# Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar-Forening

84. årgang
nummer 3 1993

**Motto: At leve og lade leve**

**Udgivet af:**
Dansk Vegetar-Forening
Borupsallé 131
2000 Frederiksberg
Telefon 38 34 24 48

**Formand:**
Grethe Schmidt

**Ansvarshavende redaktør:**
Grethe Schmidt
Jægersborg Allé 45
2920 Charlottenlund

**Sekretær og annoncer:**
Vibeke Ohlsson

**Kasserer:**
Hans Hemmersam
Borupsallé 131
2000 Frederiksberg
Telefon 38 34 24 48

**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: 2000

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


Vegetarer - fremtidens mennesker .....5
ROB - amerikansk sundhedsdyrker.....7
Et positivt møde på spor 9 .....9
Om intuition .....9
Vegetar i 80 år.....10
Poul McCartney er radikal vegetar .....11
Tal pænt til planterne.....12
Fra konsultationen .....13
Kviksølvsforgiftning og El-overfølsomhed.....14
Morgenfruete mod kræft.....16
Flyselskaber som fragter .....17
Mit grønne køkken .....18
Grøn jul.....19
En strålende nyhed .....21
Foreningsmeddelelser.....21
Spelt - Urhveden dengang og nu .....22
Julestue hos Else Krause .....25
En vellykket udstilling i Forum.....26

*Foreningens medlemmer og bladets læsere ønskes en god jul og et godt og sundt nytår.*

*Bestyrelsen.*



# Vegetarer – fremtidens mennesker

*Pressemeddelelse udsendt af medlemslandene af Det Europæiske Vegetar Forbund i anledning af Verdens Vegetar-dagen 1. oktober 1993*

Det er umuligt at se bort fra de dybdegående ændringer, som er sket i det moderne samfund, hvor automatisering, nyttemoral og forbruger-orienterede markedsværdier er trådt i stedet for kreativitet, åndrighed samt sociale og humanistiske værdier.

I fremskridtets og profittens navn har den industrialiserede verden overudnyttet jorden og biosfæren.

## Vegetarisme og økologi

Vort eget velbefindende hænger imidlertid sammen med beskyttelsen af miljøet og vor respekt og forståelse for alt andet levende ud over mennesket selv.

Spisevanerne i den vestlige verden og hos en lille overklasse i den tredje verden har i høj grad bidraget til vort ubarmhjertige angreb på øko-systemerne.

En vegetarisk kost er mere effektiv med hensyn til udnyttelsen af naturressourcerne, så som jord, vand og energi. Den animalske produktion – og i særlig grad bio-industrien – er en af de mest destruktive miljømæssige trusler i moderne tid, hvor der kræves en langt større investering af naturressourcer end landbrug baseret på planteafgrøder for at opnå et givet ernæringsudbytte eller mindre.

Behovet for jord, energi og vand i den animalske produktion og bio-industrien er 10 til 1000 gange større, end i planteproduktionen. Desuden bruger den animalske produktion ikke blot disse ressourcer – den udtømmer og forurener dem. Dette kan dokumenteres historisk, som det fremgår af nylige statistikker over jorderosion, udtømningen af ferskvandsressourcer og organisk forurening. (Animalsk fødeproduktion er utroligt ineffektiv med hensyn til at dække energibehovet. Når man taler om økonomiske energiressourcer (så som fødevarer, kul og træ), er planteføde *nettoproduceret af energi.*

Omvendt er animalske fødevarer *nettoproducent af økonomisk energi* – der skal flere kalorier fossilt brændstof til at producere dem, end de yder i form af fødevare-energi. Dette understreger, hvor vigtig forskellen mellem den energi-intensive animalske fødevareproduktion og et vegetarisk landbrug er, idet sidstnævnte er langt mere energi-effektivt).

## Vegetarisme og dyrenes rettigheder

Vegetarer er yderst konsekvente, når det drejer sig om at forhindre dårlig behandling af dyr. De respekterer ethvert dyrs liv og ret til at leve, og de prøver at undgå død og lidelse, hvor dette måtte fremkomme i fabrikker for animalsk

produktion, under transport over lange afstande i Europa, ved slagtning eller vivisektion.

### Vegetarisme og sundheden

I de seneste årtier er en stor mængde videnskabelige beviser blevet fremlagt, som understøtter, at det er skadeligt at spise for meget fedt og for mange animalske proteiner. Såkaldte »velfærdssygdomme«, så som tyktarmskræft, brystkræft, sukkersyge, leddegigt, for højt blodtryk og iskæmiske hjertesygdomme, er typiske for dem, der spiser »højt oppe i fødekæden«. Da mange europæere og amerikanere er overvægtige, fordi de spiser for store mængder animalske fedtprodukter og sukker, løber de en forøget risiko for at pådrage sig en eller flere af disse civilisationens sygdomme. Dr. Colin Campbell, ernæringsforsker ved Cornell University og en af lederne af den store amerikansk-kinesiske epidemiologiske undersøgelse af spisevanerne og sundhedstilstanden hos kinesere i 25 kinesiske provinser, gav følgende råd på grundlag af forskningsholdets resultater: »Normalt er det første, et land gør i en økonomisk udvikling, at indføre et husdyrhold. Vore data viser, at dette ikke er nogen klog ting at gøre, og at kineserne er begyndt at lytte. De er blevet klar over, at animalsk-baseret landbrug ikke er vejen frem. Vi er grundlæggende set en vegetarisk art og burde spise en lang række forskellige plantefødeemner – og samtidigt begrænse indtaget af animalske fødevarer«.

### Vegetarisme og økonomi

Prisen for at forbruge animalske produkter er høj i form af sundhedsrisiko og miljøudnyttelse. I de europæiske lande står sygesikringssystemerne over for enorme problemer og er økonomisk handicappet af de til stadighed stigende omkostninger til sundhedsrelateret social velfærd. Alligevel omgives de økonomiske og økologiske elementer i disse problemer i politiske kredse i EF med en mur af tavshed.

Når man har kendskab til den mængde oplysninger, der forefindes angående den forfærdende udnyttelse af vor jords naturlige ressourcer, som forstyrrer øko-systemerne og biosfæren, er den rigtige løsning at bevæge sig frem mod en økologisk vegetarisme.

At bevæge sig hen imod en økologisk vegetarisme er en revolutionerende handling, som viser new-age forståelse for, at slagtning og drab ikke har nogen plads i den menneskelige bevidsthed, idet den nye generation føler en pagt med miljøet. Dette kunne føre til udvikling af en etisk fødevare-økonomi for verden.

