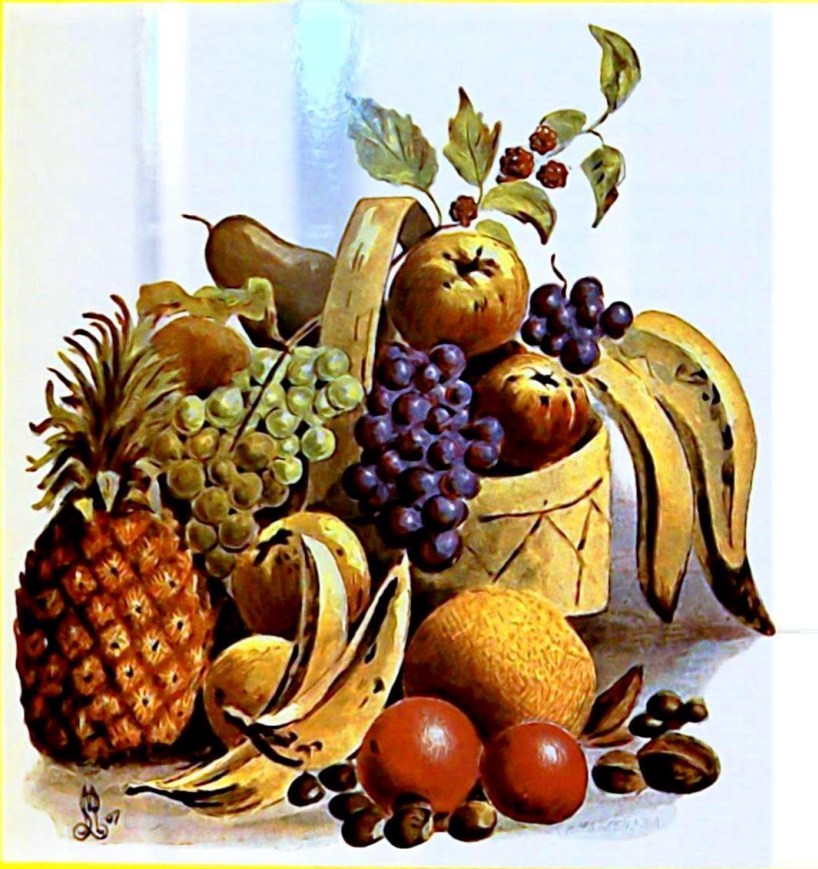
Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar-Forening

82. årgang
nummer 3-4 1991

Motto: At leve og lade leve

Udgivet af:
Dansk Vegetar-Forening
Sortedam Dosering 59
2100 København Ø
Telefon 31 35 34 11

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt
Jægersborg Allé 45
2920 Charlottenlund

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Oplag: 4000

Tryk: Langelands Centraltrykkeri

ISSN 0109-8861

Redaktionen opfordrer læserne til at indsende artikler.
Redaktionen deler ikke nødvendigvis 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:
Grethe Schmidt

Sekretærer:
Jeanette Hjortgaard Larsen
L. I. Brandts alle 14
1956 Frederiksberg C
Telefon 35 37 07 59

Anna-Margrethe Nissen
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse
Telefon 42 48 02 67

Kasserer:
Statsautoriseret revisor
Hans Hemmersam
Sortedam Dossering 59
2100 København Ø
Telefon 31 35 34 11

Foreningens kontingenter (inkl. tidsskrift):

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

Annoncepriser (ekskl. moms):

1/1 side	Kr. 1500,-
1/2 side	Kr. 800,-
1/4 side	Kr. 450,-
1/6 side	Kr. 350,-

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.

INDHOLDSFORTEGNELSE:

MD-foods hellige køer 5

Søren Sørensen in memoriam 7

Æblet har det hele
– bare man finder den rette sort 8

Sundhed og sygdom
– det er dit eget ansvar 9

Alma Nissen in memoriam 10

Mineralstofskiftets ernærings-
mæssige betydning 11

Råmælk af mandler 14

EVU-kongressen i Chester 1991 15

Hvorfor dyreforsøg skal stoppes 16

Underskriftsindsamling mod dyreforsøg 17

Råstrup Kursted lukket 18

Veganerkøkkenet 23

Råkostkøkkenet 24

Meddelelser fra foreningen 25

"STEMPLET" SOM BYENS SUNDESTE HJØRNE!



Forkæl dig selv i vores Café med alt fra morgenmad, frisk presset saft til lækre vegetarretter. Køb dine dagligvarer, økologisk frugt, grønt, mel, gryn og nødder i vores velassorterede kolonialbutik. Find din nye tandbørste, den olie, sæbe, creme eller det vitamin og kosttilskud du har brug for. Alt til ud- og indvortes.

KOLONIAL

URTEN

LARSBJØRNSSTRÆDE No 18
KBH. K 1454 · TEL 33 15 03 92

Sæbeurten
Studiestræde 18
1455 København K
Tlf. 33 32 30 15
Giro 7 45 50 96

Eller få serveret fiske eller vegetarretter, ogsyé i vores smukke restaurant.



MD-Foods hellige køer

af Grethe Schmidt

MD-Foods og Forbrugerstyrelsen er betænkelige ved, at danskerne drikker for lidt mælk. Hvor en gennemsnitsfamilie tidligere indkøbte 7 liter mælk om ugen, køber den i dag kun 6 liter. Sammenholdt med, at knogleskørhed belaster vore hospitaler med det største antal sengedage, er man gået sammen i en kampagne for at få danskerne til at drikke mere mælk.

Det er imidlertid gang på gang blevet slået fast, at man ikke kan mælkedrikke sig fra knogleskørhed. Undersøgelser på Harvard Universitetets ernæringsfakultet i 1968 og på Kingston Hospital i Surrey har endda vist, at selv folk, der aldrig har rørt mejeriprodukter, også op i en høj alder har meget stærke knogler modsat folk med almindelige spisevaner, hvor knogleskørhed er udbredt ret tidligt.

Komælken er fra naturens side sammensat til kalven og modermælken til barnet og er således ikke et naturligt næringsmiddel for mennesket, hvilket selv ikke nogle tusinde års malkekvæghold har ændret på.

Kalv og barn får – i diealderen – hele deres næringsbehov – herunder også kalk og proteiner – dækkes gennem moderens mælk, men når tandsættet er etableret, er det meningen, at disse stoffer skal indtages som fast føde.

Grønne planter og nødder er fine leverandører af kalk og proteiner i afbalanceret sammensætning med de andre livsvigtige næringsstoffer. Gennem tygningen får tænderne også den nødvendige massage i tandfæstet, så paradontose undgås. Samtidig blandes maden med spyt – et vigtigt led i fordøjelsesprocessen.

Ved overdrevent mælkedrikkeri efter tandfrembrud forskubbes vor næringsbalance. Eksempelvis indeholder komælk 4 gange så meget kalk og 3 gange så mange proteiner som menneskemælk. Ifølge professor Lothar Wendt risikerer man ved en blandet kost ligefrem at få for mange proteiner, der ikke som hidtil antaget blot udskilles over nyrerne, men oplagres på kapillærvæggenes basalmembran

per 100 g	*fedt* g	*kulhydrater* g	*protein* g	*kalk* mg	*fosfor* mg	*jern* mg	*A-vitamin* ie	*C-vitamin* mg	*kalorier*	*vand* g
frisk brændenælde	0,7	7,1	5,5	200	60	2,2		175	58	82
frisk komælk	4,0	4,8	3,4	120	95	0,1		1,5	71	87
*mandelmælk	13,5	4,9	4,6	64	119	1,1	19	–	149	101
50 g brændenælde og 50 g gulerod	1,05	7,3	3,3	119	47	1,4		91	48	85
modermælk	4,5	9,5	1,1	33	14	0,7		50	77	85

* 25 g mandler + 1 dl vand.

og i bindevævet med flere sygdomme som følge, bl.a. forhøjet blodtryk, åreforkalkning og gigt.

Den plantekost, hvor dyriske proteiner udelades, forebygger imidlertid disse sygdomme. Det kan endog lade sig gøre at nedbryde de oplagrede proteiner gennem proteinfaste. Lothar Wendt opfordrer til årlige proteinfastekure som forebyggelse mod proteinoverernæringssygdomme.

