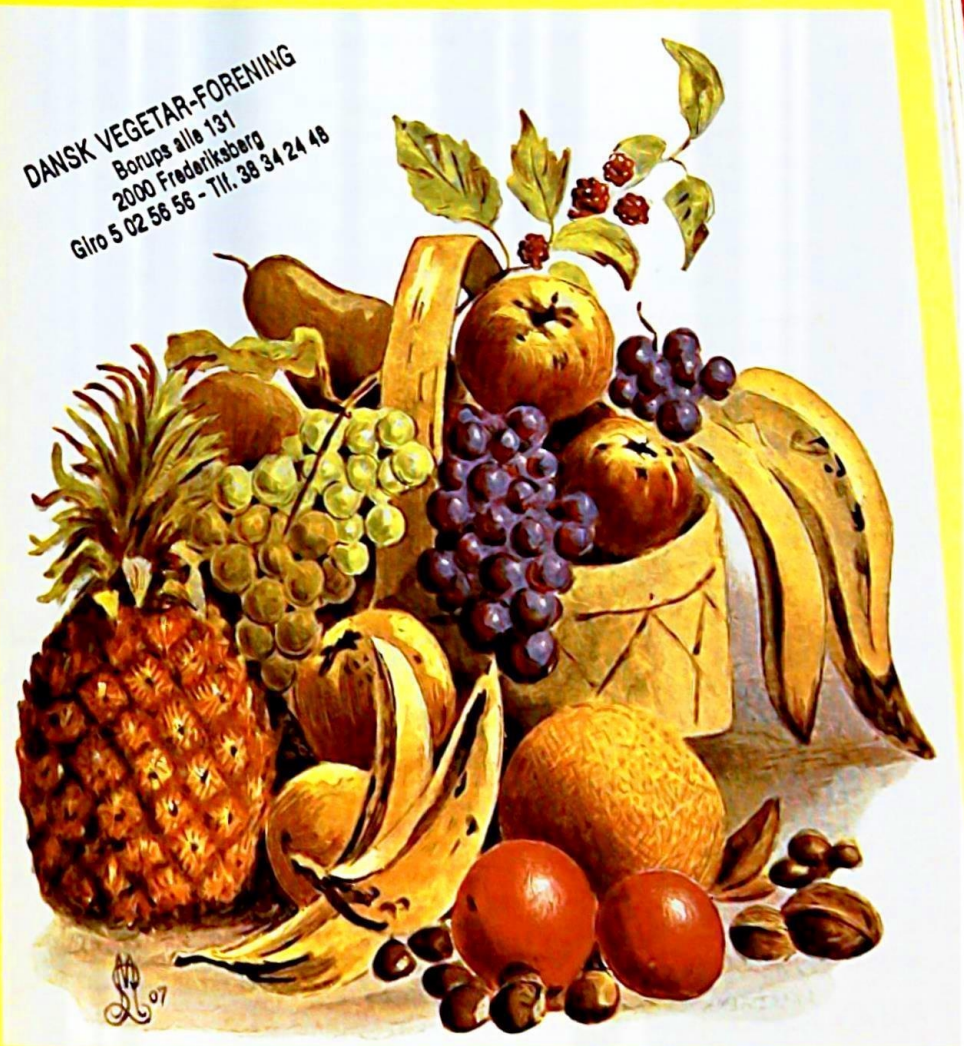
Vegetarisk Tidsskrift

DANSK VEGETAR-FORENING
Borups alle 131
2000 Frederiksberg
Giro 5 02 56 56 - Tlf. 38 34 24 48



Udgivet af
Dansk Vegetar-forening

84. årgang
nummer 2 1993

Motto: At leve og lade leve

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

Formand:
Grethe Schmidt

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt
Jægersborg Allé 45
2920 Charlottenlund

Sekretær og annoncer:
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

Forsiden 4
Vegetarisme 5
En dyrepsykolog påviser hukommelse hos køer 7
Dagen idag er begyndelsen til mit nye liv! ... 8
Pas på dine knæ 9
Vegetar – veganer? 10
Mennesket er mit yndlingsdyr 12
Citater fra Hippokrates' Skrifter 14
Slagteriaffald i vore levnedsmidler 16
Årsfest på Søpavillonen 17
Udflugten til Kullen i Sverige 18
Mit grønne køkken 19
Vegetarer på rejse 20
Foreningsnyt 21
Nis Sauer 80 år 22
EVU-European Vegetarian Union 23

Udflugt til **Hallands Väderö**
den 4. september
og til **Ole Rømers museum** og
Vestskov-udstillingen
den 11. september.
Se side 21.

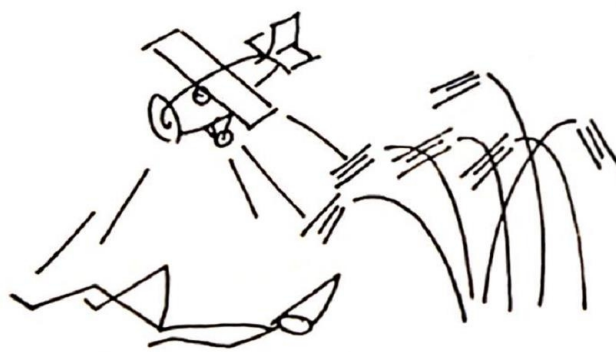
HJÆLP!!
Vi søger oversættere fra engelsk, og vi efterlyser gode sætteklare artikler, for at gøre bladet mere alsidigt.

Forsiden

er malet af kommunelægen Michael Larsen, som levede og kæmpede for veganismen. Han skrev nogle bøger, som nu er udsolgt.

Han oprettede et fond til oprettelse af et vegetarisk børnehjem, men pengenes værd bliver mindre og mindre, mens priserne stiger. Udsigterne til et vegetarisk børnehjem bliver derfor mindre realisable. Men hvert år uddeles et beløb til vegetarbørn og deres ubemidlede mødre til ophold på et vegetarisk kursted. Fondet har indtil nu været administreret af et af foreningens ældste og mest aktive medlemmer POVL TH. OLESEN, som vi håber at kunne bringe et interview med i næste nummer. Povl Olesen har overgivet administrationen af fondet til DANSK VEGETAR-FORENING.

Prøvenumre
Vi sender gerne prøvenumre til interesserede. Vi skal være mange flere i kampen for dyrenes ret, menneskets sundhed og beskyttelse af miljøet.



Ved at se det hele ovenfra og sammenligne med naturen kommer vi sandheden nærmest.



Dyrene er mine venner – man spiser da ikke sine venner.

Vegetarisme

Fristil skrevet til terminsprøve på studenterkursus.
Emne: Fortæl om en moderne bevægelse.

I den senere tid, hvor mennesket er begyndt at interessere sig for sit helbred, er det blevet moderne at være vegetar. For at blive en sådan, må man helt forsage kødets glæder i bogstaveligste forstand, hermed selvfølgelig også fisk og fjerkræ. Denne forsagelse behøver ikke udelukkende at være et ønske om at bevare sit legeme sundt, men kan også skyldes næstekærlighed til dyrene, manglende appetit på velkonserverede ådsler, et sekterisk påbud eller bare noget man er blevet opdraget til uden at spørge om grunden.

At en sådan bevægelse må møde megen modstand, er forståeligt, når man tænker på, at mennesket lige siden det sprang ned fra træerne, har fået blod på tanden, blod det ligesom rovdyret ikke mener at kunne leve uden, hvilket i grunden er underligt, da mennesket oprindelig var planteædende lige som aben.

Man finder på mange undskyldninger for at forsvare sin blodtørst: Nægter at tro på, at mennesket kan undvære kød, selvom der lever millioner af vegetarer rundt om i verden, og at det skulle være sundere, anses for at være det rene sludder, selvom det flere gange på moderne laboratorier er blevet bevist, at der i kød er, for menne-

skets organisme, faglige stoffer, såsom urinsyrer og liggifte, hvilke endnu ikke er konstateret i vegetabilsk føde, der endvidere indeholder alle de stoffer, vi har brug for, i forhold mange flere end kødet.

Man undskylder sig også med, at der ikke ville være grønsager nok til os alle, selvom statistikkerne viser, at et kødædende menneske bruger 7 gange så megen jord som en vegetar.

Men hvad skal man gøre med alle de dyr, der pludselig bliver tilovers? – Mon ikke de ville fortsætte det kredsløb, vi med vor civilisation har brudt!

En religiøs undskyldning er, at Gud gennem sin bog Bibelen har givet os alle lov til at spise dyr ved at lade Jesus gøre dette. Men har han nu også spist kød? Bibelen er blevet skrevet om utallige gange, så hvor let ville det ikke have været, dengang da den ikke forelå i så mange udgaver, at indsamle alle Bibeler og lave en ny udgave, der gav de madglade munke lov til, med sindsro, at svælge i kød. Flere fund af bibelske urudgaver viser tydeligt, at sådanne omredigeringer har fundet sted. Oprindelig var Jesus vegetar, men ved et kirkemøde i Nikæa i midten af det 4. århundrede blev man enige om, at det var for besværligt, og lavede derpå fikst om på passagerne, hvor Jesus bebuder os at behandle dyrene på samme måde som vore medmennesker.

Denne næstekærlighed over for dyrene mener mange er misforstået og overspændt, men er det ikke mere misforstået kærlighed at redde en and fra at fryse fast i søens is, for bagefter at sætte sig til et veldækket bord med en andesteg som midtpunkt? En and der måtte af med livet, fordi den tilfældigvis ikke sad fast i isen og så ynkelig ud!

Næstekærlighed er der ikke tid til i vor travle hverdag, hvorimod sundhed, evnen til at yde det yderste, betyder meget. Kun i kraft heraf er vegetarismen blevet en bevægelse for det moderne menneske. For de, der har tid til at tænke dybere, vil vegetarismen aldrig blive en modesag.

Rie Schmidt.

»Vegetarisk Forum«, januar 1971.

Grøn buffet

Frokostbuffet 39,-
Aftenbuffet 59,-
Se vores spisekort
Også servering i gårdhaven
Åben 11.30-24.00 – alle dage

RESTAURANT RIZRAZ

Kompagnistræde 20, Kbh. K.
Tlf. 33 15 05 75

En dyrepsykolog påviser hukommelse hos køer

Hvad de så i slagtehuset, havde de ikke glemt to år efter.

Jeg er færdig med den opfattelse, at dyr er dumme, udtalte en Chicago-dyrepsykolog Patfield. For to år siden købte han på et slagtehus i Chicago to levende køer. I forvejen havde han truffet den aftale, at dyrene skulle »se på« slagtningen af 150 køer. Endvidere havde han sørget for, at fem i slagtehuset arbejdende slagtere gentagne gange var blevet konfronteret med dyrene, medens de udførte deres håndværk. De blev derpå læsset på en transportvogn og bragt til en af Patfeld lejet græsgang med stald. Medens den ene ko blev ladt alene, blev den anden efter at være forsynet med to store øremærker anbragt i en fold sammen med andre køer.

Nu indbød dyrepsykologen de fem slagtere til et besøg. De kørte i bil til græsgangen, hvor den ene ko befandt sig. Den havde gjort sig det bekvemt i det høje græs. Kun tolv sekunder efter at mændene var steget ud af vognen studsede koen. Så blev den vild, ødelagde stalden og styrtede ind i pigtrådshegnet, der omgav græsgangen. Der blev den liggende ilde medtaget fnysende og stønnende af angst, da mændene nærmede sig. Den anden ko, der var mærket, og som befandt sig i en fold sammen med andre køer, brød som den eneste ko ud af folden, da de fem mænd, som den huskede, kom nærmere. Den stsyrtede afsted i panisk skræk, 24 timer sendte man folk ud for at lede efter dyret. Man fandt den først femtedagen efter – 190 kilometer borte i en fremmed fold med køer. Den havde tabt 55 kg i vægt.

»*Vegetarisches Universum*«, *1971.*

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

Dagen idag er begyndelsen til mit nye liv!

På en togrejse nordpå på vej til afholdelsen af et foredrag om sund levevis, tømtes vognen mere og mere – til sidst var jeg eneste passager. Jeg sad og læste – pludselig stod foran mig en nydelig yngre mand. Han spurgte mig, om jeg godt kunne lide at køre i tog. Jeg fandt spørgsmålet lidt underligt, men svarede, at jeg foretrak tog fremfor at køre lange strækninger i bil. I toget kan man slappe af, læse og sove, et velkomment hvil i en travl tilværelse. Og fly tog jeg helst ikke, i hvert fald ikke de små nationale fly, hvor man sidder direkte bag piloterne.

Snakken var kommet igang. Næste spørgsmål var, hvad jeg egentlig var på vej til. Jeg svarede beredvilligt, at jeg skulle holde et foredrag i x-by. Helt hyggeligt med en sludder i et dansk tog, hvad man ikke er forvænt med, og turen var lang.

Så let slap jeg ikke – hvad det foredrag handlede om? Det fik han også svar på. Men nu fandt jeg tiden inde til at spørge om, hvilken funktion han egentlig havde i toget. Ud fra inderlommen tog han en klippetang, kastede den elegant op i luften og greb den igen. Ah, ja togfører – kasketten hang i næste vogn i dette næsten tomme tog.

Et interessefællesskab udvikledes, da min flinke togfører fik at vide, hvad foredraget skulle handle om. I mange år havde han ønsket at blive vegetar til trods for, at han var søn af en dyrlæge. Helt tilfældigt havde jeg nogle bøger med i min rullende rejsetaske efter ønske fra arrangøren af foredraget, som i øvrigt var læge. Jeg viste ham min første bog, langsomt kom de næste frem. Han spurgte, hvilke bøger han skulle vælge. Jeg forklarede ham hovedindholdet i hver enkelt. Han gik, for hurtigt at vende tilbage, tog 8 af bøgerne til sig, idet han skrev en check på beløbet og glad udbrød: »Dagen idag er begyndelsen til mit nye liv!« *g.s.*

Ren naturcreme

Smith & Smith
Godthåbsvej 114
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 34 06 03

Alle BIO-COSMETICS produkter er fremstillet af rene naturlige olier fra citron- og orangeskaller og findes i alt som hører til daglig pleje. F.eks. Dagcreme: fugtighedsbevarende. Skin Revival: genopbyggende. Skrubbe creme: fjerner døde celler.
Brochure og prøver sendes gerne så længe lager haves.

Pas på dine knæ!

Normalt antager man, at smerter i knæleddene (arthrose) er et overbelastningsproblem, men smerterne skyldes i mange tilfælde, at knæene bruges for lidt, som det bl.a. er tilfældet hos mange ældre, folk med stillesiddende arbejde, der måske yderligere derefter sidder i en bil for at komme hjem og senere sidder foran fjernsynet. Modsat kan overbelastning gennem for hårdt arbejde, for megen ståen og overvægt også give knæbesvær.

Leddene lever af bevægelse, der holder knoglehinden intakt. Leddet »ernæres« gennem den rytmiske vekselvirkning gennem tryk og aflastning; det virker som en pumpe. Denne pumpevirkning, gennem brug af knæet, sørger for ernæring til knoglevævet.

Udover bevægelsen er ernæringen også en meget vigtig faktor. Undersøgelser har vist, at fejlernæring beskadiger støttevæv og led før blodkar og organer. Den alt for proteinrige ernæring er syredannende, den nedsætter stofskiftet, herunder beskadiges først og fremmest det stofskiftetræge knoglevæv.

Betændelsesagtige tilstande opstår med påfølgende smerter, som kan ende med en arthrose.

Smerten er »vævets skrig for at blive aflastet for de sure stofskifteprodukter eller slagger«.

Den rigtige kost er så megen råkost, frugt og råkostsalater som mulig, så lidt korn, mælkeprodukter og kogt mad som muligt.

Holdningen kan også have indflydelse på knæene. Holdningen kan igen være psykisk betinget. Undersøgelser foretaget af dr. H.G.Schmidt har vist, at der bag arthrosen kan ligge forskellige konflikter som f.eks.: at man ikke er elsket, man behøver mere tryghed, det giver muskelspændinger, som giver smerter, som igen blokerer for bevægelse, leddet »ruster«, man er inde i en ond cirkel.

Afspændende øvelser, holdningskorrektion som f.eks. ved mensendieck må her anbefales eller bevægelsesterapi efter professor Moshé Feldenkrais, som er meget udbredt i Tyskland. Efter denne metode lærer man at slappe af og blive mere bevidst, så man opnår friere og mere naturlige bevægelser.

Kuldebehandling er hos de fleste bedre end varmebehandling. Kulde og bevægelse er bedre end varme og stillesidden. Kulde nedsætter smerterne, letter bevægeligheden, forhøjer blodcirkulationen og dermed fjernelsen af nedbrydningsprodukterne eller slaggerne. Efter kuldebehandlingen er bevægelse nødvendig.

Kuldeterapien er i virkeligheden varmeterapi, fordi det kolde vand frembringer varme i kroppen. Jo koldere vandet er, desto mere varme fremkalder det og desto længere varer varmen. Kun ved

kolde fødder indledes behandlingen med et minuts varmtvandsbehandling.

Bruseren er velegnet til koldtvandsbehandling af knæene. Bruseren holdes lige ovenover knæene, og det kolde vand løber nedover knæene skiftevis, så længe man kan holde det ud. Dette gøres to gange dagligt, derefter bevægelse.

Kolde omslag er en effektiv mulighed.

Omslag med kulsukkerrod (symphytum) kan anbefales eller et an de andre klassiske midler, Arnica omslag: 1 testefuld Arnica tinktur til ¼ liter vand og evt. Arnica indvortes: Arnica D-6 dil. 3 × daglig 5 dråber.

Dr. H.G. Schmidt
(Bearbejdet til dansk af Grethe Schmidt)

Vegetar – veganer?

Der er ikke mere nogen tvivl, der bliver flere og flere veganere, det vil sige *konsekvente* vegetarer. Helt nøjagtigt er en vegetar, som drikker mælk og spiser mælkeprodukter en lakto-vegetar, en vegetar som både drikker mælk og spiser æg en lakto-ovo vegetar.

En veganer spiser overhovedet ingen animalske produkter af respekt for dyrene, som han mener har samme ret til et værdigt liv som mennesket.

De tyske vegetarer (hvoraf flere og flere bliver veganere) opfordrer i deres foldere, læseren til at blive konsekvent vegetar, altså veganer. Det vil sige, skriver de, at man efter at have slettet kød og fisk på spisesedlen, sletter æg, mælk, mælke- og mejeriprodukter. De skriver: prøv een dag at leve som konsekvent vegetar, vi er sikre på, at du vil synes så godt om det, at det vil blive til flere dage – fordi du vil føle dig så frisk og let og sund.

Begynd allerede i dag!

Varieret fuldkosternæring og regelmæssig fysisk aktivitet

er de bedste forudsætninger for at opnå et langt og aktivt liv. Det var resultatet, man kom til under den 6. UGB (Unabhängige Gesundheitsberatung) kongres i Giessen 13.-14. maj 1993, under ledelse af professor, Dr. med. Wilfried Kinderann. Der var 700 deltagere i kongressen, de kom fra Tyskland, Østrig og Schweiz.

Mennesket er det eneste væsen som koger sin mad

En af de læger, som ivrigst var fortaler for en vegetarisk kost, var den amerikanske læge Dr. S. Graham (1794-1851). Efter ham er ghrahamsmelet opkaldt. Han forstod det hvide denaturerede mels farer.

Han sagde, at de bedste fødeemner var dem, som ikke behøvede nogen kogning eller anden tillavning. Kogt føde var ikke kun fattigt på næring, den var også sværere at fordøje.

I frisk frugt, grønsager, nødder, mandler, findes alle de mineraler, vitaminer, proteiner og andre emner, som behøves til udvikling af vor krop, såvel fysisk som psykisk.

Dr. Graham skrev: »Det er næsten sikkert at de primitive beboere på jorden spiste deres føde med meget lidt tilberedning. De forskellige frugter, nødder, frø og andre plantedele som de ernærede sig af, spistes i deres naturlige tilstand og med ingen anden findeling end den, som blev udført af deres egne tænder.«

Ukogt føde har de fordele, at vi tygger mere, det giver mere spyt, den indeholder flere fibre, er lettere fordøjelig og den sparer tid og arbejde ved tilberedelsen.

Graham startede »råkostbevægelsen«. I Chicago fandtes år 1900 ca. 3000 råkostspisere.

VEGANER BLADET

oversat af Vibeke Ohlsson

Vegetarer lider ikke af mineralmangel

Iflg. en undersøgelse foretaget af dr. Muhammed Abdulla, Lund, lider alle svenskere af mineralmangel, hvor imod vegetarerne ikke lider af mineralmangel. Han mener, det skyldes, at vegetaren ikke spiser raffineret føde.