# ROB – amerikansk sundhedsdyrker
# Europa rundt på cykel

En solskinsdag i august stod foran vores dør en muskuløs amerikansktalende solbrun ung mand med sin tæt pakkede racercykel. Han havde guldørering i det ene øre, langt glat hår, klippet kortere i siderne. Han spurgte, om vi havde en ledig seng. Det var Rie, der lukkede op, hun kikkede ham an og noterede sig, at han havde en stor engel på ryggen i sin stramt siddende sorte undertrøje, stramme sorte cykelshorts, lærredsstøvler.

»375 kroner for et døgn med vegetarisk, økologisk forplejning« svarede hun.

Han udbrød med begejstring: »Hvor er her smukt!«

»Nåh-du er 'nature lover', så får du værelset for 200 kroner!«.

Han tog med taknemmelighed mod tilbudet.

»Du er velkommen til eftermiddagste kl. 15 ude i haven!«

Klokken 15 ankom Rob, for det hed han, i haven midt blandt de til garden-party påklædte gæster, i sit cykledress med englen på ryggen, efter høfligt at have præsenteret sig. Damerne så først lidt chokerede ud, en rocker iblandt dem! Men Rob vandt hurtigt deres hjerter ved at fortælle dem om sit mål med cykelturen og besøget på Sundgården. Udgangspunktet var San Francisco, hvorfra han med sin cykel havde taget med fly til Stockholm. I 2 år havde han sparet



sammen til denne sin ønsketur. Før afrejsen solgte han sit TV og andre ejendele, blandt andet nogle møbler. Fra Stockholm tog han toget til Kiruna. Her cyklede og liftede han en uge, overnattede i sit medbragte telt. Fra Stockholm cyklede han til Gotland, her blev han en uge, cyklede så til Karlskrona, Malmø, København, Korsør, Odense, Fyn og var nu nået til Langeland, hvor han som mål havde Sundgården, som han havde læst om.

Næste morgen kom han ned i køkkenet og fortalte, at han kunne lave vegetarisk mad, han kunne også udføre håndværksopgaver, da han i Amerika egentlig som profession var bygningshåndværker og indretningsarkitekt. Den opfordring fangede Rie hurtigt og sagde, at mod 4-5 timers arbejde, kunne han få opholdet frit. Der

kom hurtigt en aftale i stand om 8 dages ophold, som vi alle havde meget glæde af. Han viste sig at være et meget fint menneske med mange evner. Han malede, tegnede og fotograferede blandt andet. Han blev hurtigt Nicolaus gode ven, gik en dag med ham i skole, hvilket Nicolau var meget stolt af. Men da besøget rygtedes på skolen, kom der bud fra 8. klasse, om han ikke ville komme og fortælle om sig selv og sin tur. Det var Nicolau meget utilfreds med, for Rob var jo *hans* ven. Det endte med, at Nic gik med Rob over i 8. klasse.

Rob fortalte om sig selv, at han var 29 år gammel og det meste af sit liv havde spist kød og kartofler. Han havde haft dårlige spisevaner og spiste tilmed også på vekslende tider. Da han var 24 år begyndte han på vægtløftning og cykling for sin sundheds skyld. Da der var gået nogle år, begyndte han at ændre sine spisevaner, da han følte sig træt om aftenen efter sit arbejde og vægtløftningen begyndte også at give problemer. Han gennemprøvede forskellige diæter og kosttilskud, uden resultater. Så begyndte han at tage kontakt op med forskellige vægttrænere, svømmere, løbere og cyklister. De havde alle forskellige ideer om, hvordan en optimal diæt skulle være. Nogle sagde masser af proteiner og andre sagde masser af kulhydrater. Men fælles for de fleste var dog, at kroppen kun behøvede små mængder proteiner for at overleve. Han fandt også ud af, at mennesker med langsomt stofskifte skulle spise 5 små måltider om dagen i stedet for 3 store måltider. Derfor er hans nye spisevaner meget enkle:

Kl. 7.00 frugt og tørrede kornflager (for eksempel havregryn)
Kl. 10.00 frugt og grønsager og muffins
Kl. 12.00 frugt og grønsager, brød, juice, små mængder af protein (fisk eller kylling)
Kl. 14.00 frugt og nødder
KL. 17.00 frugt og grønsager, pasta, ris, fisk eller tofu.

Denne diæt har forhøjet hans stofskifte og givet ham masser af energi, han vil ændre diæten fra tid til anden.

Selvfølgelig blev Rob påvirket af Sundgårdens diæt, helt uden animalsk ernæring og følte sig derigennem strålende tilpas, overbevist om, at animalsk føde ikke er nødvendig for at overleve, tværtimod.

Han forlod os med nye ideer, suppleret med hans talentfulde tegninger og fotos.

Hans næste destinationer er England, derfra Dover-Calais-Paris-USA. Senere vil han på en Asien-tur.

Vi og vore gæster var en oplevelse rigere gennem mødet med et fint og karakterfast menneske. Vi har allerede fået brev fra ham fra England og Frankrig. Hvem ved, måske tager vi imod hans invitation til San Francisco!

g.

## Et positivt møde på spor 9

Stod en aften på spor 9 på Københavns Hovedbanegård. En udlænding spurgte mig, hvilket tog hun skulle tage for at komme til Holte. Hun talte engelsk, jeg sagde, hun var heldig at kunne tale et sprog, som de fleste forstod. Det var ikke let at være dansker i et fremmed land, hvis ikke man i det mindste kunne tale engelsk. Smilende fortalte hun, at hun var hollænder, men også talte tysk. Vi fik en lille snak i ventetiden. Hun havde kun een overnatning i København, da hun bare var her for at holde et foredrag. Jeg kunne med begejstring fortælle hende, at jeg fornylig havde været i Amsterdam til et internationalt vegetar møde. Jeg fandt Amsterdam utrolig dejlig. Samtidig fortalte jeg, at jeg skulle til Haag i 1994, hvor vi skulle afholde en vegetarisk verdenskongres, og det glædede jeg mig til. Da mit tog kørte ind på perronen udbrød hun glad, at hun allerede følte sig hjemme i København!

## Om intuition

Store opdagelser er tydeligt nok ikke et produkt af intelligensen alene. Genier har udover deres iagttagelses- og fatteevne også andre egenskaber, såsom intuition og skabende fantasi. Gennem intuition får de kendskab til de ting, som andre mennesker har overset, de opdager forbindelser mellem tilsyneladende isolerede fænomener, de mærker ubevidst tilstedeværelsen af en ukendt skat. Alle store mænd er i besiddelse af intuition. De ved uden analyse og uden ræsonneren, hvad der er væsentligt for dem at vide.

En virkelig leder af menneskene behøver ikke psykologiske prøver eller vidnesbyrd, når han vælger sine underordnede. En god dommer er uden at gå ind i lovargumenternes detailler, og ifølge Cardozo selv når han går ud fra fejlagtige grundsætninger, i stand til at afsige en retfærdig dom. En stor videnskabsmand vælger rent instinktivt den vej, der fører til en opdagelse. Dette fænomen kaldte man tidligere inspiration.