På Sundgården, hvor vi nu gennem 10 år har afholdt proteinreduktionskure, kan vi kun bekræfte Lothar Wendts teorier. De nylig i »Lancet« omtalte norske erfaringer med vegetarkost og gigt peger også i samme retning.

Interessant er det i denne forbindelse, at mange landmænd har iagttaget, at for proteinrigt foder giver dyrene svage knogler – et forhold man også på Landbohøjskolen er opmærksom på.

Kildehenvisning:

»Diet and Osteoporosis«, Lancet 7459, p. 958, -68.
»Incidence of Osteoporosis in Vegetarians and Omnivores«, American Journal of Clinical Nutrition, 256, p. 555-558, -72.
Lothar Wendt: »Gesund werden durch Abbau von Eiweissüberschüssen«, Schnitzer Verlag.
Lothar Wendt: »Krankheiten verminderter Kapillar Permeabilität«, Verlag E.E. Kock.
Grethe Schmidt: »Spis dig rask«, Thaning & Appel.

SKODSBORG BADESANATORIUM
for sundhed og trivsel

★ Året rundt arrangeres sundhedskurser.
Bestil program for 1. del af 1992.
★ Deltagelse kan suppleres med massagebehandling.
★ Omfattende helbredsundersøgelser foretages.
★ Kur og rekreationsophold tilbydes.
★ Specielt spændende jule/nytårs program

Ring eller skriv efter Skodsborgs spændende profilavis, der fortæller om mange nye initiativer.

SKODSBORG BADESANATORIUM
Skodsborg Strandvej 123-135 – 2942 Skodsborg
Tlf. 42 80 32 00 – Fax: 42 80 33 82



SØREN SØRENSEN
in memoriam

Efter kort tids sygdom døde Søren Sørensen d. 8. maj 1991 89½ år gammel.

Søren Sørensen var langt forud for sin tid. Hans bevidste holdning til nøgenhed, sundhed, kollektivisme, økologi, lavenergi og genbrug var så tidlig, at der gik adskillige årtier, inden disse erkendelser blot tilnærmelsesvist blev almene i den danske befolkning.

Søren var uddannet som skolelærer dels på Nr. Nissum Seminarium og dels på Statens Lærerhøjskole. I 1934 mødte han Eila Pfeiffer, som dengang studerede medicin. De fulgtes resten af livet. I 1936 lejede parret øen »Hyldeholm« i Roskilde fjord, i 1947 købte de øen, hvor mange af Dansk Solsports venner siden har hentet sundhed og store naturoplevelser.

Fra at være en flad græsmark har foreningens medlemmer med Søren i spidsen udbygget øen til et paradis med blomster, træer og buske, et sejlsportssted med kajakker, ro- og sejlbåde, solsportssted med svømning og gymnastik, et lille samfund med huse, skure og volde – og ikke mindst et fællesskab ud over det sædvanlige med »mik«, sang og talrige højtideligheder og arrangementer. Til det sidste gik Søren i vandet hver morgen på »Hyldeholm«, når de i week-enden besøgte øen, hvilket foregik med robåd fra fastlandet.

Under internationale vegetarkongresser kunne man altid være sikker på at møde Søren og Eila, og så sent som i februar 1991 var Søren og Eila på deres årlige rejse til Gran Canaria.

Mange tanker sender vi til Eila, som sidder tilbage med et stort savn, men ensom vil hun ikke føle sig. Da jeg efter mandens død spurgte, om hun ikke havde brug for et ophold på Sundgården for at koble af og være samme med andre, udbrød hun: »Alene er jeg aldrig, jeg har så mange venner. Og så skal jeg passe mit arbejde på min klinik for naturhelbredelse!« Eila er over 80 år!

Vi bringer i et senere nummer et interview med Eila, hvor hun fortæller om sit liv med en stor idealist.

gs

ØBRO HELSEKOST
v/ Kamma Hansen
Østerbrogade 226
2100 København Ø
Tlf. 31 29 85 22

ÆBLET HAR DET HELE
– bare man finder den rette sort

Hvor er æblet dog praktisk! Når først man har købt det, kan man gå og glæde sig til en saftig bid i dagevis – ja, måske i uger, uden at æblet sætter noget af sin friskhed til. Det kan transporteres både til kontoret, skolen og børnehaven, uden at det bliver smattet. Hertil kommer, at æblet kan fås hele året rundt – enten friskt eller som lagervare. Hvorfor så ikke sørge for, at der til stadighed er et vitaminrigt forråd inden for rækkevidde?

Ifølge statistikken spiser tyskerne (i den »gamle« Forbundsrepublik) fire æbler pr. uge. Hvilke sorter, de sætter højest, kan man have sine formodninger om, idet Golden Delicious og Granny Smith hører til de mest solgte æbler, der kendetegnes ved en ensartet og smuk form.

Imidlertid kan man ikke uden videre lægge den ydre form til grund ved bedømmelsen af æblets næringsværdi; ofte overgår de små sorter deres større slægtninge, både hvad vitaminindhold og smag angår. Men det har man tilsyneladende ikke rigtig fået øjnene op for i Bruxelles, hvor man ved fastsættelsen af kvalitetsnormer fortrinsvis har koncentreret sig om æblernes ydre, især deres størrelse. Dette kan ifølge professor Hartmut Vogtmann (repræsentant for biodynamisk frugtavl) føre til, at producenterne i stigende grad koncentrerer sig om de æblesorter, der passer ind i de normerede kategorier, hvilket så på længere sigt kan medføre, at der stort set kun produceres fire eller seks sorter.

I diskussionen om æblets vitaminrigdom og næringsværdi dukker næsten altid det spørgsmål op, om æblet skal skrælles eller ikke. Da frugtavl ikke foregår under hermetisk tætte glasklokker, kan forurening ikke undgås. For eksempel er der i tæt trafikerede områder tendens til, at bly får et solidt fodfæste på æblerne. Afvaskning med lunkent vand kan dog formindske forureningen ganske betydeligt. I nogle EF-lande er det imidlertid forbudt producenterne at foretage en sådan afvaskning – så er man ikke klar over, hvor æblet kommer fra, må det anbefales at skrælle det.

Al snak om forurening bør dog ikke ødelægge appetitten, for æblet er jo ikke kun værdifuldt som vitaminleverandør – det beriger på mangfoldige måder vores spiseseddel. Anvendelsesmulighederne er nærmest ubegrænsede – hvad for eksempel med æblevin?

Uddrag af Doris Eschenauers artikel i Neuform Kurier nr. 9 1990.
oversættelse: Hans Hemmersam.



SUNDHED OG SYGDOM

det er dit eget ansvar

redigeret af Grete Schmidt

Sundgården er et levende laboratorium. I stedet for at forske i sygdomme og påføre forsøgsdyr unødvendige lidelser, formidler vi årtusinders viden om en naturlig kosts helbredende virkning ved ubalancer i kroppen. Til inspiration for andre, der er parat til at tage ansvaret op for deres egen krop i tillid til dennes regenererende evner, vil vi i de kommende numre bringe selvoplevede »cases«, som bl.a. underbygges af dr. Spurs artikel på s. XXX og Lothar Wendts artikel i Vegetarisk Tidsskrift nr. 1-2 1991.

Tove Hansen, 040432, kontorfuldmægtig, fortæller:

For 2 år siden fik jeg konstateret slidgigt i højre hofte. Jeg havde forinden haft så mange smerter i hofte, ryg og ben, at jeg ikke kunne passe mit job. Jeg havde meget svært ved at bevæge mig, det var en plage bare at stå ud af sengen, det samme var tilfældet med bad og toiletbesøg. Hverdagens krav, forskellige arrangementer og selskabelighed, som tidligere var en del af min hverdag, blev nu næsten uoverkommelige, en tiltagende træthed og øgede smerter gjorde mig mere og mere deprimeret.

Min læge kunne kun byde på smertestillende medicin og fysioterapi og henviste mig desuden til Herlev Sygehus, hvor jeg fik basintræning og blev indstillet til operation. Man kunne dog ikke love, at den ville hjælpe. I denne helt håbløse situation hørte jeg gennem bekendte om »Sundgården« – de havde selv efter et ophold fået det meget bedre. Det fik mig til at tage den store beslutning at ændre min livsstil. Et ophold på »Sundgården« i august 1991 på »grønne dage« (veganerkost) gav mig den bedste ferie i mange år. Foruden fik jeg inspiration til og anvisninger på, hvordan jeg skulle realisere den nye livsstil.

