Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar-forening

83. årgang
nummer 2 1992

Statsbiblioteket

Motto: At leve og lade leve

Udgivet af:
Dansk Vegetar-Forening
Sortedam Dosering 59
2100 København Ø
Telefon 35 36 34 11

Formand:
Grethe Schmidt

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt
Jægersborg Allé 45
2920 Charlottenlund

Sekretær:
Vibeke Ohlsson

Kasserer:
Statsautoriseret revisor
Hans Hemmersam
Sortedam Dossering 59
2100 København Ø
Telefon 35 36 34 11

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

Redaktionen opfordrer læserne til at indsende artikler.
Redaktionen deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter.
Ret til afkortning forbeholdes.

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,-

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Oplag: 4000

Tryk: Langelands Centraltrykkeri

ISSN 0109-8861

SKATTEFRI GAVER

Statsskattedirektoratet har godkendt, at gavebeløb til Dansk Vegetar-Forening 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

Er mælk kilden til sundhed eller sygdom? ... 4

Den tyske vegetar-forening fyldte 100 år i juni i år 7

Derfor er jeg veganer 8

Eduard Baltzer – forkynder og strateg 9

Vegetarrestauranter i det indre København .. 12

Nogle kvalitetsbetragtninger omkring vore madvarer 14

Tørring af bær, frugter, grønsager og svampe . 16

En by med mening i 19

Læserne skriver 21

Gigt – en civilisationssygdom 22

Vagabonden »svaleurt« – også en vegetar 23

Foreningsmeddelelser 25

Er mælk kilden til sundhed eller sygdom?

Uddrag fra artikel af dr.med. Friedrich Dorschner

At komælkens næringsværdi som menneskeføde er opreklameret og har meget lidt med sundhed at gøre, vil jeg gerne gøre rede for. Fra rent videnskabeligt arbejdende medicinere som f.eks. professor Kollath vil man ikke få ret meget ufordelagtigt at vide om mælk, da disse kolleger ikke beskæftiger sig med patientbehandling direkte. Men det er jo hos mennesker vi atter og atter støder på de skader, der forårsages af mælk og mælkeprodukter.

De videnskabsfolk, der udelukkende teoretisk beskæftiger sig med mælk, vil endog prise mælkens egenskaber, da den indeholder mange mineraler, sporstoffer – ja endog vitaminer og mange andre vigtige stoffer foruden det store proteinindhold. Såfremt disse stoffer ikke blev beskadiget, som det desværre er tilfældet ved pasteurisering, kunne vi betegne dem som levnedsmidler i professor Kollaths betydning af dette begreb. Da størstedelen af mælken imidlertid pasteuriseres, ødelægges mange vigtige stoffer (også proteinerne). Alt levende påføres skader i større eller mindre omfang, når det opvarmes til mere end 45 grader; det er også grunden til, at intet menneske tåler feber på mere end 42 grader.

Når det drejer sig om den almindelige mælk og dens produkter, kan vi ikke længere bruge ordet levnedsmidler i professor Kollaths definition, men blot næringsmidler, der allerede er ødelagt ved opvarmning. Når man i det hele taget pasteuriserer mælken, skyldes det, at man tidligere troede, at man ved denne opvarmning kunne dræbe tuberkulosebakterier og beskytte mennesket mod tuberkulosesmitte. Imidlertid står det – i hvert fald siden offentliggørelsen den 4. januar 1958 i tidsskriftet »Die ärztliche Praxis« af professor P. Hoffmanns undersøgelser – helt klart, at den nævnte antagelse er en fejlslutning, for både han og andre videnskabsfolk i adskillige lande har kunnet konstatere, at tuberkulosebaciller selv med den mest moderne pasteuriseringsteknik ikke med sikkerhed kan uskadeliggøres. I 3,2% af de udtagne prøver påvistes stadig levende tuberkulosebaciller, da disse er varmeresistente og til dels tåler opvarmning til over 100 grader – i modsætning til andre harmløse bakterier, der dræbes, selv om disse i den menneskelige organisme gør gavn ved at provokere sygdomsbekæmpende stoffer, som derved produceres. Tuberkulosebakterierne er således de eneste bakterier, der ikke med sikkerhed dræbes, og som derfor i praksis forekommer som den eneste bakterieart i mælk og mælkeprodukter. Således har man kunnet påvise tuberkulosebaciller i oste flere måneder efter pasteuri-

seringen. Hertil kommer, at en enkelt tuberkuløs ko med sin mælk kan smitte flere tusind liter mælk, da den på mejeriet blandes med andre køers mælk. Heller ikke ved hjælp af tuberkulosefrie besætninger kan smittefaren elimineres, da det er særdeles vanskeligt at bevare sådanne besætninger tuberkulosefrie. Frygten for tuberkulose er i øvrigt overdreven, for de allerfleste voksne er allerede inficeret med tuberkulosebaciller uden derfor at have pådraget sig sygdommen, da deres organisme legende let har klaret angrebet; for mennesket er det nemlig ikke det vigtigste at undgå smitte, men snarere at leve og spise på en sådan måde, at der oparbejdes en modstandskraft, der kan beskytte mod smitte.

At man ikke bare holder op med at pasteurisere, skyldes desværre, at al lovgivning er særdeles sejlivet. Love fra forrige århundrede lever i bedste velgående, selv om de forlængst er forældede. Ligeledes kan man ikke se bort fra en vis modstand fra den industri, der har investeret umådelige summer i tekniske anlæg til pasteurisering.

Når vi ikke fra de videnskabeligt arbejdende teoretikere kan finde begrundelse for mælkens iagttagne skadelige virkninger, må vi spørge os selv, hvad mælk egentlig er beregnet til. Svaret er ganske enkelt: Til pattedyrs spæde afkom. Man ser hverken blandt dyr eller mennesker individer ud over den spæde alder, der dier deres moder. Kun mennesket ønsker øjensynligt at være livsvarigt spæd. Det er imidlertid ikke vores egen arts mælk, vi drikker, men derimod komælk, selv om vi ikke er kalve. Hver dyrearts modermælk er nøje afstemt efter afkommets behov, og den mælk, moderdyret giver umiddelbart efter en fødsel, er ikke den samme som den, der leveres blot en uge senere.

Den første mælk er meget fedtholdig og dermed tilpasset den nyfødte. Proteinerne er specifikke for hver dyreart. Spædbarnets behov tredobler i løbet af det første leveår sin vægt. Voksne skal ikke præstere en sådan vækst, men der findes voksne, der foruden deres almindelige kost drikker 1-2 liter mælk pr. dag. Da appetiten sætter grænser for fødeindtagelsen, begrænses hermed indtagelsen af mere værdifulde levnedsmidler. Mælkemængden er således et problem.

Det andet problem drejer sig om resultatet af, at mennesket drikker et artsfremmed produkt (= koens mælk, der er beregnet til kalve). Dette medfører hos en stadig større patientgruppe overfølsomhedsreaktioner mod de fremmede proteiner. Blandt reaktionerne er kronisk snue, åndedrætsbesvær og eksem samt hyppige mandelbetændelser. Standser man mælkeindtagelsen, forsvinder disse symptomer meget ofte i løbet af kort tid. Den gruppe, der hyppigst rammes af disse lidelser, er børnene, men man møder også talrige voksne, der ustandselig

rømmer sig eller konstant er plaget af snue, og ligeledes er en del astmatikere ofre for denne fejlernæring. For mennesker, der i deres erhverv skal tale meget, er det ustandselig at skulle rømme sig uhyre generende, og ofte går disse patienter fra den ene specialist til den anden uden at blive hjulpet; får de så mere eller mindre tilfældigt at vide, at tilstanden kan have sammenhæng med mælkeindtagelse, bliver de ofte helbredt blot ved at stryge mælken af deres kostplan.