De, der helt stoler på intuitionen, har let ved at gøre fejltagelser. Det er langt fra, at det altid er pålideligt. Men det store menneske eller det enkelte menneske, hvis hjerte er rent, kan ved hjælp af den føres til det åndelige og sjælelige livs øverste toppe.

*Alexis Carrel.*

# VEGETAR i 80 år

Alle de, der møder op til foreningens fester kender den glade og aktive LIZ HARKJÆR, altid omgivet af en kreds af 10-20 venner, som hun har inviteret med. Når musikken spiller op, er hun den første på gulvet. Hun demonstrerer gerne, hvor bevægelig hun stadig er. Sophia Harkjær er nu 92 år. Desværre kniber det nu, efter forskellige uheld, med helbredet. Svært for alle i sidste livsafsnit, men særlig svært for de, der har levet et meget aktivt liv. Men humøret kan ingen tage fra hende, hvilket fremgår af nedenstående, som hun har sendt os:

Allerførst vil jeg takke for det smukke tidsskrift med alle de nyttige oplysninger, som vi alle burde rette os efter, hvis vi vil »visne glad«, som Adam Øhlenschlæger siger i sin skønne salme. Forsiden med den solgule ramme omkring den smukke frugtkurv udført af kommunelæge Michael Larsen, som var en stor forkæmper for veganismen. Blandt de mange tankevækkende artikler er artiklen »Menneske og dyr« af professor dr.med. Pietro Crose, Milano, fantastisk læsning. jeg er nu en gammel kone på 92 år. Jeg vejer kun 34 kg og har flere skavanker, som plager mig. *Men* bortset fra alt det har jeg det »udmærket«! For godt et halvt år siden fik jeg to blodpropper, den ene i baghovedet og den anden i højre arm. Da proppen sidder fast, er blodtilførslen nedsat til øjet. Synet er derfor sløret. Det bevirker, at jeg slingrer, men jeg gør mig umage med at slingre rigtigt langs husmurene, broen og banelinjen, når jeg går i Brugsen, i banken og på postkontoret. Når jeg så er sluppet heldigt hjem med indkøbene, folder jeg de gamle hænder og takker »fordi jeg kom ud og hjem, fra Skovvej nummer 5« Har *ingen* hjælp bortset fra om fredagen klokken 10, hvor der kommer en dame eller en herre, som køber maltøl (de er for tunge for mig), de styrker mig, da jeg er meget træt. Alle mine kære er døde. Jeg selv duer ikke mere, jeg venter bare på »manden med leen«, så jeg kan komme til »ormetaffel«, som prins Hamlet sagde. Men trods alt er jeg »stærk« som min gamle hest.

Den ene af mine to døtre er dyrlæge, hun er kødspiser, og den anden er halv-vegetar. Svært for gamle Liz at jonglere skiftevis med tre stegepander for at gøre alle tilpas (er det ikke vigtigere at skåne vore venner dyrene, og i stedet servere en enkel vegetarret til døtrene? red.)

Selv har jeg været vegetar siden *første verdenskrig*. Der er bare een ting, der undrer mig, hvor længe skal jeg pines med den kræftknude, jeg har haft i mange år, når mange andre kræftsyge dør efter at være blevet opereret og behandlet efter alle kunstens regler for denne pest, og som ingen kan finde ud af.

Jeg er *aldrig* blevet behandlet for sygdommen og lever stadig.

Jeg var balletbarn, nu er det kun komisk ballet, men »billardet« kan ikke være så dårligt, når jeg indtil for få år siden både svømmede, red og skød.

Til slut takker jeg dig og de mange andre, der iblandt doktor Nolfi, for alt, hvad I har lært mig og derigennem har sparet mange dyreliv.

Og så vil jeg slutte med at sige: Det er klogt at være klog – det er dumt at være dum.

Kærlig hilsen fra gamle Liz
Sophia Dorthea Weidemann
Harkjær.

## Paul McCartney er radikal vegetar



Har sammen med sin kone Linda - de er begge vegetarer - gjort en meget stor indsats for alle de dyr, der bliver misbrugt, blandt andet gennem jagter.

# Tal pænt til planterne

Jeg har læst Peter Tompkins og Christoffer Bergs bog »Planternes hemmelige liv« en forunderlig bog om menneskets evne til at påvirke planter. Hvad der lød meget interessant var, at man havde gjort forsøg med at påvirke frø. En del frø blev givet til en healer og samme antal til et menneske uden disse evner. Frøene blev sået i hver sin række og det viste sig, at de frø som healeren havde holdt i hånden i ca. 20 minutter, spirede før den andens, og i forsøg med ærter, gav healerens frø 285% udbytte mere end den andens række.

Det lød så spændende, at det måtte vi prøve. Lise, der er i besiddelse af disse evner og jeg, som ikke har dem, tog hver nogle salatfrø i hænderne, såede dem, og ventede spændt.

Det viste sig, at det, der stod i bogen, var rigtigt. Min salat er ikke kommet op endnu, hvorimod Lises står nok så nydelig nogle centimeter over jorden.

Det må bemærkes, at forsøgene i »Planternes hemmelige liv« er gjort under videnskabelig kontrol. Bl.a. har man prøvet at lade to mænd tale til hver sin plante. Den ene var positiv og kærlig og den anden skældte planten ud og var meget negativ. Sidstnævnte plante gik ud og den anden trivedes. Det er sikkert ikke ordene, som bliver sagt, der betyder noget, men den henholdsvis positive og negative udstråling, der betyder noget. Det gav dem tanken til et andet eksperiment. En plante blev forsynet med meget fintmærkende elektroder og en mand satte sig til at koncentrere sig meget stærkt om den. Hans tanker var, at nu om et øjeblik ville han ødelægge planten. Planten begyndte at sitre stærkt, viste det sig på instrumenterne.

Men vi gik selv videre med vore forsøg. Vi har et utal af planter, men to af dem var ved at gå ud. Den ene tabte bladene og den anden så helt vissen ud. Lise prøvede med hænderne og resultatet har vi nu. Den ene fik nye blade, og den anden rettede sig op og der er nu også nye blade på den, og stænglen sund og kraftig.

Historien om Finhorn bekræfter alt dette. En flok mennesker drog op til den nordlige del af Skotland og fik en mark, som alle landmændene sagde, var komplet ubrugelig. Intet kunne gro her.

Disse mænd og kvinder gik alligevel igang på deres måde. De talte med deres planter de puttede i jorden. De bad for frøene og velsignede dem. Resultatet var, at der kom journalister fra mange lande og så underet, for det blev et under, en Edens Have. 40 punds hvidkål, roser blomstrende i sneen – alt sammen i en kort afstand til polarcirklen. Man har kunnet læse artikler om underet over hele verden.