Fiskeolie – en sundhedsrisiko

Mere end 20 millioner fiskeoliekapsler spises årligt i Sverige. Thomas Löngren, naturmedicinspecialist på Socialstyrelsen, advarer. Fiskeolien, som udvindes gennem presning af de hele fisk, indeholder miljøgifte, som bl.a. Dioxin og PCB plus tungmetaller som f.eks. bly.

Olien øger yderligere blødningsrisiko, desuden er harskning et andet problem, som giver øget cancerrisiko.

Hjulkrone beroliger

Ifølge studier foretaget på Gotland har hjulkrone vist sig at have en beroligende virkning på hyperaktive børn.

Cancerrisiko og livsstil

Studier foretaget ved »Allmänmedicinska Institutionen« ved Gøteborgs Universitet har vist, at den genetiske arv ikke har nogen betydning for cancerrisikoen. Derimod spiller miljø og livsstil en meget stor rolle. Det viste sig også, at der er sammenhæng mellem et højt energiindtag og cancer.



Hvordan var det nu med dråberne, skulle jeg tage dem før eller efter, jeg er faldet i søvn?

Mennesket er mit yndlingsdyr

Siger man om dig, at du er dyreven?

Eller har man endog hævdet, at du elsker dyr?

Er der monstro nogen, der her har spurgt dig om, hvad dit yndlingsdyr er?

Måske har du nægtet at svare på det sidste spørgsmål, fordi du mener, at ligesom alle mennesker så er også alle dyr lige gode – og som følge heraf skal man ikke foretrække nogen frem for andre. Eller måske anstiller du ikke sådanne ideologiske betragtninger, men synes blot, at katte er vældig søde og hunde ikke helt så flinke, at du ikke har noget særligt forhold til heste, men synes, at mus er modbydelige? Selv om du ved, at det er bunduretfærdigt?

Er det sidstnævnte tilfældet, så har vi to noget til fælles. Også jeg nærer forskellige følelser over for forskellige dyrearter uden at jeg kan give nogen rationel begrundelse. For at sige det helt konkret er der faktisk kun en dyreart, over for hvis individer jeg nærer stærke følelser. Og det er – uvist af hvilken årsag – den art, som jeg selv tilhører. Mit yndlingsdyr er mennesket! Og det er ikke blot tilfældet over for et individ, der har de egenskaber, på grund af hvilke mennesket angiveligt er dyret overlegent. Også til et nyfødt menneske, der med hensyn til sin åndelige udvikling endnu ikke har opnået samme høje stade som en slagtemoden gris, føler jeg mig emotionelt nærmere knyttet end til noget svin.

Jeg påstår ikke, at dette er som det skal være – jeg konstaterer blot, at sådan er det.

Måske synes du, at en sådan forkærlighed for en art fremfor andre arter nærmer sig racisme? Hvis du mener det, har du nok ret, og måske ville det være rigtigt, at gøre den slags racisme til et tabuemne på linie med den racisme, mennesker nærer mod andre mennesker. Jeg må dog indrømme, at det efter min mening er at gå for vidt.

Måske synes du, at mennesket ikke er noget dyr, og at man ikke kan sammenligne vort forhold til vore medmennesker med vort forhold til dyr? Synes du det, så må jeg ganske definitivt sige dig imod!

Spørgsmålet om, hvorvidt mennesket er en slags dyr, kan drøftes på to forskellige niveauer: Et naturvidenskabeligt og et etisk niveau.

På det naturvidenskabelige niveau er problemet forholdsvis enkelt: Man kan sikkert definere forskelle ikke blot fra individ til individ, men også fra art til art; og man kan tage udgangspunkt i forskellige kriterier som f.eks. sociale relationer, kropsbevægelser, stofskifte, biokemiske væv, forskelle eller iagttagelsesevnen. Men hvordan man end vender og drejer problemet: Forskellene mellem menneske og gorilla er små sam-

menlignet med forskellen mellem gorillaer og bier eller forskellen mellem bier og snegle. Vil vi mennesker ikke henregnes til dyreriget, så virker det i betragtning af de biologiske fakta lige så kunstigt, som hvis danskere ikke ønskede at blive betragtet som mennesker. Set ud fra et rationelt kriterium svarer det til problemstillingen om, hvorvidt vi kan udelukke en sammenligning mellem danskere og udlændinge. Heldigvis hører dog danskere og udlændinge til den overordnede gruppe, der hedder mennesket, af hvilken betegnelse man kan aflede begreber som »menneskelig«, »menneskeværdig« og »menneskeret«. Sammenligner vi mennesker og dyr med hinanden, kan vi ikke ty til en overordnet gruppebetegnelse. Begreberne »skabning« og »levende væsen« er i relation til etiske spørgsmål for vidtløftige – mikrober og planter er jo også skabte og lever også. Måske ville det være nyttigt, om vi kunne erstatte begrebet »levende væsen« med begrebet »oplevende v æsen«, men en sådan ændring vil nok få svært ved at vinde indpas i almindelig sprogbrug. Så må vi nok fortsat operere med begrebet »dyr«. Skal begrebet »dyr« også omfatte mennesket, må vi nok lede efter alment anerkendte etiske grundregler for relationerne mellem dette udvidede begrebs individer. Udelukker vi imidlertid mennesket fra dyrebegrebet, vil det være nærliggende at bedømme vort forhold til dyr på grundlag af andre principper end vort forhold til mennesker: Kan vi f.eks. tillade os at plage og/eller dræbe dyr, hvis vi kan give rationelle begrundelser for disse handlinger?

Resultat: Et dyrebegreb, der ikke omfatter mennesket, er naturvidenskabeligt uholdbart, og etisk set er det forkert. Om vi synes om et individ eller ej er eet problem – om vi må plage det eller ej er et ganske andet problem. Hvor nært vi er beslægtet med et individ er eet spørgsmål – hvorvidt vi må dræbe det er et ganske andet spørgsmål. En etik, der er fri for skyklapper, må tilstræbe regler, der er uafhængige af sympati og slægtsskab. Hjælpen til at konstruere sådanne regler kan findes i de begreber, der knytter os sammen med dem, som vi er i stand til at øve vold imod. Bandlysning af vold vil vel ikke medføre paradisiske forhold på jorden, men det vil meget vel kunne medføre begrænsning af voldsanvendelsen. Men sålænge det er almindeligt accepteret at pynte sig med pelse som i sin tid med rødhuders skalpe, sålænge sportsfiskeri er accepteret, sålænge slagtning med ædegilde som formål er en selvfølge, sålænge er vore sociale værdinormer grundlæggende forkerte.

Skal mennesket forholde sig etisk til andre dyrearter, skal det nok stå af den høje hest og føle sig som dyr blandt de andre dyr. Påstanden om at »dyrebeskyttelse er samtidig menneskebeskyttelse« vil

så blive mere sandfærdig end den normalt opfattes af de mennesker, der hyppigt fremsætter den. Og en indsats for dyrenes rettigheder er så samtidig en indsats for menneskerettighederne ligesom en indsats for menneskerettighederne samtidig er en indsats for den enkelte borgers rettigheder.