Hermed er mælkens og mælkeprodukternes negative sider imidlertid ikke udtømt: da dyremælk indeholder animalsk fedt – ofte i betydelige mængder – bidrager den til åreforkalkning. Det store indhold af proteiner nedbrydes til urin og urinsyre og er som følge heraf medvirkende årsag til reumatiske lidelser og gigt. Herudover har mælk og mælkeprodukter ofte en uheldig indflydelse på fordøjelsesprocessen. Endvidere kan nævnes Dr. V. Obcid-Ruggle's iagttagelser på 400 aknepatienter, der viste overfølsomhedsreaktioner overfor ost i 388 tilfælde. Andre levnedsmidler, der gav reaktioner, var tomater, sennep, paprika og peber, men for tomaternes vedkommende var desværre intet oplyst om vækstbetingelserne – giftige sprøjtemidler er i første række mistænkt. Når de pågældende patienter i deres diæt gav afkald på de testede produkter, indtrådte hyppigt en signifikant bedring. Genoptog de indtagelsen af de skadelige produkter, indtrådte de tidligere reaktioner omgående, hvorimod varig »afholdenhed« som regel medførte varig bedring.

Som det fremgår af ovenstående, er der grund til at være skeptisk over for mælkens sundhedsfremmende virkninger; dette gælder også for diæter, i hvilke mælk og mælkeprodukter indgår. Uanset skiftende »moderigtig« kost må man fastholde, at mindst ⅓ af den daglige kost bør være råkost; jo mere des bedre! Mælkeprodukter bør ikke indgå i den daglige kost, men snarere anvendes som variation – f.eks. som yoghurt hver 10.-14. dag, da yoghurt i modsætning til andre mælkeprodukter har en gunstig virkning på tarmfloraen (Surkål har samme virkning, red.).

Til trods for moderne levnedsmiddellovgivning anvendes stadig ca. 400 tilsætningsstoffer, som ikke alle er undersøgt for eventuelle skadelige virkninger på menneskets helbred. Og de patienter, der er særlig følsomme over for artsfremmede proteiner, og som har pådraget sig alvorlige allergier, bør helt afholde sig fra indtagelse af mælk og mælkeprodukter. Alle andre bør bruge disse med omtanke – dvs. som sjælden afveksling i deres kostplan.

Oversat af Hans Hemmersam.

Den tyske vegetar-forening fyldte 100 år i juni i år

Der Vegetarier-Bund Deutschlands 100 års dag blev fejret 7.-14. juni i Leipzig, hvor foreningen blev grundlagt af Eduard Baltzer. På foreningens vegne var jeg til stede for at overrække en gave fra Dansk Vegetar-Forening. Da det var mit første besøg i Østtyskland, blev det en ekstra oplevelse at møde et folk, som havde været undertrykt i så mange år.

Allerede i sovevognen mødte jeg et tysk ægtepar, som boede i Leipzig, hun var rektor på en skole, han var Rudolf Steiner lærer. De havde været på et 4 dages besøg i København bl.a. for at besøge Karen Blixen museet.

Formanden for den tyske forening havde bestilt privat indkvartering til mig. Ægteparret sagde straks, at jeg kunne da bo hos dem, de havde en 170 m^2 stor lejlighed. Det afslog jeg, da det andet værelse nu var bestilt. Men jeg nød deres gæstfrihed på anden måde. Allerede på ankomstdagen blev jeg inviteret til at komme hjem og besøge dem i deres interessante hjem, hvor alle installationer på badeværelse og toilet var, som det var hos os for mere end 50 år siden med messing og marmor. En stor veranda med ruder i Jugend Stil ud mod en spændende gammel have.

Samme dag blev jeg taget med på sight-seeing i byen og dens omgivelser med store smukke parker. Men de fleste beboelseshuse var, som jeg havde fået fortalt, meget forfaldne. Dog var man igang med renovering mange steder. Vi mødtes et par dage senere og oplevede smukke kirker med kirkekonkert og det gamle rådhus m.m. Ved afskeden fik jeg at vide, at næste gang måtte jeg endelig bo hos dem. De inviterede endog min familie, som skulle på studieophold i byen, bare de selv tilberedte deres vegetariske mad.

Det var mit indtryk, at østtyskerne ikke var så glade for deres nyvundne frihed, som man umiddelbart skulle tro, for som de sagde, »vi har fået friheden, men vi har ingen penge«, hvor vesttyskerne klager over, hvor dyr genforeningen er for *dem*.

Der var en gæst mere i min private indkvartering. Det var en indenfor dyrebeskyttelse meget kendt dr.med. Werner Hartinger, som er med i bestyrelsen for »Ärzte gegen Tierversuche«. Han er en stor personlighed, og var en af ugens foredragsholdere: »Der Tierversuch zwischen Wissenschaft, Wirtschaft und Wirklichkeit«.

Som det var tilfældet under den vegetariske kongres i Strassbourg, var foredragssalen alt for varm – der manglede frisk luft. Jeg kunne derfor ikke være så meget til stede, som jeg gerne ville. Desværre er der endnu alt for mange, som ikke tåler »træk«, som de siger.

Doktor Hartinger udtrykte sin glæde over, at Sundgården er et veganersted, da, som han sagde »veganismen er den bedste måde at beskytte dyrene på«.

g.s.

Vegetarer får tilført de nødvendige mineraler gennem kosten

Alle svenskere lider af mineralmangel ifølge en undersøgelse foretaget af dr. Muhammed Abdulla i Lund.

Men det var ikke tilfældet med vegetarerne. De spiser ikke raffinerede levnedsmidler.

Veganbladet

Derfor er jeg veganer

En mand, man altid ser, når det har noget med kampen for dyrene at gøre, er Åke Söderlund – altid med en bunke »Djurens Rätt« under armen.

Engagementet for dyrene og kosten har han fra sin far. Faderen var sygeplejer og var meget i kontakt med bakteriologerne, hvor han oplevede, hvordan aberne og andre dyr blev behandlet.

Åkes mor døde på grund af fejlbehandling og lægemiddelforgiftning, da Åke var 12 år gammel. Dette fik både Åke og faderen til at hade skolemedicinen. Åkes tvillingebroder var lille af vækst og havde både astma og høfeber.

Som 17-årig lærte Åke Are Waerland at kende. Gennem dennes kone Inger Waerland fik ha både faste- og kostråd.

Broderen inspirerede Åke til d nye ideer: »vi er forgiftede«. D blev begge vegetarer og broderer blev rask. De arbejdede begge som postbude, derigennem så de bladet »Djurens Rätt« og sluttede sig til foreningen.

Åke flyttede senere til Stockholm og har siden da arbejdet aktivt for »Djuretns Rätt« i sin fritid.