Det viser, at positiv vilje kan skabe liv.

*Jørgen Waltersdorff*

## Fra konsultationen:

*ved Grethe Schmidt*

Allerførst tak for påskeferien – den gjorde mig godt.

Det er helt rigtigt at tage over til jer, jeg er sluppet af med det fordøjelsesbesvær, der havde plaget mig hele vinteren.

Mavesmerterne er også forsvundet. Jeg har været til både mave- og tarmspejling, der var ingenting i vejen med slimhinderne. Det har altså været, som jeg formodede: stress-symptomer (samt forkert kost g.)

Jeg har lovet mig selv at passe på – ikke lade det komme så vidt igen.

Lægen erklærede ellers, at det var det mest åndssvage, man kunne udsætte sin krop for: først at gå på faste, tage lavmenter for at få renset ud og derefter sætte systemet igang igen. Man har sundere metoder, mente han.

*K.K.*

*Kære Grethe Schmidt*

Da jeg var på et ugekursus på »Sundgården« fra den 3-10/7-1993, vil jeg gerne skrive til dig om mit »lidt mærkelige« sygdomsforløb.

Kort efter at jeg kom hjem fra opholdet, søgte jeg læge, der henviste mig til nærmere undersøgelse på hospitalet. Han talte noget om en arvelig sygdom. Den 4. august 1993 var jeg så på hospitalet, hvor der blev taget 6 biopsier fra tyktarmen – lægen talte om et klassisk, arveligt tilfælde – tyktarmskatar. Jeg husker desværre ikke det latinske navn. Efter undersøgelsen fik jeg nogle stikpiller og allerede på 3. dagen var alle gener væk.

Da jeg igen var på hospitalet for at få svar på undersøgelsen, blev lægen (ikke den samme læge, som undersøgte mig den 4. august) noget forfjamsket og kunne ikke forstå det, så han ville gerne kontrollere om det nu også var rigtigt. Biopsierne viste at 8-10 cm af tyktarmen var angrebet af en arvelig sygdom, som man ikke rigtig kender årsagen til. Kontrollen viste, at alle gener var væk.

Jeg ved ikke præcis, hvorfor det gik så hurtigt, men jeg ved at den uge på »Sundgården« var utrolig healende for mig, og det vil jeg gerne sige tak for.

*Kirsten.*

---

*Annemette Olesen* giver dette råd videre i Berlingske Tidende:

### Potpourriblanding mod fluer og myg

1 dl. tørrede matremblomster
1 dl. tørrede rosmarinblade
1 dl. tørrede timianblade
3 spsk. tørrede lavendelblomster
1 spsk. pulveriseret krydder-nellike
2 dl. tørrede blade og frugter af eucalyptus
1 dl. tørrede santonilnablade

Bland de tørrede plantedele og stil det i åbne krukker, hvor fluer og myg skal holdes ude.

# Kviksølvforgiftning og El-overfølsomhed

*En mulig årsag til mange fysiske og psykiske lidelser*

Vi, der er kviksølvforgiftede og vi, der er el-overfølsomme, viser sjældent hvor dårlige vi er. Vores lidelse kan ikke måles, vejes og ses, og vi bliver selv forskrækkede over vore reaktioner.

Vi skal ofte føre kampen for at overleve, opnå anerkendelse, skabe respekt om vore synspunkter, pleje vor karriere og brødføde en familie med så nedsatte funktioner, at det kræver en vilje så stærk at gennemføre. Jeg er overbevist om, at folk som os ville være de bedste verdensmesterkandidater indenfor en hvilken som helst idrætsgren, hvis bare ikke fysikken var involveret.

Det er svært at fatte, at lidelsen el-overfølsomhed er så omfattende. Den berører så mange dele af kroppen, af psyken, af livet. Men blodet og lymfevæsken er også overalt, og elektricitet påvirker i meget høj grad kropsvæskerne. En amerikansk læge Robert Becker har brugt det meste af sit liv på at påvise tilstedeværelsen af elektricitet i mennesker og dyr. Hele hormonsystemet, som omfatter de fleste af vore kirtler, bl.a. hypofysen, fungerer ved hjælp af kroppens egen elektricitet. Hvis udefrakommende elektriske påvirkninger blander sig i vort medfødte system, kan det gå galt.

Hormoner styrer i høj grad vort velbefindende og vor evne til at regulere søvn/vågen tilstand. Af en eller anden grund er el-overfølsomme næsten altid stive i nakken og har mange spændinger der. Netop der i den forlængede rygmarv dannes hormonet melatonin, der styrer disse funktioner. Kommer der ubalance i melatoninproduktionen, f.eks. hvis nakkestivheden omfatter de dybere lag i nakken, så opstår der problemer, og patienten bliver deprimeret. Disse depressioner kan indfinde sig uden varsel. Ofte sker det sammen med fysiske smerter som myoser og sammen med nedsatte funktioner i andre organer, f.eks. øjnene og sammen med kramper i kæberne. Ydermere kan patienten måske ikke nå ned i den dybe søvn, som er så livgivende. Også nogle fordøjelsesfunktioner kan kun foregå i den dybe søvn, så uden den, sker der blokeringer i såvel hormonproduktion, bevægeapparat som i fordøjelsessystemet. Der er el-overfølsomme som får hudproblemer i form af eksem, rødmen, tør hud. De har typisk problemer med at færdes i sollys. Andre får neurologiske problemer som rysten, smerter i hovedet, sovende fornemmelser i kroppen, og ofte følger problemer med uregelmæssig hjerterytme. Nedsat hukommelse, tørre slimhinder, hyppige bihulebetændelser og blister i munden er typiske symptomer. Der mangler faktisk ord i sproget til at beskrive en el-overfølsoms

tilstand. Man føler sig overbebyrdet, overtræt, bliver forvirret, glemsom, får ondt i led og muskler, fryser samtidig med at dele af kroppen er for varme. Lyde kan blive et problem, især højfrekvente, lys ligeså. Man føler sig som en solfanger, der bliver ladet op. Man får uro i kroppen, og det er som om ens tanker splintres som glas, når man er i nærheden af elektricitet. Fjerner man sig, er tankerne atter normale.

*Tungmetaller i kroppen*

Det rene menneske findes næppe mere. Vi påvirkes af miljøfaktorer, f.eks. kviksølv, bly, røg, kemikaler m,v, og med en portion tungmetaller i kroppen, er vi et let offer for elektricitet og elektromagnetismen.

For 100 år siden kunne man tåle elektricitet. Men der er sket ændringer undervejs. Tidligere havde man jævnstrøm. Nu er det vekselstrøm, der svinger mellem plus og minus med en frekvens, der ligger tæt på det område, hvor mennesker er mest »programmerbare«. Vi er sårbare mellem 50 og 60 hz. Et faktum man fra elproducenternes side har valgt at se bort fra. Vort udbyggede informationssystem er så udbygget, at vi har svært ved at forstå de hurtige svingninger, og svært ved at forstå, hvor stor en belastning de er for mennesker.