Holger Schlelp, Birkenfeld, i »Der Vegetarier« nr. 3, 1993.
Oversat af Hans Hemmersam.

GRÖNA TALRIKEN



Vegetarisk restaurang
i centrala Helsingborg.
Varmrätt + salladsbuffé kr. 40.
Färsk morotsjuice.
S. Storgatan 11-13, Helsingborg.
Tel. 042-142710.

Sygdommene kommer ikke dumpende ned fra himlen – men udvikler sig gennem de daglige forsyndelser mod naturen.
(Hippokrates (ca. 460 f.Kr.)

Citater fra Hippokrates' Skrifter

Af alle Kunstarter er Lægekunsten den Ædleste, men paa Grund af Ukyndighed baade hos dem, der udøver den, og hos dem, der fælder en overfladisk Dom over den, staar den for Tiden betydeligt tilbage for de andre Kunster. Denne fejlagtige Bedømmelse beror efter min Mening paa, at Lægegerningen er det eneste Erhverv, for hvilket der i Staterne ikke findes anden Straffebestemmelse end Tab af Anseelse, og det generer ikke de Mennesker, der lever af erhvervet. Disse Mennesker ligner i høj Grad Statisterne, der optræder i Tragedierne. Statisterne ligner Skuespillerne i Udseende, Dragt og Maske, men de er ikke Skuespillere, og saaledes er det ogsaa med Lægerne. Mange er Læger af Navn, men meget faa af Gavn.

(Skriftet om Loven)

Med hensyn til Lægens Ydre, maa han være af sundt Udseende og velnæret i Forhold til sin medfødte natur. Mange har nemlig den Opfattelse, at den Læge, der ikke har en saadan Legemsbeskaffenhed, heller ikke vil være i Stand til at drage fornøden Omsorg for andres Legemer. – Fremdeles maa Lægen være yderst renlig, net og velklædt og (til sin egen Person) benyttende vellugtende Salver. – Og den forstandige Læge maa, hvad det sjælelige og moralske angaar, ikke blot være i Stand til at tie, men ogsaa føre et velordnet Liv, thi det er i høj Grad til Gavn for hans Anseelse; han maa i sædelig Henseende være dydig og retskaffen og (i sin Optræden) over for alle værdig og hensynsfuld, da det alt for fremtrædende og pralende fremkalder Foragt ... Han

skal derfor tage Hensyn til det sømmelige og til det, der kan fremkalde Patienternes Behag. – Og Lægens ansigtsudtryk bør være tænksomt uden at være barsk, thi i saa Tilfælde vil han synes hovmodig og uvenlig; paa den anden Side vil den, der viser sig lattermild og alt for munter, let blive anset for plump, noget han ikke mindst maa vogte sig for.

I alle Tilfælde maa Lægen være retskaffen, thi det Forhold, hvori han kommer til den syge, er ikke noget ringe eller ubetydeligt, de syge underkaster sig Lægen, og hver Time paa Dagen træder denne i Tillidsforhold til Kvinder og Jomfruer og til værdifulde Ting. Lægen maa derfor i alle disse Omstændigheder være i Stand til at beherske sig selv.

(Om Lægen, Kap.1)

Hvor der findes Kærlighed til Lægekunsten, der findes ogsaa Kærlighed til den syge.

(Forskrifter, Kap.6)

Lægen maa være i Stand til at fortælle Fortiden, kende Nutiden og forudsige Fremtiden – maa overveje disse Ting og have særlig to Ting for Øje med Hensyn til Sygdomme, nemlig at gøre godt og ikke gøre Skade.

Kunsten bestaar af 3 Ting: Sygdommen, Patienten og Lægen. Lægen er Kunstens Tjener, og Patienten maa bekæmpe Sygdommen sammen med Lægen.

(Om Epidemiernes Bog 1, Kap.2)

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

Slagteriaffald i vore levnedsmidler

Den, der ikke spiser kød, skal ikke tro, at han ikke tilfører sin krop produkter fra kød. Affald fra »dyreindustrien« overtages i stort omfang af fødevareindustrien og findes i levnedsmidler, hvor forbrugeren næppe ville forvente at finde animalsk indhold – f.eks. i mange slags bagværk som eksempelvis i kager, toastbrød, lagkager osv.

Foruden billige æg fra burhønsefarme påvises regelmæssigt »slagtefedt«, der ligeledes findes i dybfrostvarer som f.eks. pommes frittes. Forbrugeren, der i forvejen er hårdt belastet af sundhedsskadelige animalske fødemidler får på denne måde tilført skjulte dyriske stoffer. Hertil kommer endvidere gelatine, der fremstilles af slagteaffald (hoveder, øjne, klove og ører), denne gelatine findes bl.a. i lagkager, frugtkvark, kærnemælk. På den måde blandes mange levnedsmidler med affaldsprodukter fra dyr, der efter en træls tilværelse i intensivlandbrug under slag og elektrochok transporteres til slagteriet, hvor de brutalt skydes, gasses eller aflives ved elektricitet. Undgå disse animalsk »forurenede« fødemidler kan man kun, hvis man opmærksomt studerer varedeklarationer og i størst muligt omfang undgår ikke deklarerede varer, da butikspersonalets mundtlige oplysninger ofte er værdiløse. Det sikreste er at handle i troværdige forretninger eller konsekvent selv at tilberede sin føde ved anvendelse af vegetariske produkter. Det er vigtigt at holde sig for øje, at betegnelser »animalsk fedt« i varedeklarationer altid betyder slagtefedt, idet smør altid deklareres separat.

Menneskets uhæmmede indtagelse af animalske proteiner er en af hovedårsagerne til de fleste af vor tids civilisations sygdomme inkl. forskellige kræftformer.

Af mange opfattes begrebet »vegetarisk måltid« som noget trist og trøstesløst; det skyldes for en stor dels vedkommende, at mange restauranter ganske enkelt fjerner kød fra menuen og erstatter det med den obligatoriske salatskål. Imidlertid består moderne vegetarmad ikke kun af grøntsager og rå kornprodukter; på gode restauranter og i gode kogebøger findes lækre retter, der tillader een at nyde livet uden samtidig at nedbryde det. Hvis stadig flere mennesker i respekt for deres helbred, for miljøet og for dyrene giver afkald på indtagelse af kød, vil verden ændres dramatisk: regnskovene kan overleve, dyreholdets andel i luftforureningen undgås, forurenede vandløb og søer kan regenerere, og civilisationssygdommene (inkl. kræft) vil gå markant tilbage, idet jo som bekendt størstedelen af disse sygdomme er

selvforskyldte (fejl- eller overernæring).

Slagteriaffald bruges også for en dels vedkommende til fremstilling af lys: Parafinlys fremstilles af råolie, medens stearin fremstilles af animalske affaldsprodukter. Slagteriatmosfære i meditationslokalet? Skind er et af »dyrefabrikkernes« produkter, medens det er svært at give afkald på skind til fremstilling af sko, ville mennesket nemt kunne undgå anvendelse af animalske produkter ved fremstilling af tøj, remme og tasker – og selvfølgelig også pelsbeklædning. Forbrugerboykot er det mest effektive middel mod erhvervsmæssigt dyrplageri. Og her kan enhver yde et bidrag!

(Dr. Erwin Kessler i »Vita Sena Magazin« 1/93)
Oversat fra »Der Vegetarier« nr. 3 1993.

Hvordan opnå fred?

Vi er levende grave af myrdede dyr, som slagtes for vor lækkersults skyld. Vi spørger aldrig i vort frådseri, om dyrene også har ret til et liv.

Vi lever af råddent kød uden tanke på smerten og pinen som forsvarsløse dyr skal udstå, for at vi kan nyde udbyttet fra jagten.

Hvordan kan vi i vor verden håbe på at opnå den fred, som vi alle ønsker?

Vi beder til Gud
over bunker af lig,
og krænker moralens love,
på denne måde fødes
grusomhedens krige.
Georg Bernard Shaw

Årsfest på Søpavillonen

Den 28. februar 1993 afholdt Dansk Vegetar-Forening sin årsfest på Søpavillonen.

Vi samledes i et meget smukt lokale med udsigt til søerne. Derefter fik vi en dejlig middag i de tilstødende lokaler, som var lyse og hyggelige og ligeledes med udsigt til søerne.

Efter middagen kom skuespilleren Annie Birgit Garde for at synge sange om kærlighed fra teater, film og tribune. Annie Birgit Garde var akkompagneret af komponisten Henning Wellejus. Lige fra den første sang oplevede man Annie Birgit Gardes smukke sensuelle røst. Man mærkede hendes livsglæde i tekst og sang og hendes personlige udstråling. Hun sang med hele sin sjæl og med glimt i øjet og blev smukt og følsomt akkompagneret af Henning Wellejus.

Derefter var der lejlighed til at underholde sig medlemmerne imellem.

Det var en meget vellykket årsfest. *Vibeke.*

Udflugten til Kullen i Sverige

Dansk Vegetar-Forenings udflugt til det naturskønne Kullen den 8. maj 1993 startede i Klampenborg. Her holdt bussen klar med vor 2 meter høje afrikanske chauffør, som førte os sikkert igennem Kullens smukke bjerglandskab. Ventetiden under vores vandring brugte han til at skrive 7 breve til sin afrikanske familie.

Via Helsingør/Helsingborg gik turen først til Sofiero Slot, som er et meget populært udflugtsmål. Det var indtil 1973 Kong Gustav VI Adolfs sommerslot, men han testamenterede det til det svenske folk ved sin død i 1973. Det er et kgl. livsværk i havekunst, som hans dronning Margarethe havde æren at have anlagt. En meget smuk park, hvor der i sæsonen blomstrer ca. 10.000 Rhododendron samt hele sommeren et utal af andre blomsterarter.

Turen gik videre til Mølle, hvor vi gjorde ophold for enten at spise på Mølle Strandhotel eller indtage de medbragte madpakker nede ved vandet. Mølle ligger for foden af Kullen, hvor vort næste ophold blev. Herfra gik de fleste af os en tur på ca. 2 timer. Den var anstrengende med de stejle klipper, som Kullen består af, men meget smukt og interessant. Vi startede fra det højeste punkt og ved hjælp af Jørgen Hoffmanns medbragte reb, klatrede vi ned til stranden. Et godt stykke fra stranden er der et helt unikt kunstværk kaldet Nimis. Det er en slags borg lavet af drivtømmer. Dette kunstværk er udført af professor Lars Vilks. Og enten hader eller elsker man det. Nogle mener det er indgreb i naturen. Det er så omdiskuteret, at der ventes en retssag om det fra naturfredningsforeningen. (Kunstværket kan iøvrigt p.t. opleves i Tranekær Slotspark, som indvies d. ?? for en international kunstpresse).

Efter denne dramatiske tur var det dejligt afslappende med en kop te og hjemmebag indtaget på en gammel gård i det utroligt smukke område.

Vort sidste mål var den idylliske by Arild med de gamle skipper- og fiskerhuse som skråner ned til havet.

En pragtfuld dag med mange forskellige oplevelser. Der var mange opfordringer til en tur mere. *Vibeke.*

Menneskelig dårskab

Den indiske filosof Gandhi, der var fortaler for »Ahisma« (respekt for alt levende), og som lærte inderne det forkastelige i at spise dyr, blev i februar 1969 hyldet på BØRSEN i København af 500 københavnere med statsministeren i spidsen. Deltagerne samledes om souperbordet med lækre rejer og halvrå bøf. Disse delikatesser blev nydt til afholdsmanden Gandhis ære sammen mmed forfriskende vine. *»Brugsbladet«.*

MIT GRØNNE KØKKEN

ved Grethe Schmidt

Schloss Elmau ligger i Karwendelbjergene mellem Garmisch Partenkirchen og Mittenwald. Udover det traditionelle køkken har stedet også et fint vegetarkøkken.

Hermed nogle Elmau-opskrifter:

Gulerødder med fyldte tomater
Olivenoliedampede gulerødder skåret i pommes frites-facon arrangeres på midten af et fad, drysses med hakket persille.

Garneres med tomater fyldt med champignonpostej (på toppen grove mandelsnitter) bagt ved 200° i ca. 10 min.

Evt. en let urtesauce til.

En stor skål grøn salat dryppet med citronsaft, hvidløgsaft og solsikkeolie.

Champignonspostej
2 dl finthakkede champignons mørnes i ½ dl olie, 2 dl urteafkog kommes i. Opvarmes til kogepunktet. Tages af ilden, havsalt og basilikum kommes i. Jævnes med reven selleri. Hældes i ildfast smurt fad, bages ca. 40 min. ved 200°.

Kartoffelfad med løg
6 store, rå kartofler samt 2 stk. løg snittes på agurkehøvlen. Lægges i smurt, ildfast fad. Ovenpå strøs dild. Olivenolie hældes over. Bages ved 180° i ca. 60 min.

Salat: Tynde agurkeskiver, tomatskiver og ræddikeskiver. Pyntes med løgringe og hakket persille. olie/citrondressing.

Ris med kantareller
Naturris koges 20 min. under låg, sluk for blusset, løft først låget efter 20 min. – 1 kop ris til 2 kopper vand.

Midt på et ovalt fad hældes risene, på den ene side arrangeres kantareller ristede i olivenolie, på den anden side fintsnittet hvidkål med mandelcreme smagt til med carry.

Kurser i grøn levevis

Som i februar i år har jeg planlagt at afholde 2 lørdagskurser i februar 1994 i samarbejde med FOF-Gentofte. En endelig aftale foreligger endnu ikke, men fra december ved vi hvornår. Interesserede kan til den tid ringe til FOF's kontor. Alle er velkomne, også fra andre kommuner.

Der bliver iøvrigt afholdt grønne kurser ud over landet under aftenskoleloven.

I samarbejde med ARTE holder jeg foredrag om grøn mad og sund levevis på aftenskoler og biblioteker. Er du interesseret, eller kan få en kreds interesseret, lige meget hvor i landet det er, kan du komme med forslag til de forskellige institutioner.

Grethe Schmidt.

Vegetarer på rejse

»Speisen auf Reisen«
en 8 sidet fortegnelse over spisesteder i Tyskland er lige udkommet. Den kan rekvireres fra den tyske vegetarforening for DM 2.- i frimærker. Foreningen sender også gerne et prøvenummer af deres fine tidsskrift også mod indsendelse af DM 2.- i frimærker.

Vegetarier-Bund
Deutschlands e.V.
Bundesgeschäftsstelle,
Blumenstrasse 3,
D-30159 Hannover.

The Vegetarian Guide To Ireland
45 adresser på hoteller og restauranter. Pris: £ 1,85 + 50 p i porto.

Carol Tassel, East Clare,
Community Co.,
Main Street, Scarifff, So. Clare,
Ireland.

The Vegetarian Travel Guide
En international fortegnelse over vegetariske restauranter og gæstehuse. £ 5,50. 292 sider.

The Vegetarian Society UK Ltd.
Parkdale, Runham Road,
Altrincham, Cheshire,
WA 14 4 QG,
Great Britain.

Pas på vor jord, på dyrene og på din egen mikroverden:
VVM – miljøvurdering for fremtiden. Miljøministeriet, Planstyrelsen, Haraldsgade 53, 2100 København Ø.

Skån haven for gift ... gi' naturen et lift.

Danmarks Naturfredningsforening, Frederiksberg Runddel 1, 2000 Frederiksberg.

Lev og lad leve (folder)

Dansk Vegetar-Forening, adresser på omslagets inderside.

E. D. T. A.

mod
åreforkalkningssygdomme

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

Lyt til naturen – lev med naturen – hav respekt for alt levende, både i plante- og dyreriget og i din krop, så er risikoen for sygdom mindst mulig.

Udflugt til Hallands Väderö

Efter kraftig opfordring fra deltagerne i Kullen-turen, har vi besluttet at arrangere en tur til naturreservatet HALLANDS VÄDERÖ, en perle på Skånes vestkyst.

Turen udgår fra Hellerup station 4. september, hvor bussen venter os præcis kl. 7.30. Derfra køres via Helsingør/Helsingborg til den smukke Bjärehalvø med det gamle idylliske fiskerleje Torekov, hvorfra den ombyggede fiskertrawler fører os på en smuk sejltur til den meget naturskønne lille ø Hallands Väderö, hvor de medbragte madpakker kan indtages. Når man betræder øen, føler man sig ført langt tilbage i tiden, man vandrer ad stier gennem lunde med en varieret flora oh et rigt fugleliv. Ude ved kysterne er der lave maleriske klippeformationer, hvorfra man kan bade eller bare sidde og meditere med blikket rettet mod den utrolig smukke udsigt. Hvis tiden tillader det, kan man endog opleve en sælkoloni.

Prisen er kr. 135,- for bus tur/retur Hellerup station. Overfarten Torekog/Hallands Väderö koster kr. 44,- ved mindst 20 deltagere.

Mange måtte ringe forgæves til Kullen-turen, også flere af vore svenske venner. Bestil derfor i god tid og senest 26. august. Forudbetaling er nødvendig (check eller giro).



Vi er tilbage i Torekog kl. 15, hvor vi vil indtage eftermiddagsteen på den gamle G. Swensons café. Der bliver også tid til at se lidt nærmere på det idylliske fiskerleje.

Fortæring og drikke er for egen regning.

Tur til Ole Rømers Museum og Vestskovudstillingen

11. september

Mødested Glostrup S-station, bus 143 afgang 14.13 (forbindelse til S-tog Hovedbanen 13,44, i Glostrup 14.00). Ankomst Risby 14.30, en spadseretur til museet med ankomst 15.00. Der er guide på museet, hvor man kan købe vand og varme drikke. Tag evt. selv madpakke og drikke med.

Deltagerpris kr. 15 (excl. HT 2 klip fra Hovedbanen).

Afgang fra museet 16.40, afgang Risby med bus 143 17.05.

Turledere: Poul Gustavsen og Nis Sauer (31 24 07 65).

Adresse museet: Kroppedals allé 3.

Sundhedsmesse

Vi har også i år en stand på sundhedsmessen i FORUM 14.-17. oktober.

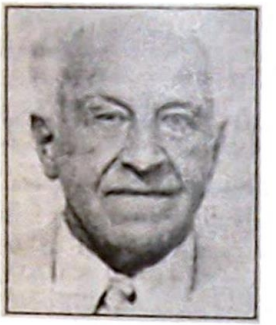
Hvervekampagne

i Københavns indre bydel er under forberedelse. Nærmere derom senere.

Verdens Vegetarforeningernes Dag

4. oktober bliver fejret gennem pressekampagner over hele verden, selvfølgelig også den danske.





Nis Sauer 80 år

Bestyrelsesmedlem i Dansk Vegetar-Forening *Nis Sauer* fyldte 23. juli 80 år, stadig aktiv og engageret i foreningens arbejde.

Han er uddannet møbel- og bygningsarkitekt og har som selvstændig arkitekt arbejdet med meget forskellige opgaver: fra indretning og byggerier vedrørende boliger, butikker, banker og fabrikker til rationaliseringsopgaver – samt som opfinder med adskillige patenter og mønsterbeskyttede ideer.

Et stort antal kontorer har han indrettet med kontormøbler fra en serie, han i sin tid tegnede for Illums Bolighus og som – da FN-huset i Paris skulle indrettes – blandt ca. 50 internationale firmaer blev valgt som nr. 1.

Nis Sauer har i en del år arbejdet for den italienske ambassade og gennem ca. 15 år været tilknyttet Satdsarkitektens Direktorat.

Han har en række planer omkring Københavns Kulturby 96 – har tidligere været gymnast og udspringer. Nu dyrker han yoga og er vinterbader.

Protest mod ny Batterihouse hønsefarm

Det brittiske firma HORIZON POULTRY FARMS planlægger at bygge en farm nær Corby i England til 1.6 millioner høns, den største æggefarm i Europa.

MAFF (The UK Minestry of Agriculture, Fisheries and Food) anbefaler at støtte Horizon Poultry Farms med £ 200.000. De europæiske vegetarforeninger protesterer imod bygningen af en så kæmpestor batterihønsefarm og imod EF støtte til Horizon Poultry Farms.

Udover at batterihønsene er frataget et naturligt liv, lever de i bure, hvor de endog ikke kan sprede deres vinger ud. De kan ikke skrabe i jorden, bygge rede, tage støvbad, gå eller løbe. De eneste aktiviteter, de har mulighed for, er at plukke fjerene af hinanden og spise hinanden. Fjerplukning og kannibalisme er almindeligt i batterifarme.

Den totale mangel på hønsenes basisbehov har naturligvis ført til sygdom.

Vi er forargede over, at batteribure stadig bruges, til trods for, at de er blevet fordømt bl.a. af EC Scientific Veterinary Committee. Batteribur systemet er hverken et acceptabelt eller et økonomisk valg.

Sig NEJ til enhver form for støtte til HORIZON POULTRY FARMS!

Brev sendt af de enkelte medlemslande, også Dansk Vegetar-Foreningen til
Mr. René Streichen
European Agriculture Minister
Commission of the european Communities
200 Rue de la Loi
B-1049 Bruxelles



Gennem mikroskoper på laboratorier finder vi kun en del af sandheden om os selv.

Europæisk møde i Fischbach i Sydtyskland

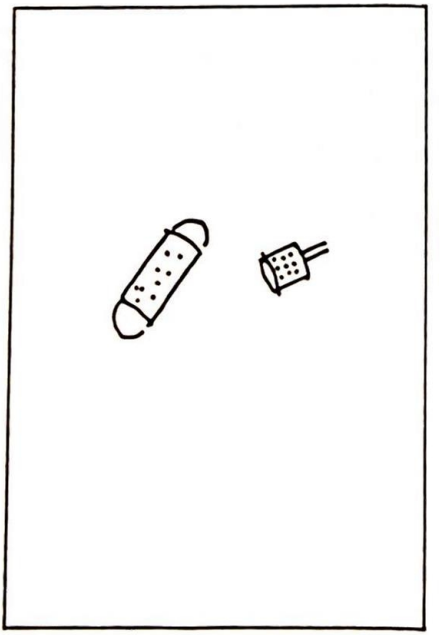
EVU European Vegetarian Union blev for få år siden stiftet i Holland. Jo flere man arbejder sammen om fælles mål, desto lettere er det at føre vegetarenes tanker igennem bl.a. også indenfor EF. Kampen for mennesket, dyrene, naturen og miljøet trænger sig mere og mere på.

Efter et internationalt møde i Amsterdam, blandt andet for at planlægge verdenskongressen i Holland i 1994, blev der afholdt et europæisk møde i Fischbach hos formanden Hildegard Scholvien og hendes mand. De bor i et meget smukt naturområde midt i bjergene på grænsen til Frankrig. Da de var yngre, planlagde de at manden Günter, som er arkitekt blev hjemme for at passe hjem og børn, mens Hildegard passede sit arbejde som bibliotekar.

Børnene er nu voksne, så der var rigelig plads til mødedeltagerne i det store smukke hus. Den kæmpestore smukke have blev holdt så meget i pagt med naturen som muligt med omsorg for både planter og dyr. De fleste deltagere i selve mødet var mandlige, hvoraf flere havde deres koner med, som sammen med Günther og Hildegunds svigerinde sørgede for en enkel og velsmagende veganer forplejning. Blandt deltagerne var formanden for den tyske vegetar forening og hans kone, en belgisk professor i hygiejne, repræsentanter fra England, Holland, Sverige samt undertegnede som repræsentant for Danmark. I fællesskab kom vi til mange konstruktive løsninger, som der vil komme mere om i næste nummer af Dansk Vegetarisk Tidsskrift.

Det var utroligt at opleve den store livsglæde og kampånd, som dominerede mødet, det var uegennyttige mennesker, som var parate til at gøre en indsats for en bedre verden på hver sin måde. For eksempel gør Hildegund og Günter en stor indsats for vegetarerne i det tidligere Østtyskland, ved at hjælpe dem økonomisk og huse dem på rekreerende ferier.

Arbejdsomme og inspirerende dage blev afsluttet med sang og musik.



Kære Grethe 9/6-93

Sommerferien er en fryd for øjet også for mig , det går simpelthen blændende godt , takket være dig!!

For tiden lever jeg hovedsageligt af grøntsager og frugt , og det er der ihvertfald heller ikke kedeligt , må jeg indrømme , når bare man bruger fantasien!
Teen drikker jeg stadigvæk hver morgen på fastende mave , og den giver ligesom en forfriskning til dagens aktiviteter! Jeg begynder efter denne te , med den som du har givet mig en recept på.
At leve på denne måde er selvfølgelig svært , når jeg har været vant til at leve på en anden måde , så jeg må da erkende , at jeg en gang imellem "snupper" mig selv i at være i færd med noget uden for kuren.....fyha.. ..men jeg har da heldigvis ikke spist for meget af den slags.

Dette er en ny og anderledes måde at leve på , men jeg har det dobbelt så godt , og ved kontrol på Sygehuset for kort tid siden var mine blodprøver helt normale. Da lægen spurgte hvor meget medicin , jeg indtog dagligt , kunne jeg stolt udtrykke mig med ordet : "ingen , men jeg har lagt min kost totalt om!!"

De venligste hilsner

Carsten

Mange unge mennesker får en stor del af deres ungdom ødelagt på grund af en tilsyneladende uhelbredelig sygdom colitis ulcerosa.

På spørgsmålet om kosten betyder noget, bliver der hos lægen rystet på hovedet.

Ovenstående brev gjorde mig utrolig glad.

Det er en meget karakterfast 17-årig ung mand, som var villig til *selv* at gøre en indsats for at blive helbredt varigt for sin livsødelæggende sygdom med stadige diarréer, blødninger og tarmbetændelser.

Han er ikke den eneste colitis patient jeg har haft. Den første jeg havde, var i ca. 1978, han er stadig sund og rask – men han lever også som veganer med stor vægt på råkosten.

Fornylig skænkede han Sundgården et stort abstrakt maleri (han er kunstmaler) som lyser op i opholdsstuen og minder om min første helbredte colitis patient.

g.s.

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

KURSTEDER:

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.

Vegetarisk information
Valborg Alle 34, 2500 Valby.
Tlf. 31 17 99 11.



Sundgården
– den grønne pension
Slotsgade 10, 5953 Tranekær.
Telf.: 62 59 15 55.

Her finder sjælen ro og kroppen balance.

Vi maler selv vort korn og bruger udelukkende økologiske råvarer.

Cykeluge: 18.-25. september
Kombiner en grøn uge med en cykeluge.

Vi cykler ad øernes nye cykel- og vandrenet.

Saftfaste og råkostugerne
2.-13. okt. og 13.-24. okt. under ledelse af Grethe Schmidt og sygeplejerskerne Bente Mygind og Bente Smitt.

Kur og kursus til et helt nyt liv
Specielt tilrettelagt for gigt-, led- og fordøjelsesproblemer.
25. oktober - 8. november. Leder: Grethe Schmidt.

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.
Michael Larsens Børnefond kan også søges gennem foreningen.
Et beløb af det nu opløste V.E.A. (Vegetarernes Ejendoms Andelsselskab) kan nu også søges gennem Dansk Vegetar-Forening. Nærmere herom i næste nr. af bladet.