi var små, blev vi domineret af høje mennesker, der fortalte os, hvad vi skulle gøre. Det er en drøm at være høj.

Jo højere hælen er, desto større er de psykiske fordele. Man kan se ned på flere mennesker. Man giver indtryk af højere rang. Alle dyr rejser sig op på tærne eller bagbenene, når de føler sig truet, og man føler sig egentlig også mere aggressiv på hæle med en tilbøjelighed til at spankulere betydningsfuld omkring.

I de senere år har mange kvinder fundet det umuligt at adskille deres seksualitet fra højhælede sko med spidse næser. Høje hæle får benene til at virke længere og slankere og får halen til at vrikke og stritte mere. Hvilket siges at være sexet. Og fordi det er sværere at balancere og manøvrere på

høje hæle, får de kvinder til at virke mere sårbare, hvilket de faktisk også bliver: kombinationen af høje hæle, smalle sko og spidse næser gør dem mindre adrætte og begrænser deres bevægelsesfrihed. Men konformitet og konservatisme er i højsædet, medens vores helbred og holdning fristes en kummerlig skæbne.

Lyttende fødder

»Sunde fødder kan høre selve moder Jords hjerte,« sagde Sitting Bull i 1887. Hvad mente han med det? Har Jorden et hjerte? Kan man mærke det slå gennem fødderne? En dag, da jeg gik gennem den bløde, tykke skovbund i mine håndknyttede sko, begyndte jeg at føle, hvad indianerhøvdingen mente. Der var ingen fremmede lyde i skoven: intet TV, ingen nyheder, ingen biler, ingen rette linier, intet arbejde, der pressede på, ingen penge, ingen krig. Ængstelse, frygt, neuroser og hverdagens spændinger forsvinder og en dyb fred og oplevelse af »nuet« lister sig ind i sjælen. Det er meget sjældent, vi giver os tid til at standse op og stå direkte på moder Jord, afslappede og vel tilpasse, oprejste og sande. Vi kan faktisk slet ikke, hvis vore fødder er misdannede og vores kropsvægt ikke fordeles jævnt.

Tilpasning er essensen i evolution.
En psyke, der kan tilpasse sig, er flexibel.
En flexibel psyke kommer af en flexibel krop.
En flexibel krop kommer af flexible fødder.
Flexible fødder hjælpes af flexible sko.

Flexibilitet er et tegn på ungdommelighed og vigør, stivhed et tegn på alderdom, svækkelse og sygdom.

Den perfekte sko

er fast nok til at give støtte og samtidig blød nok til at tilpasse sig din fods form, at give tærne mulighed for at sprede sig. Foden skal have en bred tå»kasse«, ingen hæl, flexibilitet og være let og behagelig at have på, så musklerne og senerne i fødder, ben og ryg kan strække sig langsomt. I gode sko bedres kredsløbet, og fordi lilletåen har plads til at rette sig ud, kan den tage sin del af kroppens vægt. Tærne, anklerne og læggene styrkes. Bagbenene strækkes, den nedre del af ryggen styrkes og hovedet løftes, hvilket også ændrer ens syn på livet og kroppens sprog. At se op er et tegn på årvågenhed, opmærksomhed, positivitet og selvsikkerhed. Folk aflæser ubevidst disse signaler og begynder helt automatisk at behandle én anderledes. Samtidig med at tærne styrkes, forbedres stabiliteten, så man får kontrol over sine bevægelser – man begynder at gå lettere og kan hurtigt træde til side for at undgå forhindringer. Kredsløbet styrkes, og fødderne bliver varme. Hvis øjnene er sjælens spejl, afspejler fødderne kroppens sundhedstilstand. Tænk over det, stå oprejst på jorden og pas på dine fødder. De skal holde hele livet.

Al's sko

Da Alan Raddon begyndte at sy sko i 1976, eksperimenterede han med »kludesko« af etiske grunde. Han begyndte helt på bar bund og uden forudgående kendskaber til skomagerhåndværket, og var derfor også helt fri for konventioner og fordomme. »Det tog mig 11 år og hundreder af kludesko at gå i gang med at bruge læder. Kludeskoene blev slidt for hurtigt ved udendørs brug og blev

gennemblødt i vådt vejr, men er langt de bedste for fødderne. Som vegetar bestemte jeg mig til, at skulle jeg sy en lædersko, skulle den i det mindste kunne holde livet ud.«

Al's håndsyede sko, der sys efter dit individuelle fodaftryk, fås i 3 udgaver: en kludesko, som er langt at foretrække af terapeutiske grunde, og som syes i mange udgaver med stof alt efter ønske, også af canvas med kunstnersignerede oliemalerier! Et par kludesko koster i dag fra £ 150. De kan repareres og holder livet ud, hvis du passer på dem, men slides for hurtigt, hvis du bruger dem på asfalt. Hertil har Al konstrueret sine lædersko med ca. 2 cm tykke lædersåler i 3 lag og fremstillet af det bedste læder i hele verden. De 2 første lag bruges normalt ikke til skofremstilling men indenfor hydraulikken. Det er stærkt, holdbart og har plasticitet til at forme og bevare fodaftrykket, der skabes af kroppens vægt, og så er det ekstremt flexibelt. Bundsålen er fremstillet af det bedste skolæder, brugt af kendte skomagere for dets holdbarhed og flexibilitet. Til yderligere at beskytte denne kan skoen leveres med en tynd gummisål, der øger skoens holdbarhed drastisk. Denne sko fås foret og uforet fra henholdsvis £ 75 og £ 95.

Særlig vigtigt er det selvfølgelig at sørge for fodrigtigt fodtøj til børn, da brusken i fødderne ikke er fuldt forbenet før det 18. år, og alle skader p.g.a. dårligt fodtøj i disse år vil være permanente. Al's priser for børnefodtøj er ca. £ 20 billigere end voksenskoene.

Hvis du gerne vil gøre Al kunsten efter og spare de mange £, kan du bestille en meget udførlig gør-det-selv bog direkte:

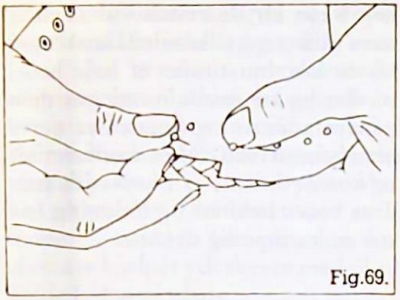


Fig.69.