Telenettet udbygges, så det bliver muligt at gå med en lille trådløs telefon. Sådanne systemer påvirker den menneskelige organisme. Robert Becker siger at alle unormale menneskeskabte elektromagnetiske felter – uanset frekvens – giver samme biologiske virkninger, og de er:

celler, der vokser

øget forekomst af visse kræfttyper

abnorm udvikling hos fostre

ændringer i neurokemien, der resulterer i abnorm adfærd

forstyrrelser i biologiske processer

stress hos bestrålede dyr, som gennem længere tids bestråling får nedsat immunsystem

ændringer i indlæringsevnen

Becher siger endvidere, at det er veldokumenteret, at unaturlige elektromagnetiske felter påvirker hjernen.

**Brug el med omtanke**

En verden uden el lyder ikke rar. Vi el-overfølsomme har dog erfaret, at det kan lade sig gøre at ændre sit liv drastisk. Det er nødvendigt for at overleve. Efterhånden må fabrikanter indse, at der må ændringer til i de produkter, man sælger til os, medmindre menneskeheden skal gå hen og blive el-overfølsomme eller det, der er værre (Cancer).

Det er ikke blot el-forbruget, der skal ned. De apparater, som vi med kyshånd tager imod fra industriens tegnebrædt, skal fremstilles, så vi ikke bliver nedbrudte af elektriske og magnetiske felter.

Man må lære at fremstille ting med omtanke og udnytte den vi-

den, der ligger om magnetfelters virkning på organismen. Et blad fra Amerika oplyser, at firmaet Honeywell har indgået samarbejdsaftale med et firma om fremstilling af computer med tastatur UDEN MAGNETFELT!!! Det vil kunne spare penge i sundhedssektoren, hvis man kan undgå stive fingre og smertende finger- og håndled hos edb operatørerne. Det diskuteres, om man i de nordamerikanske stater skal indføre varedeklaration på elapparater, som også omfatter elektriske og magnetiske felter. Forhåbentlig smitter det af på resten af verden.
Foreløbig må vi leve med helbredsnedbrydende apparater.

**En svær belastning**

Der er store familiemæssige, økonomiske, sociale og kulturelle problemer forbundet med at blive el-overfølsom. Ikke alle ægteskaber holder til, at den ene part flytter rundt i huset for at undgå computer, stereoanlæg, TV, m.m. Ens adfærd tolkes nemt, somom man ønsker at isolere sig. Det modsatte er som regel tilfældet.
Det er vigtigt at tale ud om tingene. Der må søges kompromisser og findes løsninger, for isolation sker nemt, når man hverken tåler video, TV, radio og alt det øvrige.
Endnu har vi ikke hørt om en eneste læge her i landet, der har sat sig ind i problematikken omkring el-overfølsomhed - endsige behandlet for det. Den forskning, der er i gang, sker fra helt andre faggrupper end lægernes.

*Foredrag afholdt i Dentalforeningen af Jytte Kajs.*

## Morgenfruete mod kræft

Fader KNEIP brugte morgenfruete som et af de vigtigste midler ved ondartede kræftsvulster. Det råd har flere tyske kræftlæger med held fulgt, i de tilfælde, hvor en operation ikke var mulig.

To topteskefulde af den tørrede blomst (sørg endelig for, at den er økologisk dyrket) overhældes med 2 kopper kogende vand, trækker 10 minutter, sies. 1 kop formiddag og 1 kop eftermiddag drikkes i små slurke, tempereret.
Selv om det er et godt råd, er det selvfølgelig ikke nok, man bliver mere og mere sikre på, at den psykiske faktor, en positiv holdning til livet, har meget stor betydning. Og indlysende må det være, at kosten også har stor betydning, men det er ikke *nok* at være vegetar. Man kan være vegetar på flere måder. Hovedreglen er, at man sørger for økologiske produkter og så ubehandlede som muligt, altså råkost, deraf har hvidløg, rødbeder, det grønne vist sig at være særlig virkningsfulde i kræftdiæter.

Men – som *ægte* vegetarer må dyrene kunne stole på os, derfor bør man ikke falde for råd, som gør dyrene fortræd eller tager deres liv, som bl.a. et for tiden meget opreklameret hajpræparat.

## Flyselskaber som fragter aber til dyreforsøg

Air Afrique (Kenya)
Air Canada
Air China
Air France
Air India
Air Mauritius
American Airlines
Canadian Airlines International
Caribbean Air Cargo
China Airways
Continental (USA)
Delta Air (USA)
Eastern Airlines (USA)
ELAL (Israel
Ethiopian Airlines
Guyana Airways
Israeli Airlines
Japan Airlines
Korean Air
Lufthansa (Tyskland)
Northwest Airlines (USA)
Philippine Air
Sabena (Belgien)
Thai Airways
Varig (Brasilien)
Unites Airlines (USA)

**NORDISKA SAMFUNDET MOT PLÅGSAMMA DJURFÖRSÖK**
**Edelcrantzvägen 2**
**129 38 Hägersten**
**Telefon: 08 - 88 07 90**
**Telefax: 08 - 646 54 70**

## Flyselskaber som ikke fragter aber til dyreforsøg

Aero Mexico
Air Algerie
Air Malta
Air New Zealand Cargo
Air Portugal
Air Tanzania
Air UK
Alitalia (Italien)
Austrian Airlines (Østrig)
Britannia
British Midland
BWIA (Vestindien)
Cathay Pacific
Cyprus Airways
Emirates
Finnair
Gulf Air
Iberia Airlines (Spanien)
Icelandair
Iran Air
Kenya Airways
KLM (Holland)
Luxia (Luxemburg)
Middle East Airlines
Pakistan International Airlines
Quantas (Australien)
Royal Air Morroco (Marokko)
Royal Brune
Royal Jordanian
SAS
Singapore Airlines
Surinam Airlines
Swissair
Transwede
Tunisiar
TWA (USA)
Yugoslav Airlines
Zambia Airways

## MIT GRØNNE KØKKEN

*ved Grethe Schmidt*

Lige hjemkommet fra flere måneders ophold på Sundgården var det en barsk oplevelse at måtte ty til ikke økologiske produkter. Det har kunnet lade sig gøre på Sundgården fra marts til slutningen af oktober at servere biologiske og bio-dynamiske produkter, velsmagende og for frugternes vedkommende søde og saftige i hele sæsonen. Så bliver man klar over, hvor vigtigt det er at gøre en stor indsats for at fremskaffe frugter og grønsager uden kunstgødning eller giftstoffer. Man tør simpelthen ikke at lade være. Vi må alle blive ved med at skubbe på.