Under opholdet blev mit helbred bedre og bedre, udseende og humør ligeledes. Ved ankomsten kunne jeg kun gå meget korte ture ved hjælp af 2 stokke, men turene blev længere og længere, til sidst kunne stokkene helt undværes. Min mand blev meget glad ved nu at have fået en helt ny og glad kone.

Efter i 3 måneder at have fulgt de udleverede anvisninger går jeg bedre og bedre, har næsten ingen smerter og tager ingen medicin. Efter det aftalte møde på sygehuset sagde jeg »nej tak« til den planlagte operation. Skulle jeg fortryde, kunne jeg komme igen, for tilstanden ville helt sikkert forværres igen, sagde de!

Nu er jeg igen på »Sundgården«, denne gang på råkostkur, for at følge det fine resultat fra i sommer op og lære mere om sund levevis. I løbet af de sidste par år har jeg mistet mange af mine gode venner. Jeg tror, at flere af de sygdomme, der var årsag til disse dødsfald, opstod gennem forkert levevis.

Sundgården, 12.11.91.



mingpool, hvor musikanlægget stadig sendte moderne musik ud. Vi lyttede til Alma Nissens mange spændende beretninger om de gæster, hun havde opnået sine store resultater med gennem sine enkle kure. Ind imellem sang hun og tog nogle dansetrin. Når vi gjorde tegn til, at nu måtte vi op i seng, sagde hun: »Du skal lige høre denne historie først!« Siden har vores kontakt kun været telefonisk, da vi begge var travlt optaget af vores arbejde.

Vi vil i et af de kommende numre bringe et interview med Alma Nissens datter, der nu er 72 år og selv tager patienter.

gs

ALMA NISSEN in memoriam

Den 23. august i en alder af 94 år umiddelbart før sin 95 års fødselsdag drog Alma Nissen sit sidste åndedrag. Hendes datter Inge Larsen var hos hende de sidste 4 måneder, da kræfterne begyndte at aftage, men rigtig syg var hun kun de sidste 8 dage. Hun vil efterlade et stort savn hos de mange, som vidste, at hun stod parat, hvis de behøvede hjælp. Mange har hun hjulpet, som opgivet af lægerne kom til Brandal Hälsohem i Södertälje for at blive helbredt gennem en kartoffelvandskur med rå hvidløg og efterfølgende vegetarkost.

Alma Nissen var streng overfor sine patienter men også streng overfor sig selv. Hun arbejdede næsten til det sidste.

Sidste gang, jeg havde personlig kontakt med Alma Nissen, var under en international vegetarkongres i Ulm i Tyskland. Vi skandinaver sad til langt ud på natten ved hotellets swim-

LEV VEL
LEV GRØNT

Juice-, råkost-
og pastabar
Julefrokoster ud af huset

Værnedamsvej 10
1619 København V
Tlf. 31 24 65 11
v/ Kate & Frank
Bernstorf Jensen

Vi har fundet en ældre, men meget aktuel sag frem om

MÆLK

Mineralstofskiftets ernæringsmæssige betydning

Af dr. phil. Bernhard Spur

Mineralstofskiftets betydning i ernæringen er indgående behandlet i en publikation i det lægevidenskabelige tidsskrift Clinical Physiology med titlen: A Fundamental principle in Nutrition, vinter 1963-64 i USA. Et kortfattet referat af arbejdet fremkom i Pharmaceutisk Tidende nr. 24, pg. 540-542, 1966, under titlen: Mineralstofskiftets Betydning.

De flerårige forsøg, der danner grundlaget for den amerikanske publikation, omfatter indgående studier over mineralstofskiftet ved talrige analyser af urinprøver fra gigtpatienter, der behandledes med mineralrig diæt, væsentlig bestående af frugt og grøntsager med udelukkelse af proteinrige fødemidler som al slags kød, æg og fisk. Forud for disse undersøgelser blev urinprøver fra spædbørn ernæret med modermælk og komælk analyseret og sammenlignet. Ved disse analyser blev i særlig grad lagt vægt på at undersøge, hvorledes den af naturen udvalgte kost, modermælken, kunne karakteriseres ved en urinanalyse. Det viste sig, at urinen fra et modermælkernæret barn reagerede neutralt eller svagt alkalisk med en pH på mellem 7,0 og 7,5, men vel at mærke uden tilstedeværelse af ammoniak. På komælken blev urinen derimod stærkt sur, i enkelte tilfælde med en pH helt ned til 4,6 eller tæt ved grænsen for, hvad nyrerne kan tolerere. Et andet karakteristisk træk er forholdet mellem kvælstofmængden hidrørende fra urinstof og den samlede kvælstofværdi. Dette forhold – som i den amerikanske afhandling er benævnet »the combustion rate«, som man måske på dansk kan kalde forbrændingskvotienten, viste hos modermælkernærede børn et tal på op til 93%, medens det ved komælkernærede falder helt ned til 81% og i et enkelt tilfælde ned til 71%, eller med andre ord viser *en mangelfuld nedbrydning af proteiner og giver mulighed for dannelsen af urinsyre etc.*

Adskillige analyser af urin fra kalve på komælk viste den smukkeste overensstemmelse med baby'ernes urin på modermælk. Urinen var neutral eller svagt alkalisk uden tilstedeværelse af ammoniak, og »the combustion rate« var ca. 90% eller en smule under.

Ved de fortløbende urinanalyser af gigtpatienter på den strenge frugtgrøntsags diæt var det en vis tilfredsstillelse at konstatere, at da patienterne efter tre til fire måneders forløb var helt frie for gigtsymptomer, viste deres urin smuk overensstemmelse med baby-kalveurinerne, nemlig: neutral eller svagt alkalisk uden ammoniak og med en høj »combustion rate«.

Det er bemærkelsesværdigt, at man på en mineralrig kost som anvendt ved forsøgene var i stand til at opnå kvælstofbalance på så lavt et proteinkonsum som 35 g/dag. I denne for-

bindelse skal det anføres, at Hindhede allerede i 1926 fandt, at et forsøgsindivid levede i lang tid i bedste velgående på 20-25 g protein pr. dag. Kosten bestod af kartofler alene, og det er et kendt faktum, at disse ved siden af et lavt proteinindhold indeholder store mængder af mineraler. Hegsted et. al. påviste i 1946, at 50 g protein pr. dag gav 30% sikkerhedsmargin, så det virkelige proteinminimum skulle ligge på ca. 33 g/dag. Den eminente biokemiker Ragnar Berg fastslog i 1931 ved overordentlig mange grundige forsøg, at ved tilstrækkelig forsyning af mineraler i kosten ville et proteinindhold af 25-30 g/dag sikre kvælstofbalance.

Et tilskud af den rigtige mængde velafbalancerede mineralsalte, som man f.eks. finder den i naturligt drevne frugter og grøntsager, har åbenbart en udpræget sparende virkning på forbruget af proteiner. Forklaringen på dette er givet i det følgende af nærværende afhandling. Det er beklageligt, at de nævnte forskeres velunderbyggede resultater er blevet overset og glemt. Det almindeligvis antagne krav på ca. 70 g protein pr. dag for en voksen person af gennemsnitsvægt har kun ringe værdi, fordi mineralernes afgørende rolle i proteinstofskiftet ikke er taget i betragtning ved fastsættelsen af dette tal.

Så tidligt som i 1907 fandt den amerikanske forsker Chittenden, at selv atleter, der udfører strengt fysisk arbejde, med et fornuftigt anlagt kostprogram klarede sig bedst ved et forbrug af 50 g protein pr. dag. Han var dog ikke klar over mineralernes store betydning for proteinstofskiftet, men påviste den uheldige indflydelse på stofskiftet ved brugen af for meget protein i den daglige kost.

Da nyere undersøgelser har bekræftet redegørelsen for mineralstofskiftets betydning for gigt og beslægtede lidelser, resumeres i det følgende grundprincipperne i mineralstofskiftet, som i det væsentligste er klarlagt ved Ragner Berg's banebrydende undersøgelser.

Mineralerne kan deles i to forskellige grupper:

1. De mineraler, der opretholder den elektrolytiske balance i legemets celler og vædsker (blod, lymfe etc.) og i det væsentlige indbefatter Calcium, Magnium, Kalium og Natrium.

2. De såkaldt sjældne mineraler med specielle funktioner som f.eks. kobber, der har betydning for assimilation af jern og cobolt, der er nødvendige for dannelsen af vitaminet B 12, etc. etc.

Ved den fuldstændige nedbrydning af proteiner, der til stadighed foregår ved udskiftning af gamle celler med nye, opstår der fri fosforsyre og svovlsyre, der øjeblikkelig må neutraliseres, da organismen ikke kan tolerere tilstedeværelsen af disse stærke uorganiske syrer. I denne neutralisationsproces spiller mineralerne af gruppe 1 en afgørende rolle med dannelsen af neutrale, opløselige salte, der kan udskilles uden vanskelighed gennem nyrerne i urinen. Da det civiliserede menneske ofte fejlagtigt bruger proteiner som energikilde, vil den fuldstændige nedbrydning af disse lægge beslag på yderligere forsyning af de nævnte mineraler.

Forsynes fordøjelsesprocessen nu ikke tilstrækkeligt med mineraler i kosten, må organismen hjælpe sig på anden måde for at uskadeliggøre de nævnte uorganiske syrer. Derfor ned-

brydes en del af den tilførte protein til basisk reagerende stoffer som purinbaser o.l., der neutraliserer de uorganiske syrer. Ved denne proces stiger selvsagt behovet for proteiner i den menneskelige ernæring, men der dannes komplekse, uopløselige stofskifteprodukter, som følgelig ikke normalt kan udskilles gennem nyrerne i urinen. En anden regulering er dannelsen af ammoniak, men denne proces forårsager for det første store osmotiske tryk i nyrerne og dernæst svigter den før eller senere, fordi den overbelastes. Den må nærmest betragtes som en nødhjælp, som man ikke bør være afhængig af hele tiden. De nævnte uopløselige stofskifteprodukter opsamles i bindevæv, muskler og led og må antages at danne grundlaget for gigt og beslægtede lidelser.

Det er påstået, at det var mineralerne, som i den gennemførte strenge frugt-grøntsags-diæt opløste de opsamlede stofskifteprodukter, der må antages at danne grundlaget for fremkomsten af gigt. For at underbygge denne påstand er der gennemført en række forsøg med gigtpatienter, som i stedet for en speciel diæt har fået et tilskud af mineraler til deres almindelige kost. Det drejer sig væsentligst om salte af de fire mineraler Ca., Mg., K. og Na., som regulerer den elektrolytiske balance i legemets vædsker, inclusive blod og lymfe. De er givet i det forhold, hvori de findes i naturligt drevne frugt og grøntsager. I mange tilfælde blev patienterne ved denne behandling lidt efter lidt befriet for gigtsymptomerne. Dette harmonerer godt med det af adskillige lægespecialister påviste faktum, at gigtpatienter hjælpes ved drikning af vand fra naturlige mineralkilder.

Den gamle i det væsentligste ignorerede lægevidenskab forstod, at gigt forårsagedes af uopløselige stofskifteprodukter, der så søges elimineret ved primitive metoder, som den moderne lægevidenskab ser ned på. Ved anvendelse af moderniserede former for den gamle lægevidenskabs metoder helbredes imidlertid gigttilfælde både i New York og London af wienerlægen Bernard Aschner's elever. Man kendte ikke årsagen til opsamlingerne af de uopløselige stofskifteprodukter, men den moderne biokemi kaster lys over dette mysterium ved at påpege mineralernes rolle i dette spørgsmål.

De seneste forsøg har endvidere vist, at sygdomme som Grå Stær og Grøn Stær ofte reagerer gunstigt på en behandling med mineralsalte. Dette synes at antyde, at de nævnte sygdomme også har noget at gøre med opsamling af uopløselige stofskifteprodukter, henholdsvis i øjelinsen (måske urinsyrekrystaller) og ved selve øjeæblet, hvorved kanalen for eliminering af vædsken, der udskilles inde i øjet, tilstoppes. Helbredelse ved tilskud af mineralsalte går naturligvis ret langsomt for sig.

Det er en almindelig antagelse, at føden sædvanligvis indeholder rigeligt af de mineraler, der betinger den elektrolytiske balance i legemet. Indgående undersøgelser viser imidlertid, at dette ikke er tilfældet. Forsøgene med mineralbehandling har til overflod vist, at det civiliserede menneskes kost ofte er meget fattig på de nødvendige mineraler, ikke mindst fordi føden ved forkert behandling er udsat for en konstant afmineralisering.

Den logiske følge af resultaterne ved behandling med mineralsalte synes at være, at de ovenfor nævnte li-

delser alle må betragtes som sygdomme fremkaldt af mineralfattig ernæring. Grunden til, at dette ikke tidligere har været forstået, ligger sandsynligvis i, at lægevidenskaben har støttet sig til kliniske metoder og undladt at nærme sig problemerne ad biokemisk vej, hvor løsningen tilsyneladende ligger. De meddelte tilfælde er en lille del af de tilfælde, som haves.

I den originale afhandling om mineralstofskiftets betydning for ernæringen, offentliggjort i USA, var virkningen af den mineralrige kost, som omtalt i det foregående, kontrolleret gennem en speciel urinanalyse, som klargør mineralstofskiftet. Dette har desværre ikke kunnet gennemføres i de seneste forsøg med mineralsalte.

RÅMÆLK af mandler

Duca di Salaparuta, en siciliansk greve, læge og forfatter til en vegetarisk kogebog, anbefaler følgende »komplette næring« ved mavelidelser og til rekonvalescenter, der skulle indeholde alle de nødvendige næringsstoffer i letindtagelig og -fordøjelig form. Vi har fortyndet grevens mandelkomplet-næring og synes det giver en dejlig mandelmælk:

20 mandler
1 ss havreflager
2 ss dadler
½ appelsin

Mandlerne lægges i blød natten over og smuttes. Havregrynene lægges ligeledes i blød. Blendes med ½ l vand, dadler og appelsinsaft, evt. lidt revet citronskal og vanilje, hvilket kun forhøjer smagen.

oversættelse: Rie Schmidt

V.E.A. – Vegetarenes Ejendoms Andelsselskab

er en videreførelse af »Vegetarenes omsorgs- og støtteforening«. Den endelige plan er endnu ikke færdig. Målet er at finde en egnet ejendom i landlige omgivelser, hvor kommunen vil se positivt på vore ønsker, som bl.a. er:

★ at få dyrkbar jord til NYTTEHAVER samt et stykke jord til fælles drift
★ at der vil være plads til foredrags- og kursusvirksomhed
★ at der er plads til ferieophold (en slags bondegårdsferie)
★ og aller vigtigst, at der kan indrettes et HJEM for ældre vegetarer!

Der er p.t. kapital til køb af ejendom, men der skal være penge til den daglige drift m.m., derfor er der oprettet ANDELSBREVE á kr. 500,-, som vi opfordrer så mange som muligt til at købe for egen skyld eller for at støtte sagen.

VEGETARENES EJENDOMS ANDELSSELSKAB

Ordrup Jagtvej 28
2920 Charlottenlund
giro nr. 2 93 63 05

c/o P. Th. Olesen
Riskær 14
2765 Smørum

EVU-kongressen i Chester 1991

ved Grethe Schmidt

Dette års europæiske kongres blev afholdt på Chester College i England. Der var 350 deltagere bl.a. fra Indien, Afrika, Australien og USA. Foruden de vesteuropæiske lande – herunder Danmark, der var repræsenteret gennem Anna-Margrethe Nissen og undertegnede – var de fleste østeuropæiske lande sammen med Rusland repræsenterede. Disse var inviteret af kongressen, da de ikke havde økonomiske muligheder for at betale hverken rejse, ophold eller kongresgebyr. Det var interessant at lære alle disse mennesker at kende. Størst indtryk gjorde mødet med østeuropæerne og russerne, som efter de mange års undertrykkelse nu kunne begynde at skimte friheden.

Under det første aftensmåltid kom jeg til at sidde til bords med Adrian, som skulle blive min tro følgesvend resten af kongressen, senere stødte en meget smuk østrigerinde Rosy til. Adrian var meget høj – 199 cm! Han havde haft en vegetarisk restaurant med tilhørende stor urtehave på den sydengelske smukke ø Isle of Wight. Han var nu ved at fuldende et 700 siders værk om vegetarismen. Værket blev påbegyndt af en af hans gode, nu afdøde venner og Adrian havde lovet at fuldføre det store arbejde. Der lå allerede flere års researcharbejde i værket, og han regnede med, at der endnu lå 3 års arbejde, før værket var færdigt. Der er helt bestemt noget at glæde sig til for os vegetarer.

Ved samme bord som Adrian sad præsten Andrew Linzey. Udover at være præst var han også en ivrig skribent og debattør. Han har skrevet eller redigeret 12 bøger om teologi og etik. Han er kendt for sit pionerarbejde indenfor teologien om dyrenes rettigheder bl.a. gennem sine bøger »Christianity and the Rights of Animals«, »Animals and Christianity« og »Political Theory and Animal Rights«.

Andrew har været vegetar i 23 år, hvoraf de sidste 4 år veganer. Han søger ydmyghed og kærlighed blandt menneskene. »Vi er Guds *tjenere*, vi kan tænke, netop derfor har vi et stort ansvar overfor dyrene, som også er skabt af Gud. Dyrene er ikke skabt for at tjene os. Det kan ikke være rigtigt, at dyrene skal betale for vore synder. For vi er alle syndere, ingen kan undgå at synde. Det gælder bl.a. også, når vi bruger biprodukter fra dyrene som lædersko og lædertasker.

Vi må undgå selvforherligelse. »There is no pure land!« Vi må hver især gøre vort bedste uden derfor at føle os frelste. Vi er alle på vej, men nogle kan allerede se himlen.«

Sådan talte Andrew med stor entusiasme og gjorde et stort indtryk på tilhørerne.

Han gav også os alle en stor oplevelse ved i begyndelsen af kongressen at gennemføre en smuk gudstjeneste i College kirken med bønner, hymner og »readings« som bl.a. Ralph Waldo Emerson (1803-1872):

Du skal elske *alt*, hvad Gud har skabt, også ethvert sandkorn. Elsk hvert blad, hver lysstråle. Elsk dyrene, planterne og alt. Når du elsker alt og alle, vil du opleve det guddommelige mysterium i tingene. Når du først har oplevet det, vil du begynde at forstå mere og mere for hver dag. Og til

sidst vil du elske hele verden med en uophørlig universel kærlighed.

Selv var jeg også indbudt til at holde et foredrag om veganisme. Veganisme er »in« internationalt i en tid, hvor vi bliver mere og mere bevidste. Der er ingen tvivl om, at veganismen, som er den sundeste, mest økologiske og etiske levevis, vil blive fremtidens levevis, når hovedvægten lægges på den rå ubehandlede føde til hverdag.

Dr. Vernon Coleman var også en af kongressens entusiastiske foredragsholdere:

Vegetarisk Informations Center
tidsskrifter
bøger
foldere
informationer modtages og gives
café
åbent mandag og onsdag 14-18
Valborg Allé 34, kld.
2500 Valby. Tlf.: 31 17 88 11

Hvorfor dyreforsøg skal stoppes

af dr. Vernon Coleman

Dr. Coleman har arbejdet som praktiserende læge i 10 år, men er nu fuldtidsforfatter. Han har skrevet 45 bøger, der er oversat til 14 sprog og solgt i 50 lande. Han har siden sin studentertid været ivrig modstander af vivisektion (forsøg på levende dyr). Han er præsident for den schweiziske forening »Ligue Internationale Medicins pour l'Abolition de la Vivisection«, som repræsenterer 600 læger i 28 lande, der er imod dyreforsøg. Han er redaktør af »European Medical Journal«. Hans nyeste bog er »Why Animal Experiments must stop«, udgivet i England hos Greenprint.

Jeg har været imod vivisektion i mange år, ikke blot fordi det er utrolig barbarisk og utilgivelig grusomt, men også fordi det er værdiløst, spild af tid, unøjagtigt og farligt misvisende.

Ondskaben kan ikke forsvares og er en krænkelse mod den menneskelige værdighed, men i et desperat forsøg på at retfærdiggøre deres onde handlinger vil mange vivisektionister stadig påstå, at hvad de gør, er med til at redde menneskeliv. Men de lyver. Sandheden er, at dyreforsøg er med til at dræbe tusinder af mænd, kvinder og børn hvert år. De er også ansvarlige for utallige menneskers lidelser.

Vivisektionisternes hjerteløse selvinteresse fører direkte til udviklingen og markedsføringen af usikre medikamenter og medicinske behandlingsmetoder. Der er ikke skyggen af tvivl om, at den medicinske profession og medicinalindustrien samarbejder for at forsvare og beskytte en praksis, der er lige så relevant for videnskaben som alkymi.

En fremtidig mere oplyst verden vil se på vivisektionen som en af de mere obskøne og uforklarlige skikke i vores tid. Den er vor pendant til slaveri og grusom kolonisme, og de, der undlader at fordømme den højlydt, vil blive regnet for lige så medskyldige som vivisektionisterne af kommende generationer.

Dyreforsøgene udføres for personlig og kommerciel vinding af folk, der drives af grådighed og forfængelighed. Til trods for at vivisektionisterne er grusomme, tankeløse og fantasiforladte, kan de regne den ud. De indser, at deres bedste chance for at fortsætte deres arbejde, er at overbevise offentligheden om, at det de gør, er værdifuldt. Og fordi de bakkes op af store internationale koncerner, der er lige så bange som de er rige, bliver deres løgne serveret på en overbevisende og poleret facon. De terroriserer og afpresser almindelige mennesker ved at advare dem om, at hvis dyreforsøg standses, vil deres børn dø. Det er groft og uhæderligt, men ofte meget virkningsfuldt.

Dyreforsøg udføres for dine penge og for dig. Du har ret til at lade din stemme blive hørt. Du har ret til at klage, ret til at fastslå din mening og ret til at forvente, at folk lytter til dig, og du har mere magt, end du tror. I sidste ende vil den offentlige mening sejre og dyreforsøg stoppes.

oversættelse: Rie Schmidt

OPRÅB FRA REDAKTIONEN!

Bladets spalter står åbne for alle, der med deres indlæg vil bidrage til at gøre bladet levende og alsidigt. Du opfordres derfor til at indsende artikler, debatindlæg, aktuelle presseklip m.m.

Vi efterlyser også en ulønnet tegner samt ditto oversættere af engelsk, tysk, fransk og spansk.



Underskriftsindsamling mod dyreforsøg

Vi, undertegnede, tilslutter os Solveig Wagner-initiativets krav om fuldstændig afskaffelse af alle eksperimenter med og tests på levende dyr, idet vi er bekendt med, at flere tusinde eksperter indenfor kirurgi, medicin, neurologi, psykologi, psykiatri, farmaci og andre områder undsiger denne form for forskning og testning.

Dyreforsøg er – i bedste fald – uden værdi, i værste fald farlige og vildledende, og de udgør en hindring for ægte forskning og virkelige fremskridt. De tusinder af medicinfejltagelser taler jo også deres tydelige sprog: alle medicinske og andre præparater sikkerhedstestes (!!) på levende dyr, – og alligevel var uhyggeligt mange af produkterne farlige – FOR MENNESKER!

Vi forlanger dyreforsøg afskaffet af de helt indlysende etiske og moralske grunde samt af medicinske og videnskabelige grunde.

Initiativets videnskabelige eksperter er bl.a.:

dr. med. kirurg Werner Hartinger, Tyskland

dr. rer. nat. Bernhard Rambeck, Tyskland

dr. med. chefoverlæge Bruno Fedi, Italien

dr. med. professor Pietro Croce, Italien

Underskriftslister kan rekvireres hos Solveig Wagner, Bøgevangen 13, 9330 Dronninglund. Tlf. 98 84 23 69.