Åke er en meget aktiv person; han har let ved at komme i kontakt med mennesker. Han er glad for at tale og udveksle tanker. Ingen sælger så mange tidsskrifter som han.

Han dyrker idræt og deltager i maratonløb hvert år. Både i Sverige og i udlandet.

Han mener, at livsstilen har beriget hans liv. Han har fået en anden indstilling til dyr, livet og døden og det materielle. Meget har han arvet fra sin far, og en del har han hentet fra Gandhi. Han beundrer Gandhi for hans askese og hans modstand imod vivisektionen.

Dianne Fossy (bjerggorillaerne) er et andet menneske, han beundrer. Hendes engagement for gorillaerne og hendes kraft til selv at leve ude i ødemarken.

Åke har været streng veganer i de sidste 5 år. At forsøge at holde sig sund, er den bedste måde at hjælpe dyrene. På den måde støtter man ikke medicinalindustrien, siger han, og så mindskes behovet for forsøgsdyr.

Ulla Troeng, Veganbladet.

Eduard Baltzer – forkynder og strateg

Uddrag af artikel skrevet i anledning af 100-års dagen for den tyske vegetarforening

Medens Napoleon sad på Elba og Darwin lige var fyldt 5 år, kom Eduard Baltzer til verden på en præstegård i en lille landsby i nærheden af Leipzig – 24. oktober 1814. Han voksede op i frodige omgivelser på en stille tid, hvor al trafik foregik til fods og hest. Som 13-årig blev han sendt på klosterskole, som det var almindeligt på hans tid. Nøjagtig 30 år efter blev Nietzsche sendt på samme skole. Når det nævnes her, er det for at illustrere den omfattende humanistiske indsigt, der formidledes på de gamle klosterskoler. Som Baltzer selv sagde i taknemmelighed over alt det, skoletiden gav ham, 50 år efter: »Verden udenfor eksisterede ikke for os ... Afsondretheden fra den adspredende, forførende ydre verden nærede og styrkede det inderlige liv«.



Efter skolen læste han teologi og filosofi i Leipzig og fuldendte de teologiske studier i Halle. Egentlig skulle han have overtaget faderens præstegård, der havde været i familiens eje i 80 år, men faderen døde pludselig og præstegården gik tabt.

E. Baltzer blev præst i Delitzsch, men under den såkaldte Agende-strid, der handlede om indskrænkning af den liturgiske frihed, nedlagde Baltzer sit embede og flyttede til Nordhausen, hvor han blev præst for den nydannede frimenighed. Herom skriver han: »Det var for mig personligt hævet over enhver tvivl, at det øverste princip i kristendommen og protestantismen kun kan være, altid var og altid vil være et etisk«.

Eduard Baltzer gik en kort overgang ind i politik, hvor han som erklæret republikaner »vil arbejde på at forene den republikanske statsforfatnings fordele med det konstitutionelle monarki i så vid udstrækning, dette er muligt«. Men efter at have set bag kulisserne, hvordan idealisme gik tabt i lave menneskelige egenskaber, viede han sig igen helt til dette kald, hvor man »beskæftiger sig med den ideelle side af livet«.

Indtil Eduard Baltzer er 53 år, hører vi intet om hans forhold til

vegetarismen. Men så bliver Baltzer vegetar fra den ene dag til den anden. Og det med liv og sjæl! Hvordan lader vi ham selv fortælle:

»Under den Böhmiske krig indtraf en tilsyneladende ubetydelig hændelse, der for en stund truede med at ødelægge mit forhold til menigheden, men som gav mit liv og stræben en ny retning, en harmonisk kolorit. Allerede i Frankfurter Parlamentet havde jeg lært Gustav Struve at kende, om hvem jeg vidste, at han principielt ikke spiste kød. Den politiske situation dengang tillod imidlertid ikke at belaste ham med spørgsmål derom.

Men nu besøgte en ukendt hr. Neuhaus mig, der havde nedlagt sit Herenhuter præsteembede i Neudietendorf, fordi han var kommet i dogmatisk uoverensstemmelse med sin menighed, og søgte råd med hensyn til sin videre levevej. Jeg inviterede ham på middag, men han afslog. Han ville hellere, hvis min tid ellers tillod det, komme igen efter middagen.

På mine indtrængende overtalelsesforsøg undskyldte han sig med, at han var vegetar og ikke brød sig om at komme i forlegenhed. Det fik mig til at holde ekstra fast i ham for at få noget mere at vide om disse »besynderlige« mennesker. Han ville imidlertid slet ikke ind på dette område, og det eneste, jeg opnåede, var at han nævnte en bog, gennem hvilken man kunne orientere sig om dette emne. Han nævnte Theodor Hahns bog. Hr. Neuhaus blev iøvrigt fotograf og medlem af vores menighed og levede mange år i Nordhausen.

Den Hahnske bog indeholdt så meget historisk stof, at alle døre nu stod vidtåbne for mig med hensyn til dette spørgsmål. Jeg læste og ordnede de kaotisk henkastede notater til et system, hele tiden i forhold til min egne livserfaringer. I vane med at efterprøve alle grundsætninger ud i deres konsekvens, gjorde jeg mig klart, hvilke uhyre omvæltninger det ville betyde for menneskeheden, hvis Verden tog den vegetariske idé op. En ny materiel og åndelig verden viste sig for mig som i en åbenbaring. Men jeg så også, at hvis jeg ville påbegynde dette nye liv, ville jeg komme i alvorlig konflikt med min egen familie, med menigheden og Verden. De ville anse mig for at være en nar, en sekteriker osv.

Men jeg kom til det resultat, at da dette nye liv, sådan som jeg opfattede det, er fornuftigt i enhver henseende, så må du påbegynde og gennemføre det, hvad der end måtte ske. Blot hvordan var jeg i tvivl om. Det krævede grundige overvejelser.

Jeg kom til det resultat: Indtil mine egne erfaringer havde overbevist mig om systemets rigtighed, ville jeg kun påvirke andre gennem mit eksempel, ikke gennem tale og skrift. I familien skulle der intet ændres på kosten; hvad jeg havde brug for, var der jo. Hvis jeg ønskede noget særligt, ville jeg sige

det til min kone. I menigheden, dvs. i foredragene og i ungdomsundervisningen ville sagen ikke blive nævnt. Dermed lagde jeg den 26. november 1866 cigaretterne på hylden for altid, spiste ikke mere noget, der kom fra slagtede dyr, indrettede mit fysiske liv efter systemets regler, så vidt jeg forstod mig på dem dengang, og fortalte det til min kone og mine børn med den bemærkning: at hvis de ville vide, hvorfor jeg gjorde det, kunne de spørge mig, eller først læse Th. Hahns bog. Fire uger senere var de alle vegetarer.

Det kunne ikke undgås, at sagen alligevel »kom ud«. Mine nærmeste venner, L. Belitski og Salmar Müller, bemærkede og erfarede sagen og tilsluttede sig den med det samme. Gennem mine foredrag »om arbejdet« var der dannet en

Det kunne ikke undgås, at sagen alligevel »kom ud«. Mine nærmeste venner, L. Belitski og Salmar Müller, bemærkede og erfarede sagen og tilsluttede sig den med det samme. Gennem mine foredrag »om arbejdet« var der dannet en mandsuddannelsesforening, der hver uge arrangerede et offentligt møde med foredrag. En aften kom jeg for sent og satte mig ved døren for ikke at forstyrre. Da de sædvanlige spørgekassesedler til sidst blev læst op for forsamlingen, var der en med spørgsmålet: om det var sandt, at der var mennesker i Nordhausen, som ikke spiste kød? Hr. Belitski sad ved bestyrelsens bord, men han tav, fordi han vidste, at jeg endnu ikke talte offentligt herom eller ønskede sagen omtalt. Men foran mig sad dr.med. Riecke, der bad om ordet og forkyndte, at som læge havde han vel hørt om det, hvis det var sandt. Der forelå sikkert en misforståelse, og der var nok tænkt på de folk, der af armod ikke spiste kød, fordi de intet havde. Da rejste hr. Belitski sig op og sagde, at han nok tjente så meget, at han og hans familie kunne købe kød, men han måtte i sandhedens tjeneste bekende, at han hørte til de mennesker, der principielt ikke spiste kød. En almen forbavselse rejste sig i salen. Jeg kunne ikke lade min ven i stikken, bad om ordet og sagde: »Også jeg tilhører den gruppe mennesker, der ikke spiser kød.« »Også De?« råbte dr. Riecke bestyrtet. »Ja, også jeg. I dag er det for sent, men hvis foreningen gerne vil vide, hvorfor vi principielt ikke spiser kød, så er jeg parat til at holde et foredrag derom ved næste møde.« Med stsor ophidselse modtog man forslaget. Sådan kom sagen helt uden min hensigt for offentligheden, før jeg endnu havde haft tid til at bearbejde den grundigt.

Nu gjaldt det overfor alle klasser at hjælpe os selv, at forsvare os. Til dette formål grundlagde vi en lille »Verein für natürliche Lebensweise« i påsken 1867, der hurtigt voksede og omdannedes til »Deutschen Verein für natürliche Lebensweise«. Foreningen afholdt årsmøder og arrangerede propa-

gandamøder i de største byer. Bladet »Vereinsblatt für Freunde der natürlichen Lebensweise« blev foreningsorgan. Oldtidens vegetariske litteratur skulle nyopdages. Thi at vegetarismen er Biblens grundlag, ved kun få mennesker i dag, for da slet ikke at tale om den romersk-katolske lære eller den indiske oldtid eller den engelske-amerikanske reform i nyeste tid, som de slet ikke har taget notits af.

Jeg satte nu al den tid og kraft, mit kald tillod mig, ind på disse forhold. Thi for mig selv var denne sag ikke blot religion, men en af betingelserne for en livsfornyelse af vor tid og i al fremtid.«

Der Vegetarier, 38. årg. nr. 1 - 87
oversat af Rie Schmidt

Læserne skriver:

Vegetarrestauranter i dag

Hermed en orientering om vegetarrestauranterne i det indre København:

»*Greens*« (Cranks), Grønnegade, har, for jeg ved ikke hvilken gang, fået nye ejere. Restauranten hedder nu Bacchulus og består af, udover selve restauranten, en »tag-med-hjem« forretning. Sidstnævnte er, så vidt jeg kan se, rent vegetarisk, medens restauranten også tilbereder retter med fisk og kød, som f.eks. CHILI CON CARNE. Prisniveauet i »tag-med-hjem« forretningen er *alt for højt* (29 kr. for ca. 100 g ikke specielt spændende salat!). Kan kun anbefales, hvis man partout vil have vegetarkost på restaurant. Madens kvalitet er middel! Betjeningen mut! Der er selvfølgelig ikke meget skæg ved at stå i en halvmørk kælder hele dagen!

»*Urten*« på hjørnet af Studiestræde og Lars Bjørns Stræde blev anbefalet mig i foråret under mit ophold på Sundgården. Den er *alt for dyr!* For eksempel et stykke blomkål/broccoli tærte 30 kr. Kvaliteten af maden er middel. Betjeningen er god, hvad den også bør være til de priser. Kan ikke anbefales med mindre man har vundet i lotteriet!!!

»*Govinda*«, Nørre Farimagsgade 284, drives af krishnamunkene og er langt det bedste af de 3 steder. For 35 kr. kan man få suppe, hovedret og dessert, meget veltillavet og velsmagende, og bliver man på restauranten, kan man spise, så meget man vil. Mellem kl. 11 og 15 er prisen 35 kr. Efter kl. 15 – 54 kr. (lukker kl. 22). Kan varmt anbefales. Betjeningen fin, maden fremstillet af bedste råvarer. Jeg formoder, at sekten støtter restauranten, ellers kunne priserne næppe holdes.

Det må tilføjes, at jeg ikke er blevet Krishna-munk, siden jeg er så positiv, men stedet er godt!!!

Peter Overgård.

Kære Peter!
Tak for din grundige gennemgang. Personligt bryder jeg mig ikke om at spise på »vegetarisk« restaurant, hvor der lugter af fisk. Jeg bryder

mig heller ikke om hverken råkostsalater eller safter, som har stået i længere tid. Det skal absolut være frisklavet, hvilket selvfølgelig også må fordyre varen.

Hvad priserne angår, må man være parat til at betale for økologiske råvarer og frisklavede produkter. For man vil da ikke forlange, at en gruppe mennesker skal »knokle« for os, fordi vi i virkeligheden ikke selv orker at stå i køkkenet og lave dagens salat. Så hellere betale noget mere og gå lidt sjældnere ud. Er man café-menneske, hvad jeg må indrømme, jeg selv er, fordi jeg godt kan lide at være blandt mennesker i mine arbejdspauser, kan man nøjes med et glas friskpresset saft, som man efterhånden kan få mange steder.

Et sted, hvor varerne altid er friske, er Café Sommersko i Kronprinsessegade. Retterne kommer direkte fra køkkenet, saften presses, medens man venter. De har salater og en vegetarisk ret til 35 kr. Altid smagt godt til.

»Govinda« skal prøves. Jeg forudser, der snart bliver stor tilstrømning. Men – som du siger – sekten må give tilskud, ellers kan det ikke lade sig gøre til de priser.

grethe.

Mød mig på
Cassiopeia

Åben alle dage
fra kl. 11.30-23.00
Stedet hvor der
også serveres

VEGETAR RETTER



Restauranten har en smuk udsigt over Skt. Jørgens Sø. Seperat indgang fra Gl. Kongevej og stien ved søen.

Bordbestilling 33 15 09 33

RESTAURANT CASSIOPEIA
TYCHO BRAHE PLANETARIUM
GL. KONGEVEJ 10 – 1610 KØBENHAVN V

Ordblindhed og kosten

Vi har modtaget fra Henny Busch:

Det, der var vigtigst for mig, var, at du skrev om min ordblindhed og kostens indflydelse på det store problem.

Jeg var ordblind og kunne først læse, da jeg havde været vegetar i en del år. Jeg led meget under det og blev betragtet som *dum*. Ingen var dengang klar over, hvad årsagen kunne være.

Jeg har hørt, at mange bliver født ordblinde, som jeg blev det. Det er derfor vigtigt for mig, at så mange som muligt bliver gjort opmærksom på, at en kostændring måske kan være løsningen. Altså ingen animalsk føde, kun vegetarisk.

Nogle kvalitetsbetragtninger omkring vores madvaner

Den nye råkosttrend har lært os at sætte pris på gode råvarer. Råkostspiseren, om free-lance eller konsekvent, er en kræsen gourmet med intakte smagsløg, der spiser råvaren uforfalsket og ukrydret. Uden fyld, smagsforstærker og sminke.

I sin søgen efter frugter og grønsager med rigtig smag som vi husker dem fra de gamle haver, vil man hurtigt finde ud af, at de økologisk dyrkede er uovertrufne, når de vel at mærke er opbevaret rigtigt fra avler til forbruger. Undertiden forhandles de økologiske produkter imidlertid i forretninger, der ikke har opbevaringsmuligheder til friske varer, hvilket er synd for den økologiske idé. For den merpris, man betaler for den økologiske vare, forventer forbrugeren også et friskt kvalitetsprodukt.

Bag den økologiske dyrkningsmetode ligger et holistisk livssyn, hvor intet belastes over sin bæreevne og alt indgår i naturens kredsløb. Herigennem er forbrugeren sikret mod levnedsmiddelforgiftninger som gasning med methylbromid mod insekter i nødder og tørring af korn med svovlholdig skorstensrøg for blot at nævne et par ud af mange eksempler på tankeløs mishandling af vores mad, når målet er at producere mest muligt med størst mulig profit.

Vores nye livsstil, hvor husførelsen skal passes ved siden af et fuldtidsarbejde, har skabt nye madvaner. Umærkeligt er vi blevet forført af dygtige markedsføringsfolk, der med dybfrostpakkernes kulørte påtryk og hurtige tilbud har fået os til at glemme glæden ved at stå med råvaren, opleve dens farve, form og duft – et sansebudskab til os, hvorigennem den konkurrerer om afsætning for artens spredning og videre beståen.

Den sande madkunstner ved at værdsætte torvefriske sæsonvarer. Ved at spise sæsonens friske udbud følger man med i årstidernes skiften og kan glæde sig over de modne frugter og grønsagers duft og velsmag, der går tabt, når de har været en tur i fryseren eller er høstet umodne for at kunne tåle en lang transport tværs over kloden – med en uøkologisk miljøforurening som uundgåelig følge, med mindre vi henter vore sydfrugter hjem på en budcykel.

Vi skal bevidst skabe en ny madkultur, hvor de gode råvarers kvaliteter bevares bedst muligt. Vi skal væk fra de indviklede retter, der både ødelagde de gode råvarer rent næringsmæssigt og lagde beslag på en stor del af husmoderens tid. Men samtidig tage os tid til at være herre i vores eget køkken med mulighed for den kvalitetskontrol, der ligger i at tilberede et måltid helt fra bunden.

Den stadig voksende skare af allergikere er vores kulinariske røgdetektorer. Med deres overfølsomhed advarer de os om risikofaktorer i kosten: tungmetaller, mælk, smagsforstærker, gluten, pesticid- og medicinrester etc. Vi skal lytte opmærksomt til dem og stå vagt i gevær ved den mindste mistanke om forurening eller sundhedsskadelig forarbejdning af vore levnedsmidler.

Når råvaren er sund og omgås respektfuldt, lever vores mad op til det gamle hippokratiske ord om, at: »Din mad skal være din medicin, din medicin din mad«. Så er der ikke brug for en vitaminpille – for en sikkerheds skyld. Vi skal lære, at vi først og fremmest spiser for at leve. For at give kroppens millioner af celler de optimale betingelser for at kunne fungere og udføre deres opgaver. Når det gælder vores race- og kæledyr, er vi aldrig i tvivl. Vi har sat os grundigt ind i deres pleje og giver dem sund og næringsrig kost. Undulaten skal have sin hirsekolbe, så den får en flot fjerdragt, et stærkt næb og en smuk sangstemme. Hvor mange er klar over, at hirse også styrker *vores* hår, negle og slimhinder?

Vi har sat os et overordnet mål, der hedder »sundhed til alle år 2000« – og efter WHO's definition er sundhed ikke blot fravær af sygdom, men det at fungere optimalt både fysisk og psykisk. I vores verden med rigelige fødevarer er det muligt at realisere dette mål indenfor den enkeltes givne rammer, men det kræver en holdningsændring til det at spise. Vi må væk fra den udbredte holdning: hellere leve godt her og nu og så lidt kortere end et langt liv uden glæder. Det er selv på hospitalerne blevet en udbredt floskel at, »hvis din livskvalitet forringes af at ændre dine vaner – læs uvaner – så skal du selvfølgelig ikke gøre det«.

Det må være muligt at finde en balance, hvor grundlaget i den daglige kost tilgodeser kroppens basale behov, så der er plads til det ekstra, der gør det hele lidt sjovt. Og så iøvrigt mobilisere lidt kreativitet, så bordets glæder ikke skal bære al verdens trængsler. Vi har så meget at glæde os over, medens vi gnasker vores gulerod.

rie

E. D. T. A.

mod
åreforkalkningssygdomme

Speciallæge D. Theilade
Valby Langgade 49[1]
31 16 06 71 el. 42 42 07 06

Tørring af bær, frugter, grønsager og svampe

Om afprøvning af et hjemmetørringsapparat

Hjemme hos os er naturoplevelserne i den sene sommer og efteråret noget helt specielt. En meget stor del af vores fritid bruger vi på at samle bær og frugter – ikke bare de dyrkede fra haven, men også – og måske især – de, som vokser vildt i naturen.

Det gør traveturen til noget andet og mere spændende, når den på denne årstid bliver til en skattejagt, hvor det gælder om – på vore egne hemmelige steder – at finde de flotteste og bedste rønnebær, brombær, hyben, slåen, kræger og vilde æbler.

Og hemmelige skal de være – langt fra bilisternes blyholdige benzinos og landmændenes sprøjtemidler.

Det opleves næsten som en festdag, når vi vender hjem fra et sådant togt, hvor vi – som jægerne – kan præsentere byttet ved en »vildtparade« på køkkenbordet. Selv om vi sammenligner os med jægeren, er vi dog ikke »krybskytter«. En gammel lov tillader nemlig »enhver at indsamle vilde bær og frugter i skove og markskel i en mængde, som man kan bære i sin hue.«

Hos os har vi tradition for store huer, så høsten overstiger oftest, hvad vi umiddelbart kan anvende, medens det endnu er friskt.

Meningsudvekslingerne om valg af konserveringsmetoder har været mange, men i år har vi fundet løsningen:

For godt otte hundrede kroner har vi anskaffet os et lille frugttørreri – et elektrisk apparat på størrelse med en gulvspand eller en mindre støvsuger, som er istand til – ved hjælp af et varmelegeme og et blæseaggregat – at dehydrere såvel frugt som grønsager og ikke mindst krydderurter.

Med denne konserveringsmetode bli'r der langt flere vitaminer og mineraler tilbage i frugtens tørstof end ved de gængse måder, og den er, helt uden tilsætningsstoffer, beskyttet mod hjemmesylterens værste fjende – mugangreb og råd. Det færdige produkt kan senere opblødes i vand før det anvendes i madlavningen, eller spises som det er – som slik – sund slik.

Tørreriet består af et underhus, hvori der er placeret et varmelegeme og en lille blæser med et strømforbrug på 450 Watt. Ovenpå dette stabler man de perforerede frugtbakker – der følger tre med i prisen, men antallet kan sagtens øges. Øverst afsluttes det hele med et transparent låg, som giver os mulighed for – umiddelbart – at følge tørringsprocessen medens den står på. Det hele styres af en thermostatkontakt, på hvilken man kan vælge den temperatur man ønsker imellem 30 og 70 grader celcius.

Man skal dog være opmærksom på, at for hvert lag – hver frugtbakke – man kommer væk fra varmelegemet, falder temperaturen nogle grader, så processen går langsommere på den bakke, der ligger øverst.

En udligning kan opnås ved at man jævnligt bytter rundt på bakkerne, eller, hvis man vil tørre en større portion, foretager en rotation – bakkerne imellem.

Jeg har gjort den erfaring, at det kan være en fordel, hvis man starter tørringen med en lavere temperatur end den anbefalede, og derefter gradvist øger til den, som anbefales i brugsanvisningen. Det indebærer naturligvis en længere tørretid, men jeg fik – især med mine sveskeblommer – et langt bedre resultat på denne måde.

Siden vi fik den, har jeg tørret bananer, æbler, pærer og – som sagt sveskeblommer, og jeg er ovenud begejstret for resultatet.

Det er en god ide at læse brugsanvisningen grundigt før man starter – den er god at blive klog af, og indeholder – ud over gode råd og teknisk information også en del gode opskrifter, så hvis man kombinerer disse oplysninger og råd med de erfaringer man selv høster, vil man få gode resultater – og blive glad for den konserveringsvariation, som tørreanlægget giver mulighed for. At den så er lidt optimistisk med bl.a. tørretiderne, lærer man hurtigt at affinde sig med.

Det er sikkert af hensyn til prisen, der ikke er monteret et tænd- og slukkeur på maskinen – en detalje, jeg i høj grad mener der mangler. I brugsanvisningen er en lang række af tørretiderne angivet til mellem tolv og atten timer, hvilket ofte kan betyde, at maskinen skal stoppes på et tidspunkt, hvor den største del af landets befolkning normalt sover trygt. Derfor ville det være rart, om maskinen selv ville slukke på et i forvejen »aftalt« tidspunkt. Selvfølgelig kan man stoppe processen ved sengetid – og så fortsætte næste morgen, men det er min erfaring, at en ubrudt behandling giver det bedste resultat. Selv har jeg løst problemet ved at anskaffe et eksternt tænd- og slukkeur, en løsning jeg varmt vil anbefale.

Det endelige resultat af tørringen afhænger i høj grad af, hvilken kvalitet de anvendte råvarer har – maskinen er ikke i stand til at gøre andenklasses råvarer bedre, så det skal på det kraftigste tilrådes, at man kun anvender gode produkter – de bedste, hvilket iøvrigt også fremgår af det skriftlige materiale, som følger med maskinen.

Prisen for denne konserveringsform er langt lavere end de traditionelle – henkogning, syltning og nedfrysning. Tørreriet rummer – i de tre medfølgende tørrebakker – ca. 1,5 kg frugt, som tørkonserveres på gennemsnitligt 15-18 timer, hvilket vil sige en konserveringspris på under 10 kr. Til sammenligning ville el-forbruget ved TV-

kigning i det samme tidsrum koste godt og vel det dobbelte.

Støjen – eller den svage summen – som tørreriet frembringer, ligger langt under, hvad vi kender fra en emhætte, og det er vel de færreste, som vil vurdere denne lyd som specielt utålelig.

Vælger man at lade maskinen arbejde langt fra ens sanseområde, afskærer man sig også fra den liflige frugtduft, som er en charmerende detalje ved maskinens arbejde.

Allerede efter kort tids brug er vi blevet så glade for maskinen, at jeg godt tør anbefale den til andre. Bortset fra at det er sjovt at eksperimentere med at tørre bær, frugt og krydderurter – og at resultatet er holdbare og sunde ting, så har vi nu fået adskillige krukker fulde af »anderledes snacks«, som er særdeles populært og efterspurgt, når vore venner kigger forbi.

Tørreriet er fremstillet af den schweiziske fabrik Stöckli og importeres og forhandles i Danmark af: Dansk Hjemmeproduktion, Åsvej 5, Herrested, 5853 Ørbæk. Tlf. 62 67 14 47

Poul Erik Padkær.



En by med mening i

Fremtiden ligger ved Hundested

Af Helle Bay

På en græsmark uden for Hundested har en gruppe visionære græsrødder skabt et spændende og bæredygtigt boligeksperiment.

Allerede fra landevejen møder man det usædvanlige syn af insektagtige rumskibe, som indgår i det arkitektoniske netværk på Dyssekildegårds jorder. Og en nærmere efterforskning afslører en byggelegeplads for entusiaster, der ikke nøjes med at tale, men som også handler. Stedet hedder Økologisk Landsbysamfund, og her er det praktiske resultater, der tæller snarere end utopiske visioner.

For mange i fællesskabet har drivkraften været ønsket om at forene et liv i naturen med fællesskab og åndelig udvikling. Kodeordene er helhed, sundhed og økologi, hvilket må siges at være yderst højaktuelle emner på samfundets dagsorden.

Lang vej

Eksperimentet har været undervejs siden en gruppe ide-magere i 1982 gik sammen for at realisere deres ønsker om et godt liv. Deres tro på et levedygtigt og meningsfuldt bysamfund har støt og roligt ført dem mod målet.

Men vejen har naturligvis ikke altid været lige let. Som i ethvert fællesskab stemmer forventninger ikke altid overens, og frygten for et nyt Christiania gav problemer med at finde en villig kommune. Sagen trak i langdrag, men efter syv års indledende manøvrer kunne et kommanditselskab dog købe Dyssekildegård ved Torup By og stikke de første spader i jorden.

Der bor i dag 50 voksne og børn spredt ud over alle aldersklasser med en overvægt af pensionister og helt unge. Efter planen skal det ende med 80 boliger og 160 indbyggere. Hver indbygger har betalt et indskud på kr. 8.900 og dertil kommer byggeomkostninger og grundpris.

Hvis man da ellers bor i ejerbolig, for det er også muligt at leje sig ind i en af de i alt 23 lejligheder, som Økologisk Landsbysamfund står som bygherre for, eller at blive andelshaver i de store »Folkesolhuse«, som er tegnet af bygmester Flemming Abrahamson.

Gruppen har måttet erkende at en del af de oprindelige tanker ikke har kunnet realiseres. Økonomien har bl.a. sat en stopper for fælleshusene og et stort kollektivt solvarmeanlæg med varmelager. Men det siger sig selv, at ressourcebesparelser er en selvfølgelighed i Økologisk Landsbysamfund. Således filtreres vandet i det »grønne« rensningsanlæg som er et system af beplantede terasser som vandet gennemløber.

Fællesskabet

Fællesskabet skal ikke være omklamrende, og derfor er der plads til forskellige grader af engagement i stedets aktiviteter. Det er rart at have muligheden for fællesskabet, men det er også dejligt at trække sig tilbage til sit eget – at veksle mellem fællesskab og individuelt liv.

Man kan f.eks. deltage i dyrkningen af de seks hektar jord, som er udlagt til biodymamisk landbrug. Og lægge sine måltider på den tilhørende Dyssekildegård, hvor der hver dag er fællesspisning.