Et par dage senere så jeg til min store glæde hos IRMA (Jægersborg Allé afd.) indenfor den økologiske gruppe: gulerødder, kartofler, rødbeder, selleri, ræddiker, rosenkål, grønkål, citroner. Det var meget positivt, dog savnede jeg flere frugter. Det er tydeligt, at forbrugerne bliver mere og mere bevidste, derfor må de handlende følge med til gavn for os alle.

Hos IRMA kan du også købe natur- og vilde ris 25%: et fint supplement til kartoflerne, lette at anvende. Og de har et fint udvalg i urtekram-varer, alle økologiske bl.a. tørrede frugter. Kan også fås hos din helskosthandler.

**Risret med salat**

2 dl. ris skylles grundigt.

Risene hældes i 6 dl. kogende vand, blusset skrues ned. Koger ved svag varme i 35-40 minutter, trækker under låg 5-10 minutter.

Portion til 4 personer, når man bruger risene som hovedret.

Jo mere man erstatter risene med friske salater, desto sundere bliver retten, sundhedsmæssigt må det anbefales at bruge mindst 3 dele salat til 1 del ris.

Salaten kan være: 1 del vårsalat, lækker og sprød. Bestil den hos din grønthandler et par dage inden, hvis han ikke har den.

1 del revne rødbeder, med solsikkeolie og citron.

3 modne avocados (køb dem en uge inden, de er billigere at købe umodne) moses. Gyldentristede mandler drysses ud over risen.

**HELSEHUSET**

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

Helsevarer og
økologiske grøntsager

# Grøn jul

Noget tyder på, at vi får hvid jul i år, men på Sundgården, den gamle præstegård i Tranekær på Langeland, fastholder man husets traditioner og holder grøn jul for alle de, der gerne vil væk fra sulemaden og i stedet spise sig i form til det nye år. At det samtidig ikke er kedeligt, kan man næsten dufte af nedenstående opskrifter fra julemiddagen:

**Mandelpaté med rosenkål**
*3 dl fintrevne mandler*
*¼ selleri*
*1 persillerod*
*2 kartofler*
*1 løg*
*400 g rosenkål*
Mandlerne rives fint sammen med løget. Grønsagerne dampes og rives i efter afkøling. Kogevandet fra grønsagerne røres i til en farsagtig konsistens. Smages til med havsalt og knust grøn peber. Kommes i et smurt ildfast fad med de rengjorte rå rosenkål imellem. Stænkes med olivenolie og bages midt i ovnen ved ca. 225°C i ¾ time.

Serveres med orangesauce, honningdampede tranebær, hasselbalck kartofler og rå rødkålsalat.

**Orangesauce med svesker**
*1 løg*
*3 spiseskeer olivenolie*
*3 spiseskeer grahamsmel*
*¼ l æblemost*
*tamari*
*6 svesker*

Løget hakkes fint og mørnes i olievenolien med de fintstrimlede svesker. Grahamsmel drysses over, æblemost og ½ liter vand piskes i. Koges igennem, Smages til med saften af 1 appelsin, lidt revet appelsinskal og tamari – en fin soyasauce, der både giver farve og kraftig smag.

**Hasselbalck kartofler**
4 bagekartofler skrubbes grundigt og skæres i tynde skiver ¾ ned i kartoflen. Pensles med olivenolie og bages sammen med mandelpateen.

**Rå rødkålsalat**
*¼ rødkål*
*4 æbler*
*saften af 1 appelsin*
Rødkål og æbler hakkes let i en hurtighakker til en dejlig frisk salat. Appelsinsaften blandes i. Rødkålen kan også snittes fint i mangel af råkostmaskine).

Alt hvad der serveres på Sundgården er fremstillet af økologiske råvarer, også denne lækre julekage, der slet ikke er til at stå for og meget hurtig at bage.

**Ries panforte**
*200 g mandler med skal*
*80 g dadler*
*80 g abrikoser*
*50 g grahamsmel*
*1 teske kanel*
*75 g honning*

Tørfrugterne hakkes groft og samles med de øvrige ingredienser til en fast dej, der trykkes jævnt ud i en valnøddeoliesmurt tærteform med løs bund, 22 cm i diameter. Bages ved 150°C i ½ time. Når kagen er helt kold, skæres den i 12 trekanter.

Er også meget lækker som konfekt: Bages i en firkantet form, overtrækkes med økologisk chokolade og skæres i passende »bidder«.

Opskrifterne er beregnet til 4 personer.

Til trods for de mange nødder, der indgår i opskrifterne, er det muligt at tabe sig.

»Hvor andre tager et par kilo på i julen, tager vores gæster herfra og har tabt ca. 1 kg på 6 dage, hvor der ikke har manglet noget – det har bare været sundere: mindre fedt, mindre sukker og flere ballaststoffer. Og så lange traveture hver dag uanset vejret!«

**VEGETARDAGE HOS ILLUM**
afholdes i januar måned.
Der kommer nærmere meddelelse.

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



## En strålende nyhed

*Levnedsmiddelstyrelsen er nu i stand til at afsløre, om madvarer er bestrålede.*

Efter flere års forskning og internationalt samarbejde, eksisterer der nu 4-5 metoder at vælge imellem. Metoderne skal forfines, og den sikreste og billigste metode findes. Forskerne mangler endnu en sikker metode, der kan afsløre enkelte bestrålede bestanddele i en færdigret. Levnedsmiddelstyrelsen arbejder med en kemisk metode, der går ud på at afsløre de meget små ændringer i madens fedtsyrer, der sker effter bestråling.

*Flere oplysninger:*
*civ.ing. Torben Leth,*
*tlf. 39 69 66 00, lokal 3102.*
*Levnedsmiddelstyrelsen.*

*Foreningsmeddelelse:*

## Internationalt 31. Verdens Vegetar Kongres

**afholdes 8.-13. august 1994**
**i Haag i Holland**

Der vil her blive rig mulighed for tankeudvekslinger med vegetarer fra mange lande og at finde nye venner.

Der vil blive afholdt mange interessante foredrag om både det etiske og sundhedsmæssige aspekt ved at være vegetar.

Interessen for veganerlivsførelse og økologi bliver mere og mere udbredt. Der vil i forbindelse med kongressen blive flere udflugtsmuligheder i de smukke områder, som i hvert fald de ældre medlemmer har oplevet under en tidligere vellykket kongres i Haag.

Nærmere oplysninger kan fås ved henvendelse til redaktionen.

