indg. 6/6 94 fra V.B.C

Vegetarisk Forum

(tid!. *GRØN-SAGEN)*

NR. 3 **MAJ 1994** **11. ÅRG.**



Vegetarisme & esperanto

Ries grønne køkken

Retræte

Etik

Ur-hveden spelt

Fra vegetarismens barndom

sommerferie fra 31/8 94

Vegetarisk Forum er bladet for alle med interesse for vegetarisme, grøn mad o.l Ha du materiale til bladet, har du noget på hjerte eller har du viden om noget, der vil b! teressere andre, så lad os høre fra dig. Artikler bedes så vidt muligt tilsendt på diskette i WordPerfect, DSI^System e.l.f men aim. maskinskrift er selvf. også fint.

Redaktion: Vegetarisk Information (V.I.) ved Klaus Iversen (ki) fansvh i i Henrik Hedegård (hh) M«nsvil.) &

Adresse & tlf: Valborg Alle 34, kid., 2500 Valby (personlig henvendelse mand™ & onsdag kl. 13-16, 1.9.-31.5.), tlf. 31 17 99 **11**

Giro: 1 56 88 68

Udgivelse: 4 numre per år: medio februar, maj, september & november med *seneste* deadline den første i samme måned

Oplag: 1500. Trykt på Cyclus 100 % genbrugspapir. Omslag på klorfri Økonanir

Tryk: Sdr. Omme Bogtrykkeri.

Abonnement: Ingen fast pris, men hjælp til udgivelsen modtages *meget* gerne - fx på ovenstående girokonto

Annoncer: Optages indenfor bladets emneområde (bagsiden: 1200 kr, 1/1 s • 750, ½ s. 400, 1/3 s. 300, tt s. 225, 1/6 s. 175 og 1/8 s. 150 kr)

Bladets indhold: Kan frit gengives (mht. vort eget stof) - husk kildeangivelse!

ISSN 0907-9394

Indhold

4 Vegetarisme og esperanto
6 Aktivitetskalenderen
7 Fra vegetansmens barndom
8 Kort & grønt
9 Vegetarisk etik
10 Rabarber
11 Vegetar-buffet i Malmø
12 Boghjørnet
13 Ries grønne køkken
14 Det grønne marked
15 Spelt - urhveden
16 Synspunkt
17 Retræte
18 Fra vor helt egen verden
18 ^•1.'s kontaktpersoner
19 V.I.'s materiale
20 V.I.'s årsregnskab
21 Annoncer



Kære læser!

Velkommen til et nyt nummer af - *Vegetarisk Forum.* Ja, vi har skiftet navn da vi er blevet tilmeldt P&T's "bladbesørgelse" og de i forvejen udsender et andet blad ved navn *Grønsagen* (vi kender det ikke, men gætter på det ikke specielt står for vegetarisme). Vi håber navnet *Vegetarisk Forum* klinger. At ændre navn er jo lidt af en procedure — hvis du imidlertid har alle tiders scoop af et forslag til andet navn er du velkommen til snarest at lade høre (inden det nye navn for alvor blir indkørt)...

Selvom det koster og økonomien foreløbig ikke hænger sammen (j fårsregnskabet side 18), fortsætter vi den nye linie med at udvide sideantallet og lade bladet trykke professionelt - i håb om således at nå ud til flere nye læsere og "abonnenter". Det er vores overbevisning at tiden må være moden til et blad som vort - hvilket vi håber at *du,* kære læser, er enig i og i praksis vil støtte på den ene elle/anden måde. Du kender måske os§fi_en og anden vegetarinteresseret der kunne have udbytte af bladet? Send os gerne navne og adresser!

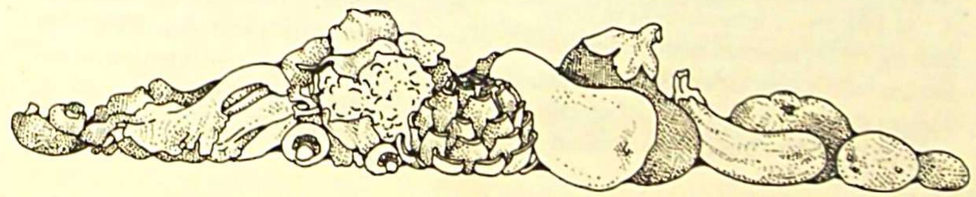
Var der nogen der fornylig så en kendt have-mand slå dyr ihjel i tv? Selvom det til dels var ment som en provokation var det barske løjer. For os der *fx* ved hvad der dagligt sker på "vore" slagterier, kom udsendelsen måske ikke just som et *chok.* Men kan det alligevel tænkes - trods alle barske og grumme handlinger omkring os — at der under overfladen foregår en langsom moralsk forædling eller udvikling af mennesket!? Det tyder nogle svenske opinionsundersøgelser på. *Anders Jeffner,* filosofi-professor i Uppsala, havde for nogle år siden spurgt *om man bør have større respekt for mennesket end for andre levende vcesener.* Forskerne havde ventet et stort ja-flertal, men blot 37% svarede ja - 44% nej.