Landsbyen har sin egen børnehave, hvor der også kommer børn fra de nærliggende områder. Og det er tanken at landsbyen på længere sigt skal have sin egen lilleskole og kro.

Og så holdes der kurser bl.a. i yoga, madlavning, skønskrift og morgengymnastik.

En af de ting som gør Torup til et karakteristisk og anderledes samfund er arkitekturen. En række utraditionelle byggerier farver stedet på en særpræget og organisk måde.

De mest iøjnefaldende huse er dome-boligerne, som er opkaldt efter det engelske dome, der betyder kuppel. De halvkugleformede skaller er opbygget af præfabrikerede trekanter, som sammenbygges.

Men også andre af de eksperimenterende huse, som opføres i genbrugsmaterialer virker lovende, selvom byggeriet ikke er helt færdigt. Individuelle hybridformer blander sig med sekskantede bikuber og pyramider.

Interesserede og nysgerrige kan besøge Økologisk Landsbysamfund lørdage kl. 15, hvor der er rundvisning. Yderligere oplysninger kan fås på Økologisk Landsbysamfunds telefon 47 98 70 26.

Læst i Politiken 9.8.92.
(her forkortet)

HELSE KOST

v/ Mogens Clausen · Godthåbsvej 10
2000 Frederiksberg · Tlf. 31 87 44 66

Alt i helsekost, biokemiske og homøopatiske præparater, blomstermedicin, biovarer og kosmetik

Aut. Demeter forhandler
31 87 44 66

Læserne skriver

Ikke alle vegetarer er lige begejstrede for at diskutere deres madvaner med andre.

I Vegetarisk tidsskrift nr. 1 1992 skriver »pen« et indlæg om vegetarisme, hvori han/hun fremlægger en subjektiv opfattelse af vegetarer.

Først vil jeg korrigere udtalelsen om kongens ord om Struense. Det var nu ikke Struense, men Griffenfeld, der var tale om. Men nok om det.

»Pen« påstår, at vegetarer i deres argumentation har tilbøjelighed til at blive for svulstige. Det er vist at skære alle over en kam, mon ikke det er yderst individuelt. Ikke alle vegetarer er lige begejstrede for at diskutere deres madvaner med andre. Når visse folk hører, at man er vegetar, generer de sig ikke for at komme med nærgående drilagtige spørgsmål, bl.a. om ens helbred, og når man så svarer, at man er vegetar af etiske grunde, råber de op om, at nu har man i årtusinder spist kød – som om det så skulle være lov! At nogen begynder at tænke selv og handle derefter, virker åbenbart irriterende på mange mennesker. Siger man, at man er dyreven og ikke mere vil være med til alt det dyrplageri, der foregår, får man følgende svar: »Ja, jeg kunne ikke selv slagte et dyr, men jeg er glad for, at nogen vil!« Hvad er det for en ambivalent indstiling? På linie med hæleri.

At en vegetar »klasker en myg eller udrydder andre væsener, som er udnævnt som skadedyr« tager jeg personlig stærk afstand fra, men selvfølgelig er vegetarer heller ikke engle eller lige konsekvente. Vi har stadig grund til at forbedre os for at kunne leve i overensstemmelse med vore idealer. Endelig vil jeg gøre opmærksom på, at vegetarer – som »pen« skriver – ikke har en udtalt tilbøjelighed til at se kødspiseren som en paria, det er snarere lige omvendt.

Men – indrømmet – vi ser selvfølgelig gerne, at mange flere bliver vegetarer – udelukkende for dyrenes skyld. At det samtidig gavner ens lille egoistiske jeg er en ekstra gevinst. Men gå ikke for langsomt frem, tiden går så stærkt. For mit eget vedkommende blev jeg (vi) vegetarer fra den ene dag til den anden på grund af en brutal oplevelse. Det er nu 10 år siden, og vi føler os stadig ikke »frelste«. *Så se bare at komme i gang!*

Da »pen« udtaler sig bag anonymitetens maske, tillader jeg mig at gøre det samme.

En dyreven.



Jeg får gåsehud bare af at tænke på julen!

GIGT – en civilisationssygdom

Smerter i led og muskler (leddegigt og muskelgigt) er et stort problem for mange i vor tid. Den traditionelle behandling er medicinsk med medicinens bivirkninger – man har fået nye problemer at kæmpe imod.

Gennem årene har vi på Sundgården haft mange gæster, som har valgt den aktive kur fremfor den passive behandling med medicin. De har foretrukket kausal behandling fremfor symptombehandling og hurtigt fået rigelig belønning gennem øget mobilitet og smertefrihed.

Leddegigt begynder ofte i fingerleddene hos kvinder i 30-40 årsalderen med fortykkede led, stivhed og smerter. Medicinen kan tage smerterne for et stykke tid, men ikke fjerne årsagen, som er forkert levevis.

Skal gigten »opløses«, skal man undgå urinsyredannende og proteinrige næringsmidler som kød, indvolde, fisk og mælk og udelukkende leve af planteernæring bortset fra bælgfrugter. Meget hurtigt, som oftest indenfor en uge, vil man mærke en forandring.

Gennem de mange positive resultater, vi gennem 20 års arbejde med saftfaster, råkostkure og veganerkost har oplevet sammenlignet med de mange gigtpatienter, som lever et liv med smerter og dyr medicin, har vi planlagt at bruge marts måned til disse patienter, som kan få et helt nyt liv uden frygt for fremtiden.

Vi henvender os især til gigtpatienter i begyndelsesstadiet, ikke fordi vi ikke kan opnå resultater med »ældre« gigtpatienter, men fordi vi med vort første *kontrollerede* forsøg gerne vil bevise, at følger man den aktive »behandling«, kan man hurtigt forsvinde fra gigtstatistikkerne. Det er gennem årene bevist mange gange, men åbenbart ikke tydeligt nok, da sundhedssektoren er belastet af så mange gigtpatienter.

Kuren kommer til at vare i 14 dage med opfølgning efter hjemkomsten.

Vi er blevet tilskudsberettigede af sygeforsikringen DANMARK, ligesom GIGTFORENINGEN giver tilskud til deres medlemmer. Derudover er der andre tilskudsmuligheder, som man kan få oplyst ved henvendelse til Sundgården.

Hvis bare patienten vidste, hvor meget et sådant ophold kan ændre livskvaliteten, ville vedkommende ikke betænke sig på at udskifte sin traditionelle ferie med et sundhedsophold. Lige som sundhedsmyndighederne ville forstå, at her var nogle af dens udgifter meget velanbragte. Det ville være eengangsudgifter, som satte en selvstyrende proces igang.

En gigtpatient skal drikke meget. Vort rene og mineralrige vand er også et af de fine tilbud til patienterne sammen med urteteerne. Specielt kan anbefales teer af

brændenælde, løvetand, bønneskaller og grøn havre, som forbedrer urinsyreudskillelsen.

De daglige lange traveture i en vidunderlig natur med ren luft er et vigtigt led i kuren.

Kuren indledes og afsluttes med lægeundersøgelse.

Yderligere oplysninger: Sundgården, Slotsgade 10, 5953 Tranekær. Telefon 62 59 15 55 – Grethe Schmidt 31 63 93 65 (9-10).