**E. D. T. A.**

mod
åreforkalkningssygdomme

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

# Spelt – Urhveden dengang & nu

Går man bare nogle få hundrede år tilbage i tiden, herskede der også i denne del af verden perioder med hungersnød og sult, sådan som vi i dag ser det i Afrika. Sulten opstod når høsten slog fejl, og menneskene ikke havde noget forråd til vinteren. Derfor har det daglige brød altid haft en meget stor betydning og blev altid spist og lavet med stor ærbødighed. For nogle hundrede år siden høstede man 3 gange det man udsåede. I dag kan man høste 20-40 gange det man udsår, når man taler om biodynamisk og økologisk dyrkning. Med kunstgødning m.m. kan man høste op til 60 gange det man udsår. Tidligere har det krævet en stor arbejdsmæssig indsats at høste kornet, og det var derfor også dyrere end kød. I dag kan een mand ved nogle få måneders samlet arbejde passe 100 tdr. land med korn. Men for bare et par hundrede år siden, svarede det måske til flere hundrede menneskers arbejde et helt år, regnet i forhold til udbyttet. I denne hastige udvikling har de fleste glemt ærbødigheden over for det daglige brød – kornet. I dag bruger man det som brændsel, ja man undlader endda at dyrke jorden ved at braklægge, fordi der er for meget, selv om mange i verden stadig sulter.

I en tid hvor man tror, at alle løsninger ligger i gensplejsninger, dukker som modvægt noget oprindeligt op. I dette tilfælde gamle hvedesorter, der ikke har gennemgået den forædlingsudvikling, som kornet har idag. Nogle er så gamle, at man egentlig kan tale om den første dyrkede kornsort overhovedet.

Undersøgelser af disse kornsorter viser, at deres næringsindhold er højere end i de hvedesorter, vi kender i dag. Altså har et højere udbytte resulteret i et lavere næringsindhold. Man kan heller ikke lade være med at tænke på, at der er mange mennesker over hele verden, som ikke kan tåle hvede. Nogle af disse mennesker tåler bedre de gamle kornsorter. Men der ligger mange løse ender her, som vi håber at kunne få lidt samling på i den nærmeste tid.

Vi har igennem et halvt år arbejdet med en af de gamle kornsorter spelt (Dinkel). Og vi har fundet ud af, hvordan den skal afskalles og renses, sådan at skallerne kommer væk, og det er lykkedes efter megen besvær. Vi fik 5 tons fra danske biodynamiske avlere. Dette er nu, allerede efter et halvt år brugt, idet kunderne har taget godt imod de to brød, vi har lavet: *Speltbrød og Speltkernebrød.* Spelten har en meget fin aroma, og en meget fin bageevne, bedre end almindelig hvede.

På grund af det lavere udbytte, og mere arbejde ved håndteringen af de gamle kornsorter, bliver prisen på kornet væsentlig højere end anden hvede. Dette gør, at brødene

er lidt mindre i vægt end andre brød, men prisen er den samme.

**Spelt og dens forfædre**

Længe før verden blev til det den er i dag, og ingen vidste at tidsalderen var 10.000 f.Kr., voksede de hvedelignende græsarter enkorn og gedeøje (Aegilops speltoides) vildt og udyrket i landene nedenfor Sortehavet og Det Kaspiske Hav. De to arter krydsedes, forenede arveanlæg og kornarten emmer opstod. Ca. 7.000 f.Kr. opstod agerbruget, og jægeren der nu bosatte sig permanent som agerbruger begyndte at opdyrke emmeren.

Gedeøje (Aegilops squarrosa), en fjerde hvedelignende art, krydsedes med emmer, og dermed var spelt opstået.

Historien om spelt kan således følges årtusinder tilbage i tiden, hvor den har spillet en afgørende rolle i ernæringen. Således har man fundet spelt i mavetarmkanalen hos Grauballemanden fra jernalderens Midtjylland. Arkæologiske undersøgelser fastslår, at spelt har været en udbredt kornsort i Danmark fra ca. 2400 f.Kr. og op til ca. 335 e.Kr. I dag er det nye hvedesorter vi finder på markerne. Der findes flere tusinde forskellige, som hver især har specifikke egenskaber fremavlet af mennesket. De er formet efter de krav udviklingen har stillet til kornet, med hensyn til stråforkortningsmidler, kunstgødning og agrokemiske tiltag. Speltmarker ses idag i et mere eller mindre begrænset omfang i Schweitz og i Alperne i det sydlige Tyskland, i Holland og i USA. I Danmark findes to avlere, som avler til Bageriet Aurion.

Men hvorfor er spelten så ringe udbredt? Jagten på det maksimale udbytte har fordret effektivitet og rationalisering, og her må spelt stå af ræset:

- Afgrødeudbyttet er lavt.
- Strået er højt og spinkelt, og akset skrøbeligt.
- Forarbejdningen fra korn til mel kræver speciel indsigt og udstyr, da selve kernen er omgivet af to sæt tætsiddende avner.
- Spelt egner sig godt til alternativ dyrkning, da den ikke tåler kraftig gødskning.

Speltens særskilte fortrin består som nævnt i en høj smagsværdi og en værdifuld ernæringsfysiologi. Eftersom den ikke er højtforædlet og derfor har bevaret sin oprindelige form, findes urtidens næringsstoffer bevaret. Desuden beskytter de tætsiddende avner kernen mod luftforurening.

*Næringsstofsammensætning*

| pr. 100 g. | Spelt | Alm. hvede |
|---|---|---|
| Energi | 1604 kj | 1473 kj |
| Protein | 14,3 g | 10,2 g |
| Fedt | 2,9 g | 2,0 g |
| Kulhydrat | 74,5 g | 72,0 g |
| Aske (mineraler) | 1,7 g | 1,5 g |

Protein er opbygget af aminosyrer, dem findes der 20 af ialt. Kroppen kan selv syntetisere de

11, de øvrige 9 må tilføres med kosten. Det er de essentielle aminosyrer. Speltens aminosyresammensætning er kendetegnet ved højere andel af de essientielle aminosyrer, end man finder hos alm. hvede. Den »biologiske værdi« er med andre ord højere.

*Vitaminer og Mineraler*

| pr. 100 g | Spelt | Alm. hvede |
|---|---|---|
| B1 - vit. | 0,65 mg | 0,35 mg |
| B2 - vit. | 0,23 mg | 0,13 mg |
| Kalium | 385,00 mg | 384,00 mg |
| Calcium | 38,00 mg | 40,00 mg |
| Jern | 4,17 mg | 3,50 mg |
| Kobber | 0,62 mg | 0,32 mg |
| Zink | 3,40 mg | 2,80 mg |

I alm. hvede findes hovedparten af vitaminerne og mineralerne i skaldelene og i kimen. I spelt findes der også mikronæringsstoffer i kernen af kornet, i frøhviden. Derfor er brød bagt med hvidt speltmel langt mere næringsrigt end tilsvarende med alm. hvedemel, hvor alle skaldelene er frasigtede.