Turn the rope sole upside down and cut off the excess material leaving a ½" hem overlapping the sole.

Cut the rough sewing under the front upper where the two halves overlap.

Starting from the inner arch, pin the rear upper 1" in from the first pin. Nick the overlap just before the second pin, remove the first, tuck the overlap under the front upper so that the edge is flush with the edge of the rope sole. Then re-pin. Repeat this process right around the rear upper. Figs.69 and 70.

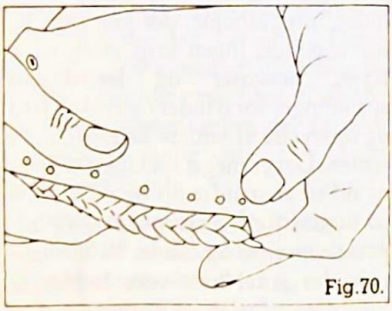


Fig.70.

Arbejdsanvisninger fra »Feet, step by step instructions«

»How to make rope soled footwear«: £ 4.95 + 75 p til forsendelse.

»Feet, step by step instructions for rope soled shoes«: £ 3.50 + 50 p til forsendelse.

Alan James Raddon
Clifton
Aberarth
GB-Dyfed SA46 OLW
Tlf: 009 44 0545.570.904

Restauranter, som gerne serverer vegetarisk mad

De fleste restauranter kan servere vegetariske retter.

Det er planen fremover at bringe beretninger fra restaurantbesøg: »Ud at spise«.

Undertegnede arrangerer kurser i vegetarisk madlavning for restauranter rundt i landet. Der blev i sommer afholdt et kursus for fynske restaurationsfolk arrangeret af den lokale brancheforening.

Nedenstående fynske restauranter serverer gerne vegetariske retter:

Assens: Marcussens Hotel.
Odense: Restaurant Prisak,
Restaurant Carlslund.
Langeland: Tullebølle Kro.
Rudkøbing: Hotel Skandinavien.

G.S.

UD AT SPISE

ved Grethe Schmidt

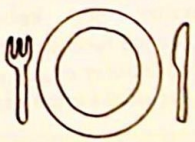
Det er ikke mere så vanskeligt for vegetaren at gå ud at spise. De fleste ordentlige restauranter kan betjene en vegetar, selv om det hænder, at tjeneren ser tom ud i øjnene, når man beder om en grøn ret uden kød, fisk, fjerkræ eller skaldyr. Til nød kan man blive tilbudt en salat, som altfor ofte ikke er tillavet med kærlighed, og så er det måske ikke lige det, man var ude efter, når man går ud og spiser. Det var jeg ude for på Café á Porta på Kgs. Nytorv forleden dag. Jeg var træt og sulten og trængte til at slappe af og hygge mig for en stund. Det var koldt, klamt og regnede. Da jeg også havde et ærinde på Vesterbrogade, tog jeg bussen til Frihedsstøtten. Her gik jeg ind på »Royal Garden«, hvor man i hvert fald sidder godt. Den vegetariske ret er skiftende i forhold til dagens kok. Der er ikke som tidligere en vegetarret på kortet. Men når man fortæller, at man spiser vegetarisk, er der ingen problemer. Der bliver spurgt, om man ønsker ris, pasta eller bagt kartoffel. Den dag fandt jeg, at pasta var en god idé og tilføjede, hvis bare den var vel tilberedt og hellere lidt men godt.

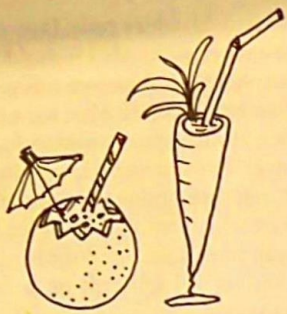
Pastaen var jeg dog lidt tvivlende overfor, da jeg var gået på en tiltrængt slankekur. Til en Ramløsa vand med citronskive nød jeg i ventetiden en bog, jeg lige havde fået forærende af forfatteren.*)

Den unge tjener kom glad med maden, serveret i en fadlignende tallerken. Det så nærmest ud som om, der var mad til fire personer. Det var en kogt blanding af pasta, cherrytomater, miniature majs, blomkålsbuketter (kogt al dente). Når portionen er for stor, mister man på forhånd appetitten, således også her. Jeg spiste kun en fjerdedel! Hvor havde jeg dog foretrukket en mindre men mere veltillavet portion, selv om man ikke kunne sige, at maden ikke smagte godt.

Alligevel vil jeg opfordre til, at læserne også gør et forsøg. I hvert fald slapper man dejligt af i »Royal Garden«.

Atmosfære ♈♈♈♈
Mad ♈♈
Betjening ♈♈♈
(ud af 5 mulige)





FRISKPRESSET SAFT

kan man efterhånden købe mange steder, en vitaminindsprøjtning på indkøbsturen, i frokosten eller efter arbejdet.

Desværre er det kun friskpresset appelsinsaft, der kan købes de fleste steder. For blot at nævne nogle få: ILLUMS BOLIGHUS, på deres hyggelige lille café med udsigt ud over de smukke afdelinger og de rullende trapper, hvor man kan studere typer, mens man indtager saften.

I Kronprinsensgade ligger CAFÉ SOMMERSKO, som måske mere er for unge, men her kan alligevel alle årgange både få friskpresset saft og vegetariske retter. I MAGASIN på Kgs. Nytorv kan man ved indgangen købe både appelsin, æble, grapefrugt og gulerodssaft eller alle blandede, skulle man ønske det. Det er en saftbar, som følge deraf indtages saften også stående.

Desværre er det på mange iøvrigt udmærkede vegetarrestauranter ikke muligt at få *friskpressede* safter, men til gengæld kan man ud over frugtsafterne også få flere forskellige grønsagssafter. Jeg køber dem sjældent, da jeg foretrækker en frisk hel gulerod fremfor et glas gulerodssaft, der har stået i mere end en halv time.

*) Johan Hjelmborg og Louise Kirsebom:
Indblik i håndlæsning I
Indblik i håndlæsning II
Forlaget KLITROSE

Jeg tillader mig at nævne bogen, da jeg tror flere af dette blads læsere vil være interesseret i den. Vegetarisme fører meget hurtigt hen til åndelige interesser, ligesom åndelige områder ofte fører hen til vegetarismen. Det skyldes sikkert, at hvis man ikke er blevet vegetar af sundhedsmæssige grunde eller i hvert fald ikke kun, så er man blevet det, fordi man tænker lidt dybere over tilværelsen. Og det kan man let bruge et helt liv til, ingen bliver vist nogensinde færdige. Hvem er jeg? Hvor kommer jeg fra? Hvor går jeg hen? Hvorfor er jeg her? osv., spørgsmål, de fleste stiller sig. Der er håndlæsningen en af de mange indfaldsveje, som kan give brikker til det store puslespil. Johan Hjelmborg havde sin første kiromantiske oplevelse i Pakistan i 1969. »Fra den dag var kursen lagt, et frø fra en meget fjern fortid begyndte at spire. Efter hjemkomsten til Danmark begyndte en søgen og et studium, der aldrig ophører«, skriver forfatteren bl.a. i forordet. Bøgerne er meget pædagogisk bygget op og let forståelige, så måske kan de også blive til inspiration for mange læsere, som her vil blive ført ind i en spændende side af tilværelsen til større forståelse af sig selv og sine medmennesker.

NOSTALGI

En hundredårig vegetar

Ekstrabladet 13. juni 1927:

»Den 16. Juni fylder Fru Johanne Foltmann, Enke efter Købmand Carl Foltmann, 100 Aar. Som regel maa man nøjes med at konstatere denne Kendsgerning, da det bedagede Fødselsdagsbarn er for affældig til at kunne interviewes, men ikke saaledes i dette Tilfælde. Vi har aflagt Fru Johanne Foltmann et Besøg og gaar bort med Fornemmelsen af at have talt med en elskværdig åndsfrisk Dame, maaske paa 70, men heller ikke mere.

Fru Foltmann har varme ungdommelige Hænder, hvilket jo er meget sjældent hos gamle Mennesker, og netop tyder paa et godt Blodomløb, saa det er meget muligt, at Fruen vil opleve mange Fødselsdage endnu.

Sammen med to prægtige Døtre lever Fru Foltmann et rigt aandeligt Liv paa denne skønne Plet, hvorfra der er en overordentlig skøn Udsigt over Hellerup Strandpark og det blaa Sund. Lykkelige er de tre for hinanden, som altid har været sammen. Og vi forstaar den Lykke, det maa være at naa de Hundrede Aar uden at være syg og affældig.

Først Vegetar, saa Raakostspiser

– Har De altid været saa rask?

– Ja, men i 78-Aars Alderen led jeg slemt af Gigt. Saa var det, mine Døtre og jeg overværede et Foredrag holdt af en Vegetar, og fra det Øjeblik besluttede vi tre aldrig mere at spise Kød. Det hjalp godt for Gigten. For et Par Aar siden hørte mine Døtre Hr. Boringvad tale om Raakost, og siden da er vi gradvis gaaet over til dette; det vil sige saa vidt det er mig muligt, for det kniber jo med at tygge, og min Kop Morgente vil jeg heller ikke undvære. Raakost er imidlertid nærende og Smagen er meget kraftigere og friskere end i kogt Føde. Naar der er rigeligt at faa af Frugt, lever jeg udelukkende af Frugt.

Indtil da levede vi efter Madam Mangors Kogebog. Men nu har vi været Vegetarer i 28 Aar, og vor sunde Levemaade har vi, næst Gud, at takke for vort gode Helbred alle tre.

– Hvad mener De om den moderne Ungdom?

– Jeg finder, de Unge er saa tiltalende i deres friske Umiddelbarhed, svarer den gamle Dame.

En smuk Religion

– Er De Teosof?

– Jeg er hverken det ene eller det andet; jeg har min egen Opfattelse af Guddommen, og det synes jeg, er det bedste. Jeg tror, vi alle maa medvirke til vor aandelige Udvikling. Næst efter Gud, er ens eget *Jeg* dog det største og mærkeligste for hver især, og vi maa bestandig arbejde paa at forbedre dette *Jeg*, saa det kan fortjene at leve i en stadig højere Sfære. Jeg tror paa Karmalæren, ellers vilde jo alt være meningsløst, men som sagt, jeg slutter mig ikke til nogen bestemt Lære, behøver ingen Præst; jeg kan selv finde mig til rette.«

KRÆFTRISIKO I TEKSTILFIBRE

Med få undtagelser forarbejder tekstilindustrien hele det spektrum af kræftfremkaldende kemikalier, mod hvilke man på arbejdspladser kræver drastiske sikkerhedsforanstaltninger: insekticider, stabilisatorer, blødgøringsmidler og andre kræftfremkaldende giftstoffer i beklædning.

JO MERE KULØRT DES FARLIGERE?

Fremstilling af farvestoffer er nært knyttet til den kemiske industri. Mange store kemikoncerner er udløbere af farvestofindustrien. De farvestoffer (globalt ca. 360.000 tons), som den moderne tekstilindustri benytter, fremstilles praktisk taget uden undtagelse syntetisk og overvejende af kemiske stoffer, hvis kræftfremkaldende virkning på mennesker forlængst er bevist, eller af stoffer, der på grund af deres kemiske struktur må forventes at blive afsløret som kræftfremkaldende.

FARLIGT BØRNETØJ

Børnelægen dr. Sigrid Flade (München) oplyser bekymret, at allergier er i stærk vækst. Årsagen til allergiske reaktioner på beklædning kan iflg. hendes erfaring være formaldehyd, farvestoffer og rester af rensemidler.

Også hudlægen, professor Hausen ved universitetsklinikken i Hamburg-Eppendorf, oplyser, at spædbørns hudirritationer ofte udløses af beklædningsgenstande, der indeholder formaldehyd.

KRÆFTFREMKALDENDE SYNTETICA?

Det kræftfremkaldende vinylklorid overføres fra plastemballage til levnedsmidler, oplyses det. Menneskets hud er afgjort i stand til at absorbere giftige kemikalier. Men også andre syntetiske fibre kan være med: Polyacrylfibre (egentlig polyacrylnitril) fremstilles nemlig af acrylnitril, der ligeledes har vist sig at være kræftfremkaldende.

HVORFOR TEKSTIL AF »100% BOMULD« IKKE BESTÅR 100% AF BOMULD

Ville du stadigvæk købe tøjet, hvis deklarationen så således ud?:

73% bomuld
2% polyacryl
8% farvestof
14% urinstof-formaldehydharpiks
3% blødgøringsmiddel
0,3% optisk blegemiddel

Denne produktsammensætning minder snarere om klister eller om et kunststofprodukt. Men det drejer sig stadigvæk om den samme bluse af »100% bomuld«!

SCHOOL OF HERBAL MEDICINE
PHYTOTHERAPY

12-måneders brevkursus i plantemedicin

Start når du har lyst

Læs når du har tid

på dansk ved
Grethe Schmidt
Jægersborg allé 45
2920 Charlottenlund
tlf: 62591555 (bedst 9-13)

FOR MEGET KØD ER GIFTIGT

I menneskets tarmkanal lever der en række forskellige bakterier, som lever af den føde, vi spiser.

Når vi spiser en føde, der er rig på protein og fattig på kulhydrater og fibre, vil der leve *forrådnelsesbakterier,* som danner stofskifteprodukter, der er giftige for mennesket, ja nogle af disse stofskifteprodukter er endog kræftfremkaldende.

Når vi lever af en føde, der kun har et moderat proteinindhold og iøvrigt er rig på kulhydrater og fibre, trives der *syredannende bakterier,* som danner stofskifteprodukter, der er gavnlige for mennesket. De danner en række organiske syrer, f.eks. mælkesyre, som direkte kan bruges som næring, ja nogle terapeuter bruger endog mælkesyregæret føde til at helbrede en række sygdomme med.

Syre-forgæring opstår, når man spiser industrielt uforarbejdede vegetabilier, dvs. grønsager, kartofler, frugt, bær, korn og nødder samt mælk. Visse bælgplantefrø virker noget i retning af kød.

Forrådnelse i tarmen opstår, når man lever på en føde rig på kød, fisk og æg, og bliver yderligere begunstiget af at spise en fiberfattig føde, dvs. hvidt mel, hvidt sukker og mange fedtstoffer. Det er lige netop den måde, danskeren foretrækker at spise på.

Rovdyrene er derimod tilpasset til at kunne omsætte disse forrådnelsesprodukter, og specielt ådselsæderne er ekstrem gode til at omsætte dem. *En hund kan således tåle alene i eet måltid at spise en mængde forrådnelsesprodukter, der ville være i stand til at slå 100 mennesker ihjel.*

Nu kunne man måske forvente, at de to typer bakterier – de syreforgærende og de forrådnelsesdannende – kunne leve side om side og alt efter hvor proteinrig og kulhydratrig føden var, ville man få mere eller mindre af den ene eller anden type. Men det er ikke tilfældet. De vil stræbe efter at udkonkurrere hinanden. De sure stofskifteprodukter, f.eks. mælkesyren, virker meget skadelige på forrådnelsesbakterierne, og omvendt vil forrådnelsesbakterierne udskille nogen stoffer, som dræber de syreforgærende bakterier.

Derfor vil man enten have den ene eller anden type bakterier. Svinet er et eksempel på et dyr, som har en syreforgæring i tarmkanalen, men den tager ingen skade af at spise lidt animalsk føde i form af orm, insekter og æg. Dette skyldes, at de syreforgærende bakterier dominerer over forrådnelsesbakterierne og slår dem ihjel.

Menneskets tarmkanal minder stærkt om svinets, og rettesnoren for, hvor meget kød og æg et menneske kan tåle, må være, om der kan opretholdes en syre-forgæring i tarmkanalen. *Kød og æg er først skadelig, når der sker en forrådnelse i tarmen.* Det sker der desværre hos mange mennesker. Det sker især hos mennesker, som spiser en fiberfattig (fibre = træstof) føde, dvs. en føde, hvor man industrielt har fjernet de træstofrige dele af føden. Hos kornet har man fjernet skallen, som er træstofrig. Hos sukkerroen har man fjernet alt inklusiv træstoffet med undtagelse af sukkeret. I plantemargarinen og planteolien har man ligeledes fjernet

alt inklusiv træstoffet med undtagelse af olien. I danskerens kost mangler der altså en mængde træstof. Dette træstof er en meget vigtig forudsætning for, at de syreproducerende bakterier kan leve.

Når vi ser på svinet, vil vi finde, at det lever af en meget mere træstofrig føde end mennesket. Svinet spiser direkte græs og seje rødder. Det er altså en meget grov fiberrig føde, som svinet spiser, og det er dermed også væsentligt bedre beskyttet imod forrådnelse i tarmen end mennesket.

Fibrene har også en anden funktion. Det er at stimulere tarmen til at skubbe føden hurtigt igennem tarmkanalen. Hvis der mangler fibre, vil føden passere meget langsomt igennem tarmkanalen, og dermed vil forrådnelsesbakterierne kunne florere ekstra stærkt. I stedet for at føden passerer igennem tarmkanalen på et døgn, kan det tage 4 døgn og helt op til 10 døgn. Det er indlysende, at for et sådant menneske vil det være særdeles risikofyldt at spise forrådnende føde, dvs. kød, æg og fisk.

Rovdyrene har sikret sig imod, at føden opholder sig unødvendigt længe i tarmkanalen ved at have en meget kortere tarmkanal end planteæderne. Følgende viser dette:

- Rovdyrets tarmkanal er 3–6 gange dets længde.
- Menneskets tarmkanal er 12 gange dets længde.
- Hestens tarmkanal er 12 gange dens længde.
- Svinets tarmkanal er 14 gange dets længde.
- Koens tarmkanal er 20 gange dets længde.

Kilde: *bio-information nr. 1–2, 1980.*



Den dødsdømtes sidste dag. Træsnit fra Wisbechs almanak, 1859.

ET RIGTIGT GRISELIV

Ude på landet kan man endnu opleve et rigtigt griseliv med ægte moderkærlighed.

I grisestien var en åbning, så de seks små grise med krølle på halen frit kunne løbe ud i naturen. Kort efter fulgte soen, som lige kunne presse sig ud for at holde øje med sine levende børn.

Moderen gik i sindigt tempo ud ad skovstien, lige bag hende sprang børnene rundt, indtil de blev sultne. Så lagde den omsorgsfulde moder sig på siden, for at børnene kunne mættes ved dens patter. Da sulten var stillet, gik den lille familie videre og nød det dejlige vejr, indtil de igen tiltrådte tilbagevejen til deres hjem, grisestien.

Ja, sådan burde alle grise have det, men desværre tror altfor mange i vort såkaldte oplyste samfund, at grisen fra naturens side er skabt til at tjene som menneskeføde. Oven i købet med en opvækst så uhyggelig, at tænkende mennesker må tage stærkt afstand fra den slags mad.

Det etiske burde være bevæggrund nok. Hvis det ikke skulle være tilfældet, vil mange måske undlade »nydelsen« af nedenstående grunde:

Hvor skadeligt er svinekød?

1. Svinekødsprodukter fra frisk slagtning kan fremkalde akutte sygdomme, såsom blindtarmsbetændelse, galdeblærebetændelse, akut tarmkatar, akut eksem m.m.
2. Svinekød er meget fedtholdigt, selv det såkaldte magre flæsk aflejres i bindevævet og nedbrydes meget dårligt.
3. Svinekød forhøjer kolesterolspejlet. Det udvikler åreforkalkning med eller uden forhøjet blodtryk. Det begunstiger udviklingen af hjerteinfarkt.
4. Svovlindholdet i svinets bindevæv er abnormt højt. Jo mere svovl bindevævet indeholder, desto mere slimet bliver dette. Følgen bliver aflejring af slim i sener, bånd, knogler med deraf følgende sygdomme såsom discus prolaps, reumatisme, ledsygdomme.
5. Svinekød indeholder rigeligt væksthormon. Kan bl.a. øge risikoen for kræft.
6. Histaminindholdet befordrer betændelsestilstande som bl.a. byld-er, årebetændelse, udflåd hos kvinder og hudsygdomme, bl.a. nældefeber, herpes.

Udover ovennævnte er der også andre risikofaktorer, når man spiser svinekød, der er bl.a. kønshormoner, som tilsyneladende kan have kræftfremkaldende virkning.

Kilde: Dr. Reckeweg: Schweinefleisch und Gesundheit. Aurelia Verlag, 7570 Baden-Baden, Vesttyskland.

FOR RESTEN..

Da vi jo også en gang imellem skal præstere noget konstruktivt, vil vi nu beskæftige os med nogle af de nyeste resultater af vor tids medicinske forskning. Det kan jo ikke nægtes, at en stor del af de patienter, der tidligere måtte lade livet, nu takket være de såkaldte »antibiotika« overlever, medens på den anden side mange patienter, der tidligere ville have overlevet, nu... nå nej, det var jo noget konstruktivt, vi ville præstere.

Det begyndte i opgangen. Pludselig mærkede jeg en let kløen i venstre øregang. Min kone lod mig ikke i fred, før jeg opsøgte en læge. Som hun plejer at sige: Man kan slet ikke være forsigtig nok med den slags.

Lægen kravlede ind i mit øre, hvor han rumsterede ca. en halv time, hvorefter han dukkede op igen og meddelte mig, at jeg øjensynlig var plaget af en let kløe i øregangen.

»Tag 6 penicillin-tabletter,« sagde han. »Det skal nok rense begge øregange.«

Jeg tog de anbefalede piller, og allerede to dage efter var kløen holdt op, og den venstre øregang føltes som nyfødt. Den eneste smule malurt i min glæde hidrørte fra en voldsom kløe fra de små røde pletter på mit maveskind. Den gjorde mig næsten vanvittig.

Jeg begav mig omgående til specialisten; kun et enkelt blik på maven var nok til, at han kunne forklare:

»En del mennesker kan ikke tåle penicillin – de får allergisk udslæt. Men tag det roligt: 12 aureomycinpiller vil kurere Dem i løbet af nogle få dage.«

Aureomycin-pillerne havde den ønskede virkning – de små røde pletter forsvandt. Men de havde også en uønsket virkning: Mine knæ hævede. Feberen steg fra time til time. Med største besvær slæbte jeg mig hen til specialisten.

»Denne reaktion er os ikke helt fremmed,« trøstede han mig. »Den dukker hyppigt op med aureomycinets helbredende virkning.«

Jeg fik nu en recept på 32 terramycin-tabletter. Virkningen var mirakuløs. Feberen forsvandt, og hævningen fortog sig. Den specialist, der nu blev kaldt til mit sygeleje, konstaterede, at de vanvittige smerter i mine nyrer var en følge af terramycin-tabletterne, og at jeg ikke måtte undervurdere alvoren – nyrer er jo trods alt nyrer.

En rutineret sygeplejerske sørgede for, at jeg fik 64 indsprøjtninger med streptomycin, der helt og holdent fik bugt med mit indres bakteriekulturer.

De talrige undersøgelser og tests, der i moderne indrettede klinikkers mange laboratorier blev foretaget, viste éntydigt, at end ikke den mindste mikrobe kunne opdrives i hele mit legeme, men at mine muskler og nervestrenge desværre havde delt skæbne med mikroberne. Kun et ekstrakraftigt chloromycin-chok ville nu være i stand til at redde mit liv.

Jeg fik et ekstrakraftigt chloromycin-chok.

Venner og bekendte strømmede i store skarer til min begravelse, og mangen en dagdriver fulgte dem. I sin gribende ligprædiken kom rabbine-

ren ind på den heroiske kamp, som medicineren havde udkæmpet for min af sygdomme hærgede organisme, og som den desværre havde tabt.

Det var virkelig jammerligt, at jeg skulle dø så ung.

For resten! Lige inden jeg nåede til helvede, kom jeg i tanke om, at denne lette kløe i min venstre øregang hidrørte fra et myggestik.

Ephraim Kishon.

Kilde: *Süddeutsche Zeitung.*

Marsvin eller guldhamster

Hvor vanskeligt det er at overføre resultater fra dyreforsøg direkte til mennesker, kan følgende eksempel illustrere: LD 50 (den enkeltdosis, hvorved 50% af forsøgsdyrene dør) for »Seveso-dioxin« er for marsvinets vedkommende 0,6 mikrogram pr. kg kropsvægt, medens den er 3000 mikrogram pr. kg hos guldhamsteren. Og så er spørgsmålet: er mennesket at sammenligne med et marsvin eller en guldhamster?

reform-rundschau 5/90

Dyrene klager ikke, de lider

Af Gorm C. Hanberg, Tranekær

Dyreforsøg er mishandling. I Folketinget vil der snart blive fremsat et lovforslag »om dyreforsøg« i stedet for en lov om »forbud mod dyreforsøg«. Ved at sige »om dyreforsøg« siger man indirekte, »det er i orden, at din hund lider, men ikke at min gør det«. Hvor er moralen i denne filosofi? Hvem har sagt, at det er moralsk rigtigt, at min sundhed kun kan sikres på bekostning af min hunds lidelser?

Prøv at fortælle min hund det.

Ingen er i tvivl om, at det er dyrplageri (og strafbart) hvis hr. Petersen langsomt skærer poterne af sin hund, men legalt, hvis en forsker – under videnskabens kappe – blokerer en hunds tarmsystem, så den sprænges indefra.

Nej – en dyreforsøgslov bør være en lov, der forbyder forsøg med dyr, og ikke beskytter forskerne.

Noget i baghovedet forsøger at få mig til at skrive, at det må da være i orden med dyreforsøg, hvis man derved kan redde menneskeliv. Men mine fingre og min forstand nægter at formulere det – for det vil være det samme, som at sige til min hund Angus, at det er i orden, at han bliver syg, bare jeg ikke bliver det.

Hvorfor vil politikerne ikke forstå – vi skal ikke have en lov om dyreforsøg – men lave et forbud imod dyreforsøg.

De, som accepterer, at forskere må påføre dyr ubegrænsede lidelser, har samtidig accepteret, at grusomheder, som påføres andre levende væsener, er acceptabelt – blot de udføres af en forsker – som om hans uddannelse mindsker pinslerne. Jeg kan blive syg bare ved tanken.

Landsforeningen KOMITEEN MOD DYREFORSØG

VEGETARKØKKENET

ved Monica Blomstedt

BERITS KIKÆRTEFRIKADELLER

400 g kogte kikærter (200 g rå vægt, lægges i blød natten over og koges i nyt vand ca. 1 time)
1 middelstort løg
100 g hytteost
1 æg
1½ dl havregryn
½ dl rasp
3 tsk. paprikapulver
1 tsk. salt
chilipulver, sort peber
olie til stegning

Kikærter og løg køres igennem kødhakkeren. Alle ingredienser blandes godt, og der smages til med salt og krydderier. Lad farsen stå og trække i ca. 10 min. Lidt vand kan tilsættes, hvis den er for fast i konsistensen. Form små frikadeller, der steges i lidt olie.

Kan serveres med kogte kartofler eller ris og tomatsovs, eller til pitabrød med salat og ylettedressing.

TOMATSOVS

1 løg, hakket
evt. 1 fed presset hvidløg
1 tsk. olie
1 dåse flåede tomater
1 dl. veg. bouillon
1 tsk. maizenamel
½ tsk. oregano
urtesalt
½ dl hakket persille

Finthakket løg og presset hvidløg svitses i olie. Ituskårne tomater, maizena udrørt i kold bouillon og oregano tilsættes. Sovsen koger ca. 10 min. og smages til med salt. Inden servering tilsættes hakket persille.

GRØNSAGS-NØDDEPATÉ

(6-8 port.)
400 g groft reven selleri
2 groft revne gulerødder (ca. 200 g)
1 middelstort løg, hakket
200 g champignon, hakkede
1 dl vand
– – – –
1½ dl hel boghvede
2 dl vand
1 tsk. veg. bouillonpulver
– – – –
2 dl hirseflager
100 g hakkede hasselnødder
1 æg
2 æggehvider
2 tsk. basilikum
salt, peber

Selleri, gulerod, løg og champignon koges i 1 dl vand 10-15 min. og pureres derefter med håndblender.

Boghvede koges i vand med bouillonpulver 15 min.

Alle ingredienser blandes til en fars, der smages til med basilikum, salt og peber.

Farsen hældes i en smurt og raspet brødform (med bagepapir i bunden) og bages ved 200° 50-60 min.

Lad patéen stå i formen ca. 5 min., før den vendes ud på et serveringsfad. Ca. 500 g kogte grønne ærter og 300 g majskerner (1 dåse), lægges skiftevis ved siden af patéen. Der pyntes med tomatbåde, salatblade og persille.

Serveres f.eks. med kogte kartofler og champignonsovs.

VEGANERKØKKENET

ved Grethe Schmidt

VALNØDDERIS

1 stort løg
2 ss valnøddeolie
3 dl råris
½ dl korender
5 dl vand
75 g valnøddekærner

Løget hakkes og mørnes i olie. Risene ristes med et øjeblik. Korenderne og vand tilsættes. Bringes i kog og står ved lav varme under tætsluttende låg 20 min. Sluk og lad gryden stå yderligere 20 min. uden at lette på låget. De hakkede valnøddekærner vendes i.

KARRYGRYDE

2 løg
1 ts. karry
4 ss olivenolie
½ kg kartofler
¼ l vand
2 æbler
»creamed coconut« (vegetarens fløde)
ingefær, koriander

Løgene snittes i tynde både, mørnes i olivenolien med karry. Kartoflerne skrubbes, skæres i tern og vendes i olien et øjeblik. Vandet tilsættes og karrygryden simrer, til kartoflerne er møre. Jævnes med fintrevne æbler og kokoscremen. Smages til med havsalt, ingefær og koriander.

FRISK GRØNKÅLSSALAT

4 store grønkålsblade
20 mandler
2 æbler
1 appelsin

Grønkålen, som er en af vinterens fine og billige kalk-, jern- og C-vitaminkilder, kan være lidt kedelig at spise rå, især for de små. Serveret på nedenstående måde smager den nærmest som dessert:

De grove ribber fjernes, grønkålen hakkes fint med mandlerne på en hurtighakker, hvorefter æble og appelsin kort hakkes med. En hurtighakker kan meget anbefales til det sunde køkken, så du er sikker på at få rigeligt grønt, også når det skal gå hurtigt.

BAGDAD DESSERT

12 friske dadler
12 mandler
2 ss pæresirup
2 ss rosenvand

Snit dadlerne forsigtigt på langs og udskift stenene med hele mandler. Opvarm pæresirup sammen med rosenvand og et par tråde safran. Tilsæt dadlerne og kog dem forsigtigt 1 time. Tages af ilden, afkøles, lægges på glas eller nydes straks. Ifølge den originale opskrift skal dadlerne drysses med hyacintsukker, kamfer og moskus, men mon vi ikke i dag vil foretrække at udelade det parfumerede sukker?

Serveres til appelsinskiver og mandelcreme (se V.T. nr. 1-2, 90).

Set i en Bagdadkogebog fra det 13. århundrede.

Opskrifterne er beregnet til 4 pers.

RÅKOSTKØKKENET

ved Rie Schmidt

AVOCADOFYLDTE TOMATER

1 avocado
4 tomater
4 valnødder
brøndkarse

Lågene skæres af tomaterne, der udhules og fyldes med avocadocreme: den modne avocado halveres, stenen tages ud (lægges senere i en potte med god jord), og det grønne kød løftes ud af skallerne med en ske. Moses med en gaffel og smages til med citronsaft og hakkede valnødder. Fordeles i tomaterne, sæt lågene lidt kækt på og pynt med brøndkarse i »mundvigen«.

SAVOY!

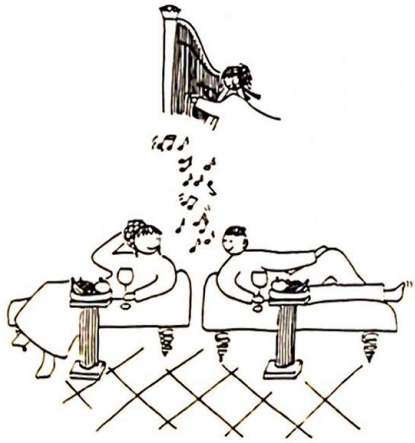
300 g rødbede
200 g æble
400 g gulerod
1 appelsin
200 g savoykål
50 g mandler
1 håndfuld bønnespirer
½ citron
koldpresset olivenolie
persille

Tilbered 3 salater i hver sin farve: Fintrevet rødbede og æble, groftrevet gulerod og appelsinsaft, fintsnittet savoykål med grofthakkede mandler og bønnespirer i dressing af citronsaft og dobbelt så megt olie. Arrangér de 3 salater på portionstallerkener, riv citronskal (fra en ikke-skalbehandlet citron) over rødbedesalaten og pynt med persillen eller andet grønt.

ENGLEDESSERT

3 appelsiner
1 banan
½ lime
citronelisse
korender

Appelsinerne skrælles (læg skrællerne i en skål koldt vand til et herligt ansigtsvand), skæres i mindre stykker og blendes med bananen. Smages til med limesaft. Serveres i festlige dessertglas med et lille drys korender og frisk citronmelisse fra vindueskamen.



»Råkosten skærper sanserne ...«

Fra »Sundhed til alle« af Grethe Schmidt.

En vandtæt støvle dine fødder kan ånde i

Vinterens fodbeklædning har været et af den etiske vegetars store samvittighedsproblemer, indtil Gore-Tex materialet kom i handelen.

Gore-Tex materialet består af en membran fremstillet af polytetrafluoretylen, der har mere end 1,4 milliarder porer pr. cm^2. Hver pore er 20.000 gange mindre end en vanddråbe men 700 gange større end et vandmolekyle. Dette bevirker, at damp let kan passere gennem membranen, samtidig med at vand ikke kan trænge ind.

Ved at punktlime membranen til stof fås Gore-Tex stoffet, der til forskel for andet stof, hvor imprægneringen forsvinder ved gentagen vask, blot fungerer bedre efter vask, som fjerner snavs og andre partikler fra tøjet.

Gore-Tex stoffet er vandtæt, selvom man sidder på vådt underlag. Der skulle teoretisk en 77 m høj vandsøjles tryk til at trænge gennem stoffet, som 4 gange opfylder den amerikanske hærs norm for helt vandtætte materialer. Porernes størrelse og det at de ikke ligger på lige linie gør, at tøjet samtidig er helt vindtæt.

Membranen tåler temperaturer mellem ÷240° og +270° C uden at påvirkes. Dette betyder dog ikke, at alt Gore-Tex tøj tåler disse temperaturer. Når det bruges til beskyttelsestøj til f.eks. brandmænd, kræves der mere varmebestandige stoffer, end man normalt vælger til yderstof.

For at undgå tykke sømme i f.eks. handsker og støvler, sys yderstøvle, Gore-Tex mellemstøvle og støvlefoer hver for sig for til sidst at sættes ind i hinanden og samles med en søm. For at gøre ydersømme helt tætte, sættes en Gore-Tex tape over sømmen.

Selve membranen kan ikke ældes, men ydermaterialet, f.eks. nylon, kan påvirkes i uheldig retning af f.eks. salt og sol, hvilket dog ikke påvirker membranens funktion.

Vil du vide mere om Gore-Tex er du velkommen til at ringe til fa. Gore Svenska AB, tlf. 009 46 31 42 70 50.

Julegås à la Tolstoi

Tolstoi var vegetar, der serveredes som følge deraf ikke gåsesteg på hans gods »Jasnaja Poljana« juleaften. En kær moster, som var inviteret til en juleaften, insisterede på at få gås. Tolstoi indvilligede – juleaften fik hun overrakt en sprællevende gås og en stor slagtekniv!



Fra »Grønne dage« af Grethe Schmidt.

Den nye Disney-generation fører traditionen videre

Mange Walt Disney-film giver virkelig stof til eftertanke hos både børn og voksne. Børnene lever intenst med i de film, hvor det går dyrene dårligt. Og alligevel bliver de efter de oprivende oplevelser sat til et bord med myrdede dyr og får at vide, at de *skal* spise deres mad.

Hvordan vil man opdrage sine børn til tænkende, ansvarsfulde mennesker, når man er så inkonsekvent?

Nedenstående er et uddrag af Bo Bjørnvigs anmeldelse i Weekendavisen den 16.11.90 af Walt Disneys »Den lille Havfrue«:

». . . Næste gyser er surrealistisk: Kokken på slottet forbereder fiskeretten og parterer, så fiskehoveder og fiskebens-skeletter flyver i luften. Krabben Sebastian rødmer af raseri, *men hvad tænker mon børnene,* når de ser alle vennerne fra havet blive parteret, kogt og stegt? Kokkens jagt på Sebastian med økser og knive og gryder med kogende vand må give stødet til, at den næste generation en masse melder sig ind i Verdensnaturfonden.

(Menneskene er nu forunderlige: Vi har dårlig nok lagt bogen til side med historier for børn om alle de søde, søde dyr, før vi går ud og slagter dem. Billedligt talt, selvfølgelig, men alligevel. Krabbens flugt over køkkenplankerne viser denne skizofreni hårrejsende usentimentalt).«

Sådan kan man se så forskelligt på det:

Indoktrinering i julekalender

En forløjet, sentimental dyreskildring der inspirerer til dobbeltmoral.

»TV 2 har en julekalender for børn, der hedder Trolderik og Nisserne og består af to elementer: En lille rammehistorie med Trolderik produceret i Danmark, og indlagt i den en følgeton med nisser, den er indkøbt i Spanien.

Indholdet i den sekvens jeg så var meget moralsk propaganderende. Det var en stærk fordømmelse af jagt, af at man »slår de blide og smukke dyr ihjel«.

Jeg er selv jæger, men det er ikke af den grund jeg kritiserer moralen. Det anstødelige er at filmen indoktrinerer børnene med forløjet sentimentalitet. Det gør den blandt andet ved at fremstille dyrelivet som om man var i Paradisets have – ræven optræder som en kærlig beskytter af søde små kaniner, der ellers hører til dens ynglingsspiser – men den gør det navnlig ved indpode de utvivlsomt i overvejende grad kødspisende børne-seere dobbeltmoral.

At man optræder som demagoger overfor voksne mennesker er sin sag, men det er for groft at manipulere med sagesløse børn.«

Weekendavisen 14.12.90:
Leif Blædel.

INTERNATIONALT

Ny præsident i IVU

Under verdenskongressen i Israel i år fratrådte Dr. *Gordon Latto* grundet alder. Vi håber dog at få lov til flere år fremover at møde dr. Latto under mange internationale kongresser. *Sri Surendra Mehta* blev valgt til ny præsident. Sri Surendra Mehta har sendt følgende brev til alle medlemmer af »International Vegetarian Union«:

»Det har glædet mig meget at være valgt til ny præsident for den internationale bevægelse. Jeg ser hen til samarbejdet for en vegetarisk verden med jer alle.

Vegetarismen bliver stærkere og stærkere i takt med, at befolkningen forstår dens mange fordele. Dog er der endnu meget, der skal gøres for at få verden til at forstå, at vegetarismen er den mest naturlige og sunde måde at leve på.

Jeg tror, og jeg er sikker på, at I alle er enige i, at et vegetarisk liv ikke kun vil give sundhed men også Ahimsa (ikke-vold) og fred i verden.

Du skal ikke alene opdrage dig selv men også andre til at forstå, at vegetarisk føde er en afbalanceret kost, som både opfylder kroppens og psykens behov, hvad enten man er gammel eller ung. Vor kost indeholder de nødvendige proteiner, kulhydrater, fedtstoffer, vitaminer og mineraler sammen med slagger uden den skadelige urinsyre, de mættede fedtstoffer, antibiotika, toksiner etc., som findes i kød.

At opdrage og føre ungdommen på rette vej er vort ansvar sammen med de respektive landes regering.

Det vegetariske liv vil ikke kun føre til, at de underernærede landes befolkning mættes men også sørge for vor planets økologi.



fra *»Spis dig sund« af Grethe Schmidt.*

Jeg gentager her, som jeg fortalte under min tale i Israel: Udbred kendskabet om kærlighed. Giv ungdommen inspiration gennem den rette opdragelse. Lad os alle arbejde på at gøre denne verden til en bedre og mere lykkelig verden. Lad os hjælpe hvert land til at fremme vegetarismen.«

VERDENSKONGRES

Den 30. vegetariske verdenskongres afholdes i Indien 28.12.92 – 10.01.93.

Interesserede kan få nærmere oplysninger, når de foreligger.

»Hvoraf kommer det dog, at man i vor Tid kun tænker sig en Formuende som den uafhængige Mand! Mon ikke deraf, at det reent er glemt, eller blevet til en fabel, at det at kunde leve af Rødder, af Vand og Brød, er en sikrere Uafhængighed.«

Søren Kierkegaard

EVU – European Vegetarian Congress 1991

Kongressen finder sted fra lørdag den 27. juli til onsdag den 31. juli. Deltagerne afrejser 1. august. Der vil blive arrangeret et særligt program for de, der kan blive indtil lørdag den 3. august.

Kongressen afholdes i Chester, som ligger 60 km fra Manchester International Airport. Der er let adgang med tog til Chester, som ligger i nærheden af motorvej. Chester er omringet af en mur fra romertiden, hvorfra der endnu er mange rester, sammen med middelalderlige bygninger og byens Cathedral. Langs byen løber floden Dee. Byens beliggenhed er velegnet for udflugter: Snowdonia og Nordwales kyst, Lake distriktet, Pennnine Mountains.

Kongresstedet er Chester College, som ligger i meget attraktive sportsfaciliteter. Det er et roligt område med ca. 10 minutters gang til Chester centrum.

Der er mange overnatningsmuligheder lige fra gode hoteller til studenterkollegier af almindelig og højere kvalitet samt lejligheder, hvor man selv sørger for maden (der vil også være muligheder for at købe mad til at tage med hjem).

Der kan både fås vegetariske og veganer måltider. Der er et vandrerhjem i Chester, og camping i nærheden er også mulig. Man er ved at arrangere et detailleret program over foredrag, workshops, diskussioner, underholdning og ekskursioner, hvilket bliver bragt i næste nummer af Vegetarisk Tidsskrift. Der vil være simultan tolkning (tysk, fransk). Mon det ikke skulle kunne lykkes at samle en dansk eller nordisk gruppe denne gang?

Meddelelse fra foreningen

Vi fejrer det nye år med den traditionelle

NYTÅRSFROKOST

Søndag den 20. januar 1991

på Skodsborg Badesanatorium.

PROGRAM:

Kl. 13.30: frokostbuffet m. varmt og koldt.

Kl. 14.30: rundvisning

Kl. 15.00: musikalsk underholdning i salonen
te, urtekaffe og småkager

Medlemspris kr. 130,-, gæster kr. 150,-.

Tilmelding senest 15. januar:
Formanden, tlf. 42 48 02 67
Sekretæren: tlf. 31 37 07 59

KURSTEDER:



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

Ring efter vores nye program for 1991.

Saftfaste- og råkostkure
23. marts – 3. april
3. april – 14. april

Grønne kur- og feriedage
14. april – 5. oktober

Saftfaste- og råkostkure
5. oktober – 16. oktober
16. oktober – 27. oktober

Kullerup Højskole
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