RÅSTRUP KURSTED LUKKET

Så måtte Råstrup Kursted også bukke under for Danmarks dårlige økonomi gennem de seneste år. Mange arbejdsomme og sparsommelige mennesker med et dybtfølt ønske om at give en selvoplevet vej til sundhed videre stod bag Råstrups tilblivelse, som fortalt i følgende artikel, landsretssagfører Finn Poulsen beredvilligt lånte redaktionen under et møde for nylig:

Mindeord om Kathrine og Kristoffer Rasmussen samt kurstedets historie

Den 21. september 1940 døde Kathrine Rasmussen i sit hjem i Vejstrup 78½ år – godt et år efter hendes mand, Kristoffer Rasmussens død – han blev 82 år. Disse to mennesker er stifterne af Råstrup Kursted, som er arvtager efter dem – både hvad angår formen og kurstedets plan og arbejde, som vil fremgå af følgende:

Kristoffer Rasmussen var født i Gislev Sogn og opvokset i sin fædrenegård i Gislev. Kristoffer var ikke en af de meget talende. Foruden at være en god landmand havde han mange interesser, fulgte med i kirkens og skolens sager og var formand i Plejehjemsforeningen. Det var en nydelse at høre ham læse op, og sang og musik var han dygtig til, ligeså til husflidsarbejde. En modsætning til Kristoffer var Kathrine, hun var af naturen livlig. Kathrine var vestjyde, født i Jernved Sogn, Ribe Amt. Fra tidlig barndom kæmpede hun med et svagt helbred, men hendes stærke vilje, praktiske dygtighed og levende iagttagelsesevne gjorde, at hun udfyldte strenge og ansvarsfulde pladser, hvor hun til gengæld lærte meget, således hos fru Lau-

ridsen på Grønvang og på Ryslinge Højskole, hvor hun flere år først var mejerske og senere kokkepige. Bage pandekager på tre pander samtidig var for Kathrine en smal sag. Alt arbejde faldt let i hendes hånd, og god vilje havde hun dertil. På Ryslinge Højskole lærte hun også sin mand at kende.

1885 blev de gift og overtog Kristoffers fædrenegård i Gislev. Deres ægteskab blev barnløst, og efter nogle års forløb blev Kathrine syg og nedbrudt, hendes gamle svaghed fra barndomsårene meldte sig, hun tålte ikke sin mad, blev stiv af ledegigt og græd ved alt uventet, der mødte hende. Da traf det sig, at der kom en ung lærer for at overnatte hos dem. Han søgte embede i Gislev, og Kristoffer var i Skolekommissionen.

Den unge livsglade lærer var vegetar og havde derigennem genvundet sit helbred. Han så, hvor Kathrine gik og stredes med sit helbred, og talte indtrængende til hende om at søge kommunelæge Michael Larsen*) i København, den første naturlæge her i Norden og forkæmper for vegetarismen – før Ottesen og Skodsborgs eksistens. Ikke nok hermed, men læreren skrev senere til Kathrine og bad hende gøre alvor af det og sendte hende den først udkomne kogebog af professorinde Anna Poulsen. Men der gik et helt år, før Kathrine kunne få sig bestemt dertil. Kristoffer og Kathrine skulle til konfirmation i København hos et feriebarn, og så blev det da til alvor med besøget hos Michael Larsen. Og hvem der kendte vor kære afdøde læge Michael Larsen ved, hvordan han kunne sætte mod i patienterne og forklare dem den vegetariske levevis i al sin naturlige enkelhed, så det ikke tog modet fra en nybegynder. Medens jeg sidder og skriver dette, rinder der mig et ord i hu: »Kast trøstig dit brød på vandet og du skal finde det længe efter«.

Thi hvad den unge lærer i sin næstekærlighed og overbevisning havde peget på i forbindelse med Kathrines besøg hos Michael Larsen, fik vidtrækkende følger. »Kom igen om et år!« var Michael Larsens afskedsord til Kathrine, og hun fulgte hans råd og kom igen et år efter og var da så betydelig bedre, at Michael Larsen knap ville tro sine egne øjne.

Nu rejste sig efterhånden det faldne mod, og vegetarismen blev for hende en livssag. Et løfte til Gud om at hjælpe andre med den hjælp og forståelse, hun selv havde fået, blev hun tro til det sidste.

Da de selv var barnløse, havde de taget et par plejebørn til sig og flere kom til, så tallet blev ialt 15. Flere af disse børn var svagelige, thi som Kathrine sagde til Kristoffer, når man ikke kunne få disse børn fra plejehjemsforeningen anbragt i pleje, kan vi jo ikke sende dem syge til andre, når vi bedre ved, hvad sygdom er. Og på disse børn begyndte Kathrine den nye levevis og behandling, der havde hjulpet hende selv.

Med en aldrig svigtende tålmodighed og opofrelse kunne hun blive ved at pleje dem. På det daværende tidspunkt skrev vi 1901.

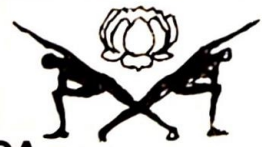
Jeg kom som 19-årig til Kristoffer Rasmussen, var ikke rask og havde skrantet fra barn. Kathrine, som gennem min bror, der tjente hos dem, havde hørt derom, ville have mig derover. Jeg skulle så hjælpe hende at passe børnene. Meget så og lærte jeg af Kathrine. Hidtil havde det kun væ-

*) Akvarellen på Vegetarisk Tidsskrifts forside er udført af Michael Larsen.

ret Kathrine og børnene, der levede vegetarisk, men foråret 1901 gik hele husstanden med Kristoffer Rasmussen i spidsen over til vegetarisk levevis. Efter at have læst Michael Larsens bog »Naturhelbredelse« og set resultaterne på Kathrine, blev han lige så overbevist om sagen som hende, og et nyt afsnit af deres gerning begyndte.

Gæsteværelserne var aldrig ledige. Syge og raske – alle kom for at lære denne vegetariske levevis, enten for deres egen eller pårørendes skyld, så pladsen blev tilsidst for lille. Da gården Raastrup 1904 var til salg, købte Kristoffer den, og vi flyttede derud midt i august. Gården blev tvangssolgt, så det var en drøj omgang, inden alt kom i orden. Men dejligt var der på Raastrup, da der kom skik på sagerne og haven – ja, hvem af os mindes ikke den? Ingen kunne som Kathrine få blomsterne til at trives. Sommeraftnerne var herlige og uforglemmelige, vi dyrkede gymnastik under valnøddetræet, legede eller slog os ned på græsplænen og Kristoffer spillede for os på sin violin – jeg ser ham tydeligt for mig endnu. Ja, det var et rigt liv, der blev levet på Raastrup af unge og gamle, syge og raske og her forøgedes børneantallet med 6 – resten af de 15. Der blev også holdt husholdningskursus og altid var der nogen, der enten skulle lære eller plejes, så det blev næsten for meget efterhånden, hvorfor vi så vidt muligt besluttede at have kursus om vinteren og de syge om sommeren – fra juni til september – og det blev mit arbejde at passe disse og føre korrespondance med Michael Larsen, som en gang om måneden kom over og tilså patienterne. Men de mange unge, børnene, arbejdet og de syge var næsten for meget til at enhver part kunne få sin fulde ret og plads. Derfor bestemte Kathrine og jeg, at når sommeren kom, ville vi sige nej til patienterne og have det roligt og godt med børnene, haven og os selv. Men hvor længe? Da forespørgslerne kom, spurgte jeg Kathrine: »Skal jeg så sige nej?« Da gav hun mig det svar, som er mest typisk for hende: Skriv de kan komme. Men hvor skulle vi have dem, alle værelserne var næsten optaget. Og så lige da jeg sammen med et par kammerater stod og skulle cykle til Grundlovsfest hos Søren Lolk på Taasinge, siger Kathrine: »Anna, tag om ad Troense og prøv at finde et hus til patienterne i sommer, så kan du tage derned med dem.« Jeg kom ikke til Grundlovsfest, men tog til Troense, fandt og lejede det sidste hus, der var ledigt »Rosenhuset«, som nu bebos af Fr. Tegner.

Efter 4 dages travlt arbejde med at få huset i orden stod jeg Sct. Hans aften på broen i Troense og modtog 9 af

KOM I FORM
Vi starter igen den 6. januar
– ring venligst efter program

KREATIV YOGA
Prinsesse Maries Alle 13, st., 1908 Frederiksberg C
Tlf. 31 22 50 88 og 31 21 89 11

de gæster, der ellers skulle have været på Raastrup. Efter at vi havde været hjemme at spise, gik vi en tur ad Strandvejen. Det var som et 1001 nats eventyr at se Sct. Hansblussene spejle sig i vandet, mens månen kastede sølvstriber over det smukke sund, og bådene for frem og tilbage, og så vandre der med 9 patienter – det første trin på mit attråede mål.

Vi havde en god sommer sammen i Troense. Jeg skulle give 100 kr. i leje af huset, foruden opholdet tjente jeg lige til huslejen, så det gik lige op. Huset var solgt, men skulle ikke tages i brug straks, så da vi holdt op til oktober, blev møblerne opmagasineret i et værelse, og jeg syede og var på Raastrup de sidste 14 dage af oktober.

Fra november til jul havde jeg lovet at være hos Søren Lolk på Taasinge. På vejen derover gjorde jeg holdt i Svendborg og besøgte Fru Holm, som havde været patient på Raastrup og kommet sig så godt, og da jeg i samtalens løb sagde, at nu skulle jeg se at finde et hus, hvor arbejdet kunne fortsætte, var hun – energisk som hun var – straks parat til at være mig behjælpelig dermed. Vi var i Sct. Jørgens og Tankefuld og kom tilsidst ad Fruerstuevej herud og gik ned over Raastrup Kursteds jord, som lå ubebygget og ejedes af Svendborg by. De tre gamle træer nede ved granvejen var resterne af, hvor der tidligere havde ligget en gård. Vi stilede ned imod Villa Anka, som var averteret til salg. Den dejlige beliggenhed og de rolige omgivelser gjorde, at jeg blev svært indtaget i huset med den 15 alen lange veranda. Anka ejedes af Christian Berg i Svendborg. Det var nu imod aften, og det var for sent at tage til Taasinge, så Fru Holm indbød mig til at blive hos hende om natten. Da vi gik over Torvet inde i byen, begyndte Frue Kirkes klokker at ringe, det er, som jeg hører dem endnu. Fru Holm fortalte, der var gudstjeneste, og jeg fik lyst til at gå i kirke. Jeg trængte til at være alene, tanken optog mig aldeles, om jeg skulle få et hus til det arbejde, jeg syntes der var mit. Kirken var stuvende fuld af folk, så jeg stod op et lille stykke hen ad midtergangen. Hvem der talte, vidste jeg ikke. Det var en lille mand, der læste evangeliet op. »Hvad som helst I beder om i mit navn, vil jeg give Eder.« Og det første ord præsten – Einar Prip – sagde i sin prædiken, var disse: »Den som trænger til et hus, får et hus.«

Jeg havde nær sat mig ned af befippelse, men atter gentog han: »Den, som trænger til et hus, får et hus.«

Så havde jeg da hørt rigtigt, men mere hørte eller husker jeg heller ikke.

Dagen efter kom Kathrine og Kristoffer til Svendborg, og vi købte Villa Anka. Anka betød Anna Catrine efter Fru Berg, så navnet passede godt, her skulle Kathrine og mine tanker prøve deres virkelighed. Vegetarhjemmet Anka kaldte vi det så. Det var i 1913.

1914 først i februar flyttede jeg så ind på Anka og fik straks patienter. Friskolelærer Fru Elmer fra Gislev var den første. Ved krigens udbrud i august rejste gæsterne på et par stykker nær, men det var kun for en kort tid. De 3½ år på Anka var rige, både på oplevelser og på arbejde. Ofte var der for lidt plads, så der måtte lejes værelser ude i nabolaget. Dette førte til at Kristoffer og Kathrine, som stadig stod bagved arbejdet, købte grunden her, og kurstedet blev bygget og åbnet i juni 1917.

Fru A. Ernborg, Ollerup Friskole, var den første gæst og patient. De følgende år var der hver sommer nær-

mest overfyldt både på Anka og kurstedet, så jeg var nødt til at lukke om vinteren, både for kræfterne og brændslets skyld. I de senere år har det skiftet med at holde åbent og lukket efter forholdene.

Foruden de mange mennesker og forskellige livsskæbner, der mødtes, kan tilføjes, at 1920 blev Fru Rannenberg enke og kom med sine 3 børn til at bo på Anka, som hun senere købte. Vi hjalp hinanden med arbejdet og opdragelsen af børnene. Fru Rannenberg passede også kontorarbejdet og var altmuligmand, hvor det kneb. 1923 kom min søster Karen og min mor herover fra Vendsyssel. Mor var ikke rask, hun blev her sine 6 sidste leveår. Mange vil huske hende, hun var som en rigtig bedstemor for hele kurstedet, og Karen tog plads i køkkenet og passede dette i 8 år. Ja, Karen er her endnu, vi hjælpes ad, men hun har nu andet arbejde. Alt hvad jeg her har skrevet om de enkelte og om hele kurstedets tilblivelse, var ikke min mening, da jeg begyndte at skrive et minde om Kathrine og Kristoffer Rasmussen, men det er ikke let for mig at sætte grænsen, det er, som hører det sammen, og så vil jeg da også gerne lægge frem for efterslægten, at af det lille frø kan der vokse et stort træ med mange grene, som gir ly og læ for mange – syge og raske, børn, unge og gamle, thi det ved jeg, at der rundt omkring i vort land sidder mange mennesker, der med taknemmelighed tænker tilbage på livet på gården Raastrup, hvor en stor indsats i vegetarismens tjeneste udøvedes, og et jævnt og muntert dagligt liv i arbejde med sang levedes. Det blev bestemmende for, at det nuværende kursted senere blev bygget her ved Svendborg. Nu forstår I, hvorfor kurstedet her hedder Raastrup. Nu er vore to velgørere begge døde, men det er med håb og bøn, at det, der blev os betroet igennem kurstedet, må forvaltes under ansvar til gavn og velsignelse. Ingen kender, hvad tiden vil bringe, og måske er min og min mands tid her lang. Jeg kan her tilføje at den 15. september 1935 blev jeg gift med Palle Haahr fra Thistrup, så vi nu er to om gerningen, og det er godt.

Men hvorledes den kommende tid end vil blive, beder jeg dem, der efter os kommer til at varetage kurstedet, ikke at ringeagte den velsignelse, der er i vegetarismen – en stor hjælp til under livets skiftende kår bedre at kunne leve livet. Når man giver sig ind under den på den rette måde, ikke som det første fornødne, men hvorved man får en forståelse for både naturens og kærlighedens lov, som vi er skabt til at leve under, vil Raastrup Kursted da blive et led i Guds arbejdsplan, hvor Guds ord er tilhuse. Husk Gud gav mig huset, da jeg trængte til et hus, det glemmer jeg aldrig – og aldrig kan jeg glemme Kathrine og Kristoffers opofrende indsats i kurstedets arbejde, derfor beder jeg om ære og velsignelse over deres minde.

Raastrup Kursted
9/1 1941
Anna Ullerup Haahr



VEGANERKØKKENET

ved Grethe Schmidt

JULEMIDDAGEN

Nøddesteg

Man bliver aldrig træt af denne lækre ret, som de fleste kødspisere vil vælge fremfor flæske- og gåsestegen, når de først een gang har prøvet den. Den står på Sundgårdens menu hver uge det meste af sæsonen, jeg nyder den lige meget hver gang.

3 dl malede hasselnøddekærner
½ kogt moset selleri eller persillerod
1 dl rasp
1 revet løg

Ingredienserne røres sammen; da farsen ikke må være for tør, røres kogevandet fra sellerien med i til en lind fars. Farsen smages til. En form smøres. Et lag fars hældes i. Æblesnitter og svesker ovenpå. Så resten af farsen i formen. Stænkes med olivenolie.

Bages ved 200° i ca. 45 min. Overfladen skal være gylden.

Appelsinsovs

1 løg
3 ss olivenolie
3 ss grahamsmel
tamari
1 appelsin

Løget hakkes og mørnes i olien. Grahamsmelet drysses over, ¾ liter vand piskes i. Koges igennem. Smages til med tamari, lidt havsalt, fintskåret appelsinskal (ubehandlet) og saften af en appelsin.

Intet måltid uden råkost, heller ikke juleaften:

Rå rødkål

1 lille rødkål
4 æbler

Æbler og rødkål findeles i hurtighakkeren umiddelbart før serveringen. Pyntes med appelsinbåde og persille.

Juledessert

Et dessertglas fyldes ⅓ med kogte afkølede naturris, vendes med vanille og grofthakkede mandler, ⅓ med agar-agar-stivnet appelsinsaft og ⅓ veganerråcreme. Pyntes med en skive appelsin.

En både lækker og sund dessert!

veganerråcreme

1 kop smuttede mandler
1 kop kokosmel
¾ kop dadler
1 pillet appelsin
2½ kop kildevand

Alt kommes i blenderen, og som ved et trylleri har du i løbet af få minutter den lækreste æggegule creme.

RÅKOSTKØKKENET

ved Rie Schmidt

JULESALAT

¼ rødkål
1 julesalat
1 lille rødløg
2 appelsiner
2 cox orange æbler
250 g druer
50 g valnødder
1 bundt persille
valnøddeolie

Rødkålen snittes fint, julesalaten strimles fint, rødløget skæres i tynde både, appelsiner og æbler skæres i tern, druerne halveres og udstenes, valnødderne hakkes groft. Salaten stænkes med valnøddeolie og vendes forsigtigt. Serveres med en stor skål hakket persille.

ABRIKOSTRIFLI

1 dl hel hvede
16 abrikoser (evt. svesker/abrikoser)
3 æbler
mandelcreme (se s. 23)
pistaciekærner

Begynd 2 dage i forvejen med at sætte hvedekornene i blød i rigeligt koldt vand. Næste dag hældes vandet fra og kornene skylles morgen og aften. Nu sættes abrikoserne iblød og står natten over. Umiddelbart før serveringen rives æblerne groft. Triflien arrangeres i dessertglas: hvedekornene i bunden, derover de groftrevne æbler, abrikoserne skåret i kvarte og til sidst mandelcreme. Drysses med grofthakkede pistaciekærner og revet citronskal.

JULEKONFEKT FOR SLIKMUNDE

150 g mandler
50 g dadler
citronskal

Mandlerne hakkes fint i hurtighakkeren, før de udstenede dadler og lidt revet citronskal hakkes med. Efter ca. 2 minutter samler massen sig og bliver marcipanagtig. Trilles til kugler, der stilles køligt.

Prøv dig frem med andre tørfrugter og nødder. Der venter dig mange dejlige overraskelser! Hent evt. inspiration i Grethe Schmidts »Mit grønne køkken« under konfekt s. 143 ff.

Tyrkiske sækkefigner (bløde og lækre) kan også bruges til sund juleslik.

Og så en skål med studenterhavre: Usvovlede rosiner, mandler, hasselnøddekærner, valnøddekærner blandes.

Jeg skal ikke ødelægge stemningen ved at tale om tandbørstning – men det vil nu være en god idé!

HELSEHUSET

Gl. Kongevej 92
1850 Frederiksberg C.
Tlf. 31 21 44 21

Helsevarer og
økologiske grøntsager

Meddelelser fra foreningen

Lørdag den 7. december 1991

Museumsbesøg med efterfølgende spisning

kl. 15.30 Vi mødes til besøg på Medicinsk-Historisk Museum, Bredgade 62, hvor vi har fået arrangeret omvisning for foreningens medlemmer med gæster, og hvor vi kan se den interessante udvikling af læge- og tandlægegerningen fra middelalderen og op til vor tid. – Foreningen inviterer sine medlemmer gratis, en lille betaling for gæster kr. 10,00 opkræves.

kl. 17.00 spadserer vi til den nærliggende vegetariske restaurant »Regnbuen«, St. Kongensgade 80, hvor der, *mod forud bestilling* serveres salat med urtefrikadelle og brød for kr. 35,00 – siddende eller stående efter antal af gæster, men vi hygger os.
Ingen tilmelding til museumsbesøget, men tilmelding til spisningen senest torsdag den 5.12. på tlf. 42 48 02 67.
Turleder: Nis Sauer

Søndag den 15. december 1991

Travetur i Dyrehaven

Mødested: Klampenborg S-station ved billetsalget.

Kl. 10.45 Travetur op til Eremitageslottet, hvor vi gør stop og nyder udsigten over Øresund, dyrene og vore medbragte drikkevarer. Her fra over Ulvebakkerne til »Kildeøen«.

Kl. 12.10 mødes de dårligere gående for at spadsere direkte op til »Kildeøen«, hvis man da ikke vælger at nyde turen gennem skoven fra en af kapervognene.

Kl. 12.30 Servering på restaurant »Kildeøen«.
Salat med Ementaler-ost kr. 35,00 – øvrigt på egen regning.
Forud tilmelding nødvendig senest 12.12.91, tlf. 42 48 02 67.
Turleder: Nis Sauer.



Du ønskes en rigtig god julefest og et sundt og lykkeligt 1992!

Bestyrelsen.



Søndag den 19. januar 1992

Nytårsfest på Skodsborg

Kl. 13.30 Stor frokost buffet med varmt og koldt.

Kl. 15.00 Musikalsk underholdning i Salonen, the og urtekaffe med hjemmebag.
Medlemmer kr. 130,-, gæster kr. 150,-.
Tilmelding senest 14. januar på tlf. 42 48 02 67.

KURSTEDER:



Sundgården
Grøn jul med traveture i en herlig natur, lækker julemad af økologiske produkter, brød og kager bagt af nymalet korn.
Den Sydfynske Spillemandskvartet kommer og spiller d. 28. december.
Vort 1992 program er færdigt 1. januar.
Saftfaste og råkostkure april og oktober.
Slotsgade 10, 5953 Tranekær.
Telf.: 62 59 15 55

Kullerup Højskole
Ferritslevvej 49, 5800 Nyborg.
Telf.: 65 31 31 07

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

Søtoftegaard
Søtoftevej 76, 4100 Ringsted
Løbende kurser.
Program: telf. 53 60 11 70.



Dansk Vegetar-Forening 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.



Udstillingen »Sundhed i 90'erne«

Udstillingen »Sundhed i 90'erne« i Forum blev en stor succes. Vor stand blev besøgt af mange interesserede. Indlagte folder om vegetarisme blev trykt i denne anledning. Flere eksemplarer kan rekvireres fra foreningens sekretær mod indsendelse af frankeret kuvert (kr. 3.50 for 2, kr. 4.75 for 15).

Renovering og Vedligehold

Det danske samfund stiller større og større krav til renovering og vedligeholdelse af vore ejendomme af sikkerhedsmæssige, æstetiske og miljømæssige grunde.
HHS oprettede i 1975 en renovering- og vedligeholdelsesafdeling med ekspertise og kapacitet til enhver tænkelig opgave.
Vi kan rådgive Dem i forbindelse med planlægning af såvel udvendig som invendig renovering. Intet er for småt, og intet er for stort. Således kan vi både male træværket og ombygge hele bygningen

Vi udfører i fag- og totalentrepriser:

- Kloak- og drænarbejde
- Beton- og murerarbejde
- Gård- og haveanlæg
- Viceværtfunktioner
- Alle former for tagarbejde. Pap - Zink - Skifer - Tegl - Betonsten o.s.v
- Udskiftning af altaner
- Betonrenovering
- Udskiftning af døre og vinduer
- Facaderenovering - sandblæsning - murrenovering - stuk o.s.v
- Malerarbejde
- Blikkenslagerarbejde
- El-arbejde
- Vand, varme og sanitet

Rådgivning
De er velkommen til at rådføre Dem - det gælder både store og små opgaver i total- og fagentreprise hos HHS.

Finansiering
Rigtig finansiering og god rådgivning er vigtige elementer i enhver bygningsproces.

Kort sagt - tag en gratis og uforpligtende snak med Danmarks ældste entreprenørfirma...

H. Hoffmann & Sønner a/s

Renovering og Vedligehold
Fabriksparken 66 · 2600 Glostrup
Tlf. 4343 4445 · Fax 4343 3422