Grethe Schmidt
SPIS DIG RASK
VOR TIDS SYGDOMME bl.a.
Gigt
Forhøjet blodtryk
Åreforkalkning
Allergi
Knogleskørhed
Ledsygdomme

Vagabonden »svaleurt« – også en vegetar

Det er et charmerende syn, når man hen mod solnedgang ser en lille række vagabonder, som med deres hunde og barnevogne bevæger sig som silhouetter mod den mørknende himmel. De er på vej mod nattely, de lever tilsyneladende sorgløst.

For ikke så længe siden sad jeg i Rudkøbings populære cafégårdhave »Tingstedet«. Ind kom »svaleurt«, i hånden havde han en smukt skåret rovfugl, med meget elegante vingeslag. Den fik jeg lov at købe. Jeg kom i snak med ham og fik lidt af hans livshistorie. Han var 43 år og havde gået på landevejen de sidste 5 år. Det begyndte, da han som en yndet lærer blev forladt af sin kone til fordel for en tandlæge. Ved samme lejlighed mistede han også sin elskede 5-årige datter. Det var mere, end hans nervesystem kunne tåle. Han sad i et helt år og ville ikke i kontakt med nogen. Så en dag kom en ven og vinkede ham med ud på landevejen, som siden har været hans liv. Masser af motion, masser af frisk luft men også masser af sprit! Datteren har han ikke siden fået lov at se. Han viste mig sit pas med foto af en glad og pæn mand. Han betroede mig, at han mange gange var ved at tage sit eget liv!

Hans bolig var den medbragte barnevogn, som indeholdt hans få ejendele, bl.a. også malergrejer. Den nat skulle han sove nede ved havnen, de foregående nætter havde han overnattet hos henholdsvis Jørgen Clevin og tidligere minister Niels Helweg-Petersen – selvfølgelig udendørs i deres haver.

Han fortalte, at han var vegetar. Selvfølgelig inviterede jeg ham straks til overnatning i Sundgårdens have og til en vegetarisk middag – pludselig en dag dukker han forhåbentlig op med sin barnevogn.

g.s.

Fiskeolie og sundhed

Det er en god leveregel, når man præsenteres for nye »sunde« levnedsmidler, at spørge sig selv, om det er naturligt, og om det er etisk forsvarligt.

Det er lykkedes at overbevise mange om, at uden fiskeolie kan man ikke overleve. Man har endog, for at være på den sikre side, ville tilsætte brødet fiskeolie.

»Er det naturligt, at slå en fisk ihjel for at bruge dens lever til menneskeføde og er det etisk forsvarligt?«

Man kan uden videre besvare begge spørgsmål med et »nej«. Og at fiskeolien er nødvendig til »at smøre leddene« kan ikke være naturens mening.

Nu advarer Thomas Lönngren, naturmiddelspecialist i den svenske Socialstyrelse imod fiskeolien. Olien indeholder store mængder miljøgifte som f.eks. dioxin og PCB og endda tungmetaller som bly.

Olien giver øget blødningsrisiko.

Harskning er et andet problem, som indebærer risiko for cancer.

g.

Navn: _____

Gade: _____

Postnr.: _____

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

Frankeres som alm. brev

Dansk Vegetar-Forening
Jægersborg allé 45
2920 Charlottenlund

Foreningsmeddelelser

Travetur i Hareskoven

Den vellykkede tur til Hareskoven i foråret gentages, men nu oplever vi skoven i efterårsdragt.

Søndag den 8/11 1992 Skovbrynets station kl. 11.02
mødes vi ved stationen (afgang Hovedbanen kl. 10.32).

Frokosten indtages som sidst på traktørstedet »Restaurant Skovbrynet«.
Pris kr. 45 for salat og varm ret.
Frokosten skal bestilles senest 4 dage inden hos Hans Hemmersam, tlf. 35 36 34 11 (bemærk nyt nummer).
Leder af turen: Nis Sauer.

Julestue søndag den 6. december kl. 14

Grethe vil fortælle om, hvordan man kan holde en hyggelig og sund jul.
Hans Hemmersams familie vil sørge for hjemmebagte æbleskiver og gløg.
Anne Margrethe Nissen står for julesangene.
Pris: kr. 30,-.
Tag familie og venner med.
Forudbestilling er nødvendig, tlf. 35 36 34 11.
Sted: I Else Krauses hyggelige stuer med ild i pejsen og med udsigt til Øresund: Frederikkevej 22 (linie 1 og 6).

Vegetarisk Information

har opbygget en elektronisk, vegetarisk database, som indeholder oplysninger om litteratur, tidsskrifter, kur-kursus og feriesteder, spisesteder, firmaer, organisationer m.v., som har relation til vegetarisme.
V.I. modtager meget gerne »grøn information«.
Valborg Allé 34, kldr., 2500 Valby, tlf. 31 17 99 11.

MENU:

Dagens ret	39,-
Tærter	35,-
Lun ret	28,-
Alt med 2 salater	
Kaffe & kage	20,-

den Grønne kælder

Vegetarisk café & restaurant
Åben 11.00-21.00
mandag-lørdag

Klareboderne 10
1115 København K
Tlf. 33 93 01 40

KURSTEDER:



Sundgården
Slotsgade 10, 5953 Tranekær.
Telf.: 62 59 15 55.

Her finder sjælen ro og kroppen balance.

Trave- og cykleture i ren luft på det vidunderlige Langeland.

Rent drikke- og badevand.

Vi maler selv vort korn og bruger udelukkende økologiske råvarer.

KULLERUP HØJSKOLE
Kullerup Byvej 2A, 5800 Nyborg,
tlf. 65 31 54 31.

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

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

Oncomus

Patent søges på en »oncomus«

En oncomus er en genetisk styret mus, som har fået indsat et gen i sin genetiske struktur for at sikre, at den udvikler kræft. Det er et dyr, der er designet til at lide og dø. Indtil nu er der ikke blevet givet patent på et dyr i Europa. Hvis der bliver givet patent på oncomusen, vil det blive det første patenterede dyr i Europa. Der vil blive udviklet forskningsmetoder til flere dyr end oncomusen. Landbrugsdyrene er allerede blevet genetisk styret til øget produktivitet, for eksempel for at få dem til at vokse hurtigere, få dem til at blive større og få dem til at producere mere mælk.

Ansøgningen til patent på »oncomusen« ligger allerede på The European Patent Convention/ EPC.

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.

Restauranten er åben igen, og det er vort ønske, at disse smukke omgivelser må blive til et center for vegetarisk levevis, hvor alle kan mødes – uanset den personlige baggrund for at være vegetar.

Maden er enkel og vil tilgodese de flestes ønsker. Til daglig vil der være både retter med og uden mælkeprodukter inkl. ost, gær og æg. Friskpressede safter, råkost og salater. Hovedsagelig benyttes økologiske og biodynamiske produkter. Rimelige priser. – Åben fra 10-22. Tirsdag lukket.

Foredrag: Anders Høj, 3. nov. kl. 18.00.
Koncertaften: 12. nov. kl. 18.00 – Molly Scott, sang (pladsreservation).

Vegetarrestauranten
Gennem Porten
Griffenfeldsgade 7A
2200 København N
Tlf. 31 35 12 05

Renovering og Vedligeholdelse

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