I Bageriet Aurion vil vi i fremtiden prøve flere af de meget gamle hvedesorter. Vi har allerede to på vej, nemlig emmer, den allerførste dyrkede hvedeart og Kamut, der siges at have sin oprindelse fra Kong Tutankhamons grav. Så spændende nye brødtyper kan ventes i den nærmeste fremtid.

Mel af de nævnte kornsorter kan fås ved bestilling i Butikken Aurion i Hjørring på tlf. 98927635.

Brødene kan købes ved Bageriet Aurions sædvanlige forhandlere, og hvis der ikke er nogen i nærheden da fra Butikken Aurion.

*Denne artikel er skrevet af: Louise Bjerg, studerende ved Ankerhus Husholdningsseminarium og Jørn Ussing Larsen, Bageriet Aurion.*



**GRÖNA TALRIKEN**



Vegetarisk restaurang
i centrala Helsingborg.
Varmrätt + salladsbuffé kr. 40.
Färsk morotsjuice.
S. Storgatan 11-13, Helsingborg.
Tel. 042-142710.
Åben mandag-fredag 10-15.
Lørdag 11-15

**Govindas**
**Vegetarisk Restaurant**
**Nørrefarimargsgade 82**
**1364 København K**
**33 33 74 44**
*Spis og Drik Hvad Du Kan*
**KUN 35 KR.**
**Man. - Lør. 12.00 til 20.00**

# Julestue hos ELSE KRAUSE

En hyggelig og velbesøgt julestue blev igen i år afholdt i Else Krauses hyggelige hjem, beliggende lige ud til Øresund.

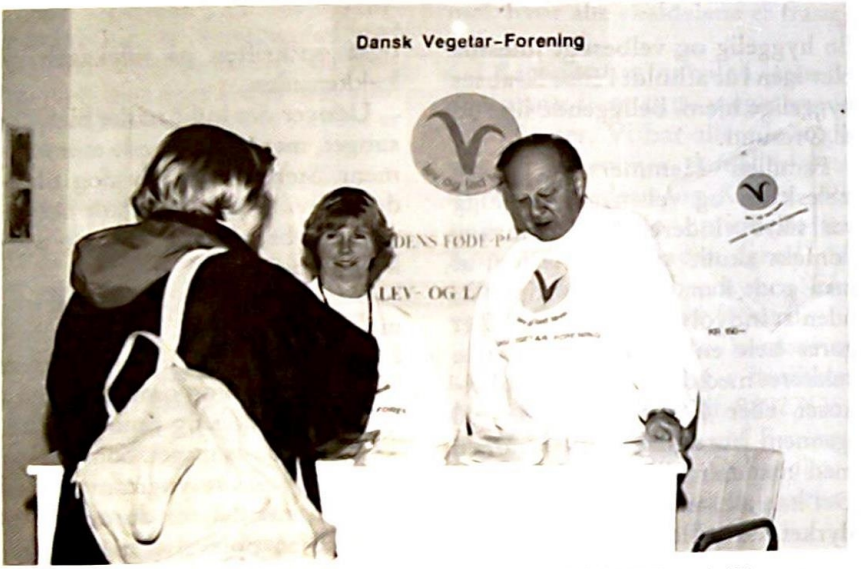
Familien Hemmersams lækre æbleskiver og velsmagende glögg var sikre vindere. Den naturlige konfekt skulle være bevis for, at man godt kan spise naturlig slik, uden at indvolvere industrien. Det gøres helt enkelt ved at erstatte sukkeret med dadler, rosiner, abrikoser eller figner. Lade det gå igennem hurtighakkeren sammen med mandler eller nøddekærner. Det kan alt sammen fås økologisk dyrket. Så trilles massen til stænger eller kugler. Det enkleste er dog at blande nævnte ingredienser og have dem stående i et glas. Men tandvenligt er det jo ikke, så må vi børste en gulerod eller skylle et æble i stedet. Nå, nu var det julestue. Her må der advares mod at tro, at fordi man går ind i en helsekostforretning er alt sundt, også der må man være opmærksom og læse deklarationer. For selvfølgelig er et marcipanbrød med blød nougat ikke sundt, bare fordi man køber det hos helsekosthandleren. De brune kager med dadelmasse i stedet for sukker var blevet til kugler i stedet for tynde sprøde kager, da kuglerne ikke indeholdt den skadelige potaske. Sådan må man færdes med opmærksomhed og evt. gå på kompromiser, når man vælger sundhedens vej. Se også opskriften på julekagen på køkkensiden.

Udover det kulinariske blev der sunget, men vi manglede et instrument. Stemmerne blev dog tilgodeset, hvilket også har stor betydning for både den fysiske og psykiske sundhed.

Blandt gæsterne var der fremmøde i alle aldre fra 4 uger og flere i 80-års alderen. De kom udover fra København og omegn også fra Lejre, Roskilde og Smørumovre. Det glædede os meget. Som det var dejligt at se flere yngre nye medlemmer, var det for de nye medlemmer en oplevelse at møde de mange kække 80-årige vegetarer, levende beviser for, at man som vegetar kan få et langt og aktivt liv.

Nu glæder vi os til at møde rigtig mange medlemmer til Nytårsfesten, som vi er ved at forberede, og som vil blive engang i januar, hvor I vil få nærmere meddelelse.

## En vellykket udstilling i FORUM




Siv Petersen og Hans Hemmarsam på vor stand i FORUM. Vore nye sweat-shirts i god kvalitet kan købes for kr. 130,- af foreningens medlemmer. En god julegave.



**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**

**Kulleruphøjskolen**
Kullerup Byvej 2 A
5800 Nyborg
Telefon 65 31 54 31

**14.-16. januar 1994**
**Mazdaznan nytårsstævne**
Hvad har vi i Norden at give denne lille bitte Mazaaznan-verdensfamilie, der søger inspiration til hverdagsliv anno 1994 i naturens åbne bog som i ældgamle visdomsskrifter?

**31. juli - 7. august 1994**
Internationalt familiestævne (I 1983 var der 90 deltagere fra 8 nationer). Hjælp søges til stævnet med ideer, oversættelser, billedkunstnere, musikere og sangere.
Mazdaznan nyhedsbrev kommer 4 gange om året og koster 60 kr. Kan bestilles på ovennævnte telefonnummer.

**Rindbyhus**
Kirkevej 11, Rindby, 6720 Fanø.
Telf. 75 16 37 66.
Tilskudsberettiget fra sygeforsikringen Danmark.

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



**Sundgården**
NATUR - KUR - 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.

Vort spændende 1994 progam er lige kommet! Tilsendes gerne. Tilskudsberettiget fra sygeforsikringen Danmark.

**KURSER I GRØN MAD**
ved Grethe Schmidt.
I februar, 2 lørdage. FOF, Gentofte.

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.