En nyere undersøgelse forløb endnu mere opmuntrende: her skulle en række forsøgspersoner tage stilling til forskellige påstande, bl.a om mennesket nar højere værdi end dyr. Det svarede kun 27 % ja til, mens hele 66% mente de havde samme værdi. Som begrundelse herfor anførtes bl.a at osse mennesket er et dyr (89%), at dyr har følelse (72%), dyr har en sjæl (66%) og dyr har både selvbevidsthed og moral (begge 65%) (kilde: Ny Kultur 1/93).

Så måske der vil komme en dag hvor man ikke bare kan stå for åtxTn skærm og slå ihjel...?

God læsning og god sommer!

hh



x med os :: x dem

cKU

Vegetarisme og Esperanto



Af William Hansen, Haderslev

Hvad har det mellemfolkelige sprog esperanto med vegetarisme at gøre? Ærlig talt - tilsyneladende intet. Men lad os se lidt nærmere på sagen!

Social opvågning

Først lidt historie. Efter naturvidenskabens opdukken og med den teknikken og dens mange virkninge^^er vi en social opvågning sidst i det 19. århundrede. Der tænkes fx på arbejderklassens organisering og kamp for et mere værdigt og selvstændigt liv. I anden halvdel af samme århundrede får vegetarismen i Europa sin bevidste fødsel. Mange af pionererne var fra uddannede kredse. Og i 1887 offentliggøres hjælpesproget *esperanto* af den polske læge L. Zamenhof (1859-1917).

Vegetarismen er sikkert et tegn på, at folk på en eller anden måde tager et udvidet hensyn. Hensyn til kroppen eller sit velbefindende, hensyn til dyrene og måske hensyn til kloden med dens energikilder og livssfære. (Dette er ikke en kntik af kødspiserne, som jo tit er sociale på mange andre områder).

At folk bliver interesseret i et neutralt og enkelt internationalt kommunikationsmiddel som esperanto viser sikkert, at der er tale om en social oj våg-

'Ung På de* "Etniske eller mellemfolkelige niveau. Vi ser her et ægte ønske om større kendskab til og kommunikation med andre folkeslag på kloden.

Vegetarisme og esperanto er måske udløbere af en generel (flersidet) social udvikling i menneskeheden? Men er dette ikke blot pæne ord for galleriet? Er der i praksis fælles punkter imellem disse holdninger eller livsmønstre?

Nogle fælles punkter

Grundlæggeren af esperanto var faktisk selv vegetar. Omkring århundredskiftet så en artikel af Zamenhof dagens lys: "Hvad er vegetarisme?" (1). Hovedparten af artiklen er endnu aktuel. Zamenhof oplyser bla. at vegetarismen har god fremgang. Fx er der i London og Berlin hhv ca 40 og 20 vegetar-restauranter på det tidspunkt.

Men hvad med de almindelige esperanto-talende? I Danmark har der altid været vegetariske retter ved siden af mere traditionelle retter, når der var esperantokongresser og lignende —så langt tilbage som kan huskes. Esperanto-arrangørerne har altid givet vegetarer mulighed for at forudbestille den rette kost, også i udlandet. At 5% af de ca 500 esperanto-talende i DK er vegetarer er ikke overdrevet. Måske er andelen højere. Denne 5%-andel af vegetarer blandt esperantotalende gælder også udenfor Danmark, såvidt man kan skønne. I den almindelige danske befolkning er der vist ikke engang 1% (ca 54.000), som er vegetarer. Hvem ved? (Med vegetarer menes summen af lakto-ovo-vegetarer, lakto-vegetarer og veganere.)

At dette delvise sammentræf (2) mellem esperanto og vegetarisme er af ældre dato ses derved, at allerede i 1908 dannedes en verdensforening for esperanto-vegetarer. Udover Zamenhof selv var den russiske forfatter Leo Tolstoj (1828-1910) en af de 3 grundlæggere og den første præsident for foreningen. Denne forening udgiver stadig et lille blad om vegetarisme på esperanto: "Esperantista vegetarano", som udsendes til over 40 lande på alle kontinenter.



s OOO 6 o Q

! é 0 , 0-fr-D mennesket

Afsluttende

Vi lever jo i en tid med krav om en udvidet forståelse og om øget hensyn, hvis vi vil vort eget bedste. Vor udbredte kropslige og sjælelige sygelighed gør, at vi søger nye, mere nænsomme levemåder, herunder vegetarisme. Og med de mange "stammekrige", flygtningestrømme osv rundt omkring - plus de mange aktiviteter på internationalt plan (politisk, kulturelt, kommercielt etc) - udfordres vore mellemfolkelige relationer kraftigt.

Disse voksende krav og udfordringer er en naturlig årsag til, at det sociale engagement i menneskeheden fremover vil vokse. Og at både esperanto og vegetarisme, som sikkert øser af dette sociale engagement, også vil vokse.

Noter

(1) "Kio estas vegetarismo?" var en af mange artikler i bogen "Fundamenta Krestomatio", Paris, 1903, ca 450 sider

(2) Statistisk set kan det ikke være en tilfældighed, at der er flere vegetarer blandt esperantotalende (mindst 5% af 500) end i normalbefolkningen (højst 1% af 5,4 mill.) .

□

Lsperanto-nyt, bladet der på dansk orienterer om det neutrale og internationale sprog esperanto. Fa et gratis provenummer, Tlf. 98 13 40 40.

Aktivitetskalenderen



31.7.-7.8.: International *Mazdaznan* fa milieuge under temaet *Vi er én verden af søstre og brødre,* hvor bl. a forskellige nationalgrupper vil sti for aktiviteter som panopraktik, symposium, sang og øvelser. Tilmelding senest 15.3. til Kulleruphøjskolen, Kullerup Byvej 2A, 5800 Nyborg, tlf. 65 31 54 31.

8-13.8.: *Den 31. Verdens-vegetar-kongres* med temaet *Naturens rettigheder* holdes i Haag i anledning af den hollandske vegetarforenings 100-års jubilæum. Masser af foredrag, workshops, samvær, udflugter samt udsøgte vegetariske måltider. Kongresafgift 240 gylden (ca 840 kr) + logi, mad mv. (Bl.a V.I. kontaktperson Ejnar Hjorth deltager-se bagest.)

Sø 14.8. kl 12.30: *Foredrag v/ Niels Stockholm samt markvandring på biodynamisklandbrug* (gratis). *Mødested:* Thorshøjgård, Museumsvej 1 (v/ Tegners museum), Dronningmølle, tlf 49 71 96 42 (tog fra Kbh H 11.14, i Hillerød 11.53, bus 306 11.57, i Villingerød 12.31). Medbring mad til frokost. Evt køb af biodyn. grønsager. Bus hjem 16.03 el. 19.03. *Arr.:* Henning Christensen, tlf 31 85 66 16.

Fællesskabet *Her & Nu* tilbyder indblik i zenbuddhismen efter Thich Nhat Nanh. Meditation — gå-meditation — film — samtaler — vegetarisk fællesspisning mv. Sidste søndag med lige ugetal i hver måned. Tilmelding nødvendig: Lisa Vorsig, Lilliendalsvej 29, 4735 Mern, 53 79 72 15.

•

WORLD VEGETARIAN CONGRESS HOLLAND '94

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ **Set i bakspejlet:** ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Fra vegetarismens barndom

1 ? 9 y
1935

F9

Af Helmer Fogedgaard, Rudkøbing

Siden 1935 har jeg ikke smagt kød, men det har været svært at undgå, især på rejser. Men der var også besvær i hjemmet, da min mor slet ikke kunne forstå, at jeg gik uden om hendes gode kødretter. Jeg boede dengang hjemme men fik senere min egen husholdning i en alder af 28 år, og her var der naturligvis ingen problemer.

I mange år havde jeg haft lede ved at spise kød, men først i 1935, da jeg mødte teosofien og Martinus kosmologi stod det mig klart, at der også er en etisk side af sagen. Dette sidste er det vigtigste, selv om den sundhedsmæssige side naturligvis også er vigtig. Det mærker jeg tydeligt i dag, hvor jeg snart er 87 år.

Da jeg blev vegetar i 1935, var der vist kun 3 andre vegetarer på Langeland. Det var idealisten, gårdejer Valdemar Bendixen og hans kone og søn i Humble. De blev betragtet som lidt af nogle særlinge på grund af vegetarismen, og det samme kom jeg til at føle. Lidt trøst fandt jeg i det daværende *Vegetarisk Tidsskrift,* som i mange kredse blev betragtet som temmelig sekterisk.

Det værste var, når jeg blev inviteret ud at spise i det lokale selskabsliv. Jeg måtte ofte sætte husmoderen i en slem knibe, når jeg fortalte, at jeg ikke spiste kød og naturligvis heller ikke kunne bruge kødsovs. Så måtte jeg ofte foreslå hende simpelthen at lave en omelet eller brasekartofler. Fra kødspiseme kom der ofte spydigheder, og da jeg var ene om at forsvare mig, måtte jeg ofte bruge drastiske metoder, som jeg ikke synes om i dag. Men jeg gjorde de pågældende opmærksom på. at det var lig, de spiste — inklusive svedporernes indhold! Deres ansigtsudtryk viste, at det virkede, og jeg fik fred et stykke tid.

Allerede som barn følte jeg et stort ubehag ved griseslagtning. Min far var gårdejer, og med mellemrum skulle en gris slagtes til husholdningen. Jeg erindrer tydeligt den skrigende gris, når den blev transporteret til slagtebænken. Det var brutalt - og er det stadig. Med mm nuværende livsanskuelse må jeg karakterisere det som i højeste grad umoralsk at stjæle andre væseners legeme for at fortære det. Dette legeme har de højere magter dog givet dyret for at kunne opleve livet her. Det har andre ikke ret til at tilegne sig på egoistisk vis, især da det er ganske unødvendigt. Jeg har levet godt af planterne siden 1935, og da de kun har en ganske ringe bevidsthed, er samvittigheden også i orden. I dag er det nemt at være vegetar, og vi bliver heldigvis flere og flere.

•

OBS! Hvis *din* histone osse måtte være interessant for andre, så skriv venligst til redaktionen!

Mest a-vitamin i kogte gulerødder

Gulerødder er rige på betakaroten, der omdannes til a-vitamin i kroppen. Meget tyder på at stoffet virker kræftforebyggende og det er desuden nødvendigt for vores normale udvikling. Betakaroten optages bedst i kroppen når gulerodden koges da stoffet sidder bundet i gulerodens celler. Spises guleroden rå udnyttes kun 1/3 af betakarotenet. Kogte gulerødder mister dog andre næringsstoffer, så det anbefales at spise både rå og kogte.

Betakaroten optages iøvrigt bedst hvis det spises i et måltid der indeholder fedt — hvilket dog ikke just plejer at være problemet på danske madborde.

kilde: iform 5/94

Skærebrætter af træ mest hygiejniske

Stik mod vante forestillinger viser en amerikansk undersøgelse at det er mest hygiejnisk at bruge skærebrætter af træ fremfor plast. Bakterier trives nemlig bedre på plast end træ.

Forskere på Wisconsins universitet inficerede skærebrætter af hhv træ og plast med sygdomsfremkaldende bakterier. Mens de efter 3 min. havde overlevet på plastbnettet viste det sig, at kun 0 *AVc* af bakterierne kunne spores på træskærebrættet. Forskerne mener at bakterierne fanges i træets mange små ^rækker hvor de "kvæles" af bakteriedræbende stoffer som levende træ bruger som forsvar mod bakterier!

kilde: iform 5/94

Det Hvide Hus blir grønt

Bill Clinton har besluttet at ***Det Hvide Hus*** skal være miljørigtigt i enhver henseende. Derfor er et hold bestående af 90 arkitekter, miljøingeniører, forskere og bygningskonstruktører i fuld gang med at undersøge hvordan ønsket kan opfyldes.

Det handler om at alle installationer, el, varme, aircondition osv skal være lavenergi forbrugende. Toiletter skal udskiftes så de anvender mindre vand og forbruget i den store husholdning skal lægges an på genbrug. Selv ukrudtsbekæmpelsen i Rosenhaven skal i fremtiden foregå efter miljørigtige principper.

Det er Clintons drøm at det Hvide Hus vil kunne fremstå som model for fremtidens økologiske bolig. Princippet for alle ændringerne er at investeringerne i løbet af få år skal kunne tjene sig hjem ved besparelser i forbruget.

kilde: Politiken



Vegetarisk etik



Af Kirsten Rowley, Kjellerup

Den vegetariske etik - ***alt er til gavn for alle*** — medfører barmhjertighed istedet for grådighed, støtte istedet for konfrontation og fred istedet for besiddelse.

Denne etik søger at ære den medfødte guddommelighed i alt levende.

Det er ikke et spørgsmål om nødvendighed — det er et spørgsmål om valg. De, som søger at affeje etikken som upraktisk eller urealistisk, glemmer pointen: Menneskeheden er stolt af sin frie vilje men er bange for at benytte den i tjeneste og forvaltning af andre livsformer.

Vi har et guddommeligt ansvar for at tage vare, som Gud tager vare på os.

Det er begyndelsen og enden på den diskussion.

Vi kan vælge at komme til denne jord. Vi kan vælge at leve med Kærlighed og Medfølelse. Vi ledes bestandig af det eksempel på Kærlighed og balance, som talløse profeter, lærere og seere har sat. Vi har alle muligheder for at tjene istedet for at tage.

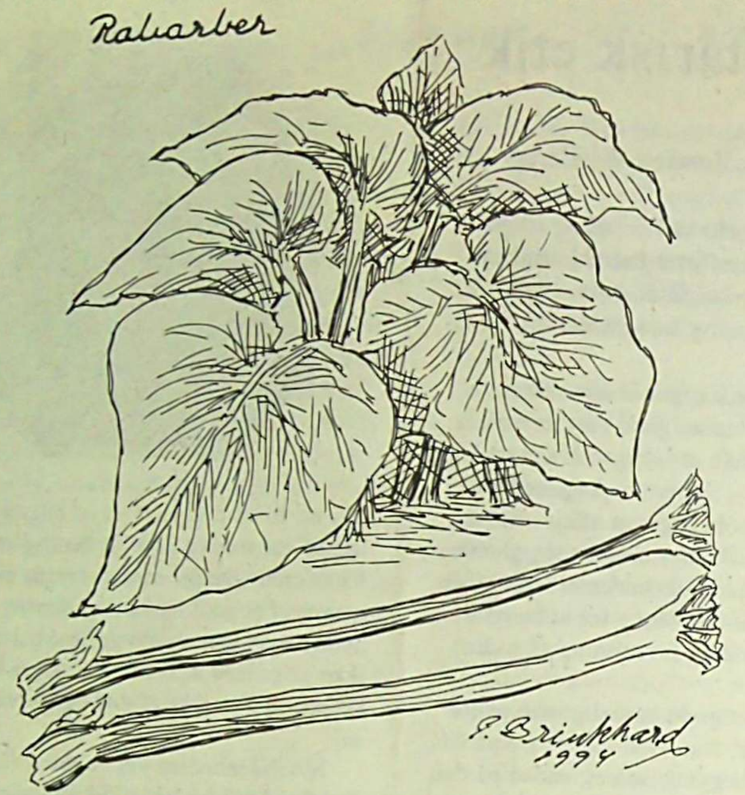


"Vi er, hvad vi spiser" er en bogstavelig, så vel som en åndelig kendsgerning. Vi er omhyggelige med at omgås mennesker af et godt og kærligt gemyt; hvor meget mere omhyggelige burde vi ikke være med at skabe vores fysiske kroppe af lys, ikke af død og fortvivlelse?

Medlidenhedens vej er aldrig let Den kræver konstant tillid og kapacitet til at tage del i andres lidelse uden at blive demoraliseret.

At ære al skabelse er i sandhed at forberede sig til et åndeligt liv. At ære vores kroppe er en velsignelse, vi kan dele med alt Levende.

Urtelæge og naturopat Kirsten Rowley tilbyder foredrag, workshops og kurser om kunsten at skabe trivsel med enkel mad og urter; om kunsten at hjælpe sig selv og andre med velgørende midler og principper fra naturen; og om kunsten at leve i pagt med naturen. Rekvirer brochure fra: Sara Damskier, Fosdalsgård, 9460 Brovst, tlf. 98 23 51 11. •



Rabarber

hører til de tidligste grønsager i haven. Knolde kan købes på planteskole og udplantes om efteråret eller i april. Vinrabarber er tidlig og giver mange korte og tynde stilke. "Linnæus" er en tidlig sort med lange lyserøde/grønlige stilke, som er værd at anbefale, idet dens stilke indeholder mindst oxalsyre.

Rabarber er en næringsrig, flerårig plante. Er der i forvejen rabarber, kan de formeres ved at dele planten ud i småknolde. Der må ikke trækkes det første år på sådanne nye planter.

Planteafstanden skal være mindst 1 m. Rabarber kan godt plantes, hvor der er lidt skygge, men absolut ikke i sur jord. Der skal være luftigt omkring plantens rødder, det kan gøres med stenuld (rockwool), næringsberiget sphagnum, kompost, sand eller grus i plantehullet.

Blandt havens grønsager er rabarber den nemmeste at have med at gøre. Velegnet til saft, kompot, suppe, grød, marmelade, og dessert.

Når de nederste rabarberblade bliver gule eller slatne, skal de Qernes. Hvis de bøjer ned og lægger sig på jorden, er det et ideelt sted for snegle. I så fald trækkes stilken med bladet og vendes - og det er vigtigt at få fjernet sneglene.

Snittede rabarberblade er ideelt til jorddække og til gavn for plantelivet og regnorme.

Poul Brinkhard

Kropp & Själs vegetariska buffé i Malmö



af Martha Font, Kbh.

Er du tilfældigvis i Malmö? Har du evt. været på udstilling? Er du sulten" Trænger du til at komme hen et hyggeligt sted? Vil du have lidt underholdning? Så er der kun ét at gøre: gå på *"Krop & Sjals vegetariska buffé"* i Hansacompagniet!

Hansacompagniet er omkring et år gammel og består af ca. 40 butikker. De er ret raffinerede og priserne høje, men til gengæld har den vegetariske restaurant, der ligger i kælderen lige ved helsekostbutikken *Kropp & Sjål,* rimelige priser.

Man kan vælge mellem over 20 salater - grønsagssalater og frugtsalater — og der betales efter vægt. Prisen er 11 Skr. per 100 gram, dog er det højeste beløb, man kan komme til at betale, 66 Skr. Man kan faktisk spise et helt kg salat - hvis maven ellers kan klare det og der er plads på tallerkenen - og kun betale for 600 gr.!

Alternativt kan man vælge dagens suppe, bagte kartofler med tilbehør eller en af de tre lækre varme retter, der tilbydes hver dag og er forskellige fra mandag til lørdag. I den uge hvor jeg var der, var tilbudene bl.a.: ostegratineret hvidkål, Tagliatelle Bolognese, Gratineret avocado, svampefarserede zucchini, broccoli med cashew og tofu...

Ja, alt hvad hjertet (maven?) kan begære.

Hvis du er heldig, kan du blive underholdt af en dygtig pianist i jakkesæt. Du kan også være ekstra heldig og komme forbi når der holdes et foredrag. Her er pladserne begrænsede, og billetter skal normalt bestilles på forhånd. Og foredraget koster 50 Skr., foredrag med vegetarisk buffet 95 Skr.

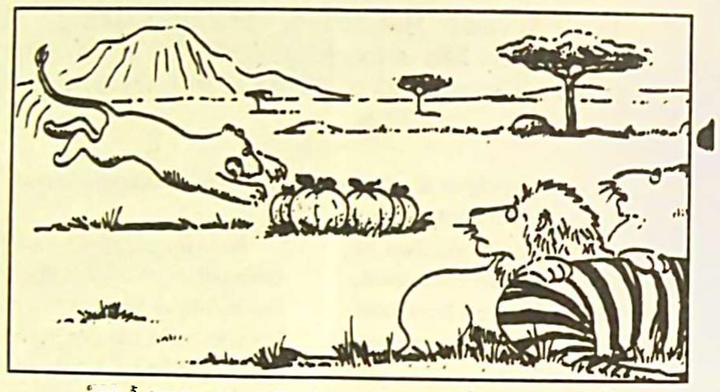
Ud over god mad, venlig betjening, raffineret miljø og rimelige priser har Kropp & Själs vegetariska buffé den fordel at den ligger meget centralt og er nem at finde. Lige ved Gustav Adolfs Torg ca. 10 min. gang fra flyvebådene.

— God tur og velbekomme!

Kropp <£ Sjals wgetariska buffé,
Hansacompagniet, Stora Nygatan,
Malmö, telefon (+46) 40 97 83 60

Det rigtige Indiske Køkken, at Charlotte Kirchheiner, 129 sider, 98 kr. Klitrose.
Charlotte Kirchheiner har på sine mange rejser over hele Indien sammen med sin danske ægtefælle samlet madopskrifter fra hele landet. Inderne er for størstedelens vedkommende vegetarer, og derfor er deres mad et så fmt islæt i vores alt for kødspisende verden. Alle retterne er originale og meget omhyggeligt gennemgået trin for trin. Der er ikke noget at gå fejl af, selv forberedelses- og tilberedningstiden er nøje angivet i begyndelsen af hver opskrift. God appetit.
(Sakset fra *Dit helbred - din fremtid* 2/94, Landsforeningen til kræftens forebyggelse)

•



"She[5] trying to make being a vegetarian exciting."



Slotsgade 10
DK-5953 Tranekar
Tlf 62 59 15 55

Vt^etar kur- og kursusstedet

sundgården

Rekvirer Sund[illegible]n kenhave meH tfiJ' «[illegible]s n^e fP ændenele program for 1994. Nyhed: kok - logisk køkken havp^m [illegible]ogisk hay ekonsulent - lær at anlægge øko - [illegible]. Mänge andre grønne kurser, tilbud og aktiviteter.

Opskrifter fra Sundgården

Vi begynder her en ny rubrik hvor Rie Schmidt, indehaveren af kurstedet Sundgården på Langeland, indvier os i tryllerierne fra sit grønne landkøkken. Opskrifterne er beregnet til 4 personer.

"Vild" forårssalat
1 håndfuld skvalderkål (de spæde, blanke lysegrønne skud)
2 gulerødder i skiver
1 rødløg i tynde både
1 lille bdt persille groft hakket
[x]h agurk i tern
lidt skovsyre el. citronskal i tynde strimler
dressing: 1 del citronsaft, 2 dele koldpresset olivenolie, hvidløg, grov sennep. Blandes i et glas m. låg og rystes godt.

En herlig salat der lukker foråret ind i køkkenet! Nyd den mens den varme ret står og damper færdig:

Kerteminde-pastinak
3 mellemstore pastinakker (1 selleri kan også bruges)
2 løg
2 æbler
karry
havsalt
koldpresset olivenolie

Grydens bund pensles med olivenolie. Herover lægges lagvist pastinak skivet på langs, løg skåret i skiver og æblebåde. Mellem lagene stænkes olivenolie. drysses med havsalt og pudres med karry. Simrer under låg ca. 15 min. Serveres med klippet bredbladet persille og dampede kartofler med skræl. En rigtig dejlig nem hverdagsret.

Grovboller af ur-hvede
[1]/4 l. lunkent vand
1 knivspids havsalt
25 g gær
2 spiseskeer koldpresset solsikkeolie
spelt — en urhvedesort

Gær og salt opløses i vandet. Olien røres i. Speltmel røres i i en mængde så det giver en smidig dej, der hviler [x]/i time et lunt sted. Røres igennem og sættes med en ske på en smurt bageplade. Hæver til dobbelt størrelse. Bages v. 225° ca. 25 min.

Læs iøvrigt artiklen om spelt, side 15.

•



Det grønne marked

Vegetariske rejser
For år tilbage kunne man rejse med danske *Vegetar-Rejser.* Desværre for de rejselystne er det ophørt — men mon ikke det kunne genopstå? Hvis du ku' være interesseret i at arbejde aktivt for denne ide, så skriv til redaktionen — vi har kontakt med de gamle arrangører der gerne hjælper med råd &. dåd.

Man kan rekvirere et stort flot ferieblad med ideer, tilbud, anmeldelser osv: *Holiday Vegetarian,* Holly Cottage, Cherry Garden Lane, Danbury, Essex CM3 4QY, tlf 0044 245 222 644.

Her et par tilbud sakset fra det svenske hhv Vegetar & Vegan forår 94:

Østrig: 10 dages vandreferie i alperne, udflugter til fx helsebad & Salzburg, afgange: 11.6., 1.7., 9.9., 23.9. fra Göteborg. Fra 4500 sv.kr inkl veg. helpension. *Naturrejser,* Blomquist & Bondesson, tlf 0046 409 18 171 (aften)

Schweiz: vandreture og udflugter, laktoveg. og vegankost, 16 dage i juni 94, pris sv.kr 5900 alt incl, arr: Leo & VFFK, tlf 0046 314 79 346 / 300 26451

Helse-/kulturrejse i øst: Budapest-Prag med Vera & Johnny, 2-11.9. Tog, vandreture, helsebade og vegetarkost, pris sv.kr 4300, oplysning: 0046 152 19 997

Madeira: relaxing break in a countryside retreat. March-October, 3 twin-bed accomodation, non-smoking, £150 / person / week full board. Vegan Retreat, Sitio achada Felpa, Sao Jorge, P-9230 Santana, Madeira Island •

Ups - se efter hvad du spiser!
Vær varsom når du som vegetar spiser på aim. restauranter, der også tilbyder vegetariske retter. Ellers kan det gå dig som undertegnede, da jeg fornylig spiste frokost på spisestedet Riz Raz i Kbh.

Riz Raz reklamerer med grøn Middelhavsbuffet, der iøvrigt er ganske flot og velsmagende. En pasta-ret så ved nærmere kontakt lidt betænkelig ud og smagte lidt anderledes end vegetarmad normalt gør. Direkte adspurgt fortalte tjeneren at der var *oksekød* i, og hun ku' godt se det havde været en god ide at gøre opmærksom herpå ved skiltning.

Derfor dette gode råd: spørg hellere en ekstra gang om en ret eller buffet er *rent* vegetarisk - så blir de forskellige spisesteder også opmærksom på at der er behov for vegetariske retter. Id

Ny vegetarrestaurant i Kbh.?
Er nogen interesseret i at åbne en vegetarrestaurant i København? Måske kunne vi etablere et samarbejde mellem flere interesserede. Tiltrækker tanken dig så ring venligst til *Bente Christensen på tlf. 31 62 66 47.* •

Ny vegetarrestaurant i Kolding?
Er der nogen der ku' tænke sig at starte vegetarrestaurant i Kolding? Jeg vil gerne være med til at udbrede kendskab til vegetarmad, til at man kan blive mæt både krops- og synsmæssigt af et veltillavet meditativt måltid i dejlige omgivelser. Baggrund med restaurationsdrift har jeg ikke, men lysten er der — og det andet kan vel læres. *Ulla Ahtn Hansen, tlf 75 52 52 58* D

Spelt - urhveden, dengang & nu

Dette er titlen på en lille artikel, som Louise Bjerg og bager Jørn Ussing Larsen fra Aurlon-bageriet nær Hjørring har forfattet. Nogle helsekostforretninger har den måske endnu, ellers kan man ringe til bageriet på tlf 9896 3444. Her følger et uddrag af de 4 artikelsider.

Efter en spændende historisk indledning om komets betydning for menneskene omtales Aurions arbejde med den gamle hvedesort *spelt* (Dinkel). På grund af det lavere udbytte og den vanskelige afskalnings- og rensningsproces er kornet dyrere end andet hvede. Men kunderne har taget godt imod brødet. Det har en Fin aroma, en meget fin bageevne - og så er der endelig et højere næringsindhold i de gamle kornsorter i forhold til den nutidige hvede.

Så følger et afsnit om forfædrene til spelt. Det drejer sig om forskellige hvedelignende græsarter i Sydøsteuropa, som er krydset, dyrket og krydset igen. I Danmark var spelt meget udbredt fra ca 2400 f.Kr. op til ca 350 e.Kr. Årsagerne til spelts tilbagegang kan sikkert tilskrives det lave udbytte, skrøbelige strå og aks samt besværet med at fjerne de to tætsiddende lag avner omkring kernen.

Grunden til at spelt måske nu får en renæssance kan tilskrives flere forhold. Fx egner spelt sig godt til alternativ dyrkning, da den ikke tåler kraftig gødskning. Den høje smagsværdi, den højere næringsværdi og kornets oprindelighed (den er ikke højt forædlet) er tillokkende for dem, der ønsker naturens oprindelige godbidder! Desuden nævnes, at avnerne beskytter kernen mod luftforurening.

I 2 tabeller ses spelt sammenlignet med aim. hvede, først mht. makronæringsstoffeme: protein, fedt etc. Spelt overgår aim. hvede på alle punkter. Der er fx 40 % mere protein i spelt — og dette protein har endda en højere biologisk værdi, dvs det indeholder flere essentielle aminosyrer. I næste tabel ses nogle af mikronæringsstoffeme: vitaminer og mineraler. Her klarer spelt sig også udmærket. En ernæringsmæssig fordel mere er, at mikronæringsstofferne også findes i frøhviden, og ikke blot i kimen og skaldelene. Derfor er brød af hvidt speltmel langt mere næringsrigt end tilsvarende af aim. hvedemel, hvor skaldelene er sigtet fra.

Kommentar. Bør vi så indføre spelt i større stil? Dyrkningen er knap så økonomisk pga det lave udbytte og den besværlige rensningsproces af komet. Men mere forskning i de gamle hvedesorter er bestemt en god ide. Måske for at udvikle forskellige nye økologiske hvedesorter. Hvem ved? Vi ønsker Aurion held og lykke med forskningen! •

William Hansen læste og kommenterede artiklen. Se løvrigt opskriften på grovboller af speltmel på side 13.

Ernæring for psyken

Som vegetar på 12. år tager jeg salatbladet fra munden i min egenskab af psykoterapeut. For mig er vegetarkost bare sagen - om jeg så skal gå sulten i seng, spiser jeg hverken kød eller fisk. Har der forvildet sig en boullionteming i "skrub-af-suppen går jeg gerne sulten hjem. Også mine kødvante gæster får grønsagssaft på tanden, og ber tit om opskriften til eget brug.

Alligevel vil jeg fremsætte en advarsel: Nogle mennesker har af psykiske grunde brug for *lidt* kød (måske pga. adrenalinet). Enkelte mennesker bl ir for sensitive — mere sensitive end de kan tåle - af at være 100% vegetarer. Vi skal altså ikke bare tromle derud af, selv om den grønne sag er en hjertesag, for så kommer vi let til at tromle nogle sarte sjæle ned, og de sarte sjæle har jo også ret til at være her.

Nå, tænker læseren, "det må hun jo så mene", men hertil kan jeg kun svare at det er ikke noget jeg bare mener, det er noget jeg ved gennem mange års erfaring med *forskellige mennesker.*

Anna Vang Thomassen

O

RETRÆTE

ved Vesterhavet

fra juni 1994 med Sara Damskier, Kirsten Rowley og Nic Rowley.

Daglig meditation og stille kontemplation. Tid i pragtfulde omgivelser ved skov og strancL Tid til diskussion og fællesskab. Udsøgt vegetarmad. Alt tilpasset hver enkelts behov.

Rekvirer brochure - Sara Damskier
Fosdalsgård
9460 Brovst
TfL 98 23 51 11



Retræte — hvile og regeneration

Af Sara Damskier

Retræte lyder, i vestlige øren, som nederlag. Men i Taoist-mestrenes øjne sås tilbagetrækning fra kampens hede som et vigtigt strategisk våben.

Nutidens mennesker oplever livet som en kamp, der udkæmpes på materialismens arena. At trække sig tilbage fra den, er på ingen måde et nederlag.

At trække sig tilbage til et trygt sted giver perspektiv. Det giver forståelse for helheden og ens eget forhold til denne. Det hjælper sindet til at genskabe sin forbindelse med kroppen, og sjælen til at genforene sig med naturens helende kræfter.

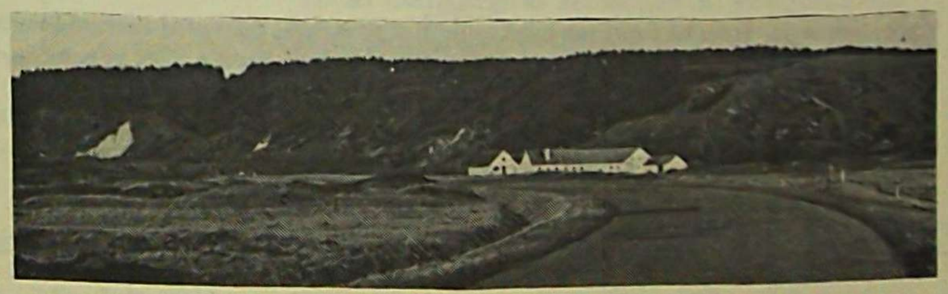
Løsladelse fra tidens tyranni lader forståelse for menneskets sande jeg bryde frem, som en blomst, der åbner sine kronblade for Solen. Bevidsthedens genopvågning kan ikke finde sted i den daglige rutine af given og tagen. Den kræver frihed, plads, ro og vilje til at møde det ophobede virvar, som sindet rummer.

Bøn er umuligt, når sindet er fuldt af begær. For evnen til at skabe derigtige omstændigheder vokser af et indre kendskab til det sande jeg, og ikke af den forvirring af ønsker og behov, som karakteriserer de fleste menneskers dagligdag.

Retræte ind i stilhed, enkel meditation, stille bøn og glad kontemplation venter den, som søger pusterum i et travlt liv. Sjælen står klar — fuld af kærlighed venter den på opfordringen til glædelig genforening.

Med genopvågning af sjælelig bevidsthed udvikles sand forståelse, kærlig objektivitet og lysten til at tilbyde alt arbejde som tjeneste.

Du er hjertelig velkommen til at tilbringe en tid i retræte på Fosdalsgård ved Nordjyllands vestkyst. Vi tilbyder plads til daglig meditation og stille kontemplation i vidunderlige omgivelser, samt rig lejlighed til hvile og samvær. Naturligvis tilbyder vi vegetarmad af økologiske råvarer. Rekvirer brochure fra: Sara Damskier, Fosdalsgård, 9460 Brovst, tlf. 98 23 51 11. •



*Fosdalsgård og "Lien" (den gamle kystlinie) set fra *est (vejen fra Slette strand)*

V.I.'s kontaktpersoner

- kan man fx rette henvendelse til vedr. spørgsmål om vegetarisme, lokale forhold og initiativer samt Vi-materiale. Skrivelse om VI kontaktpersoners funktion kan rekvireres.

Erling Saxholt, Vesterbrogade 164, 3 th, 1800 Frb. C, 31 24 61 71
Kirsten Jungsberg, Rådmand Steins Alle 45, 7, 2000 Frederiksberg, 31 74 34 04
Drude Marie Ankerbye, Kastelsvej 3, st th, 2100 København 0, 31 38 16 39
Anne Jacobsen, Sjællandsgade 31, 3 th, 2200 København N, 31 39 13 36
Henning Christensen, Mjølnerparken 48, 1 tv, 2200 Kbh. N, 31 85 66 16
Klaus Iversen / Lili Marleen Forup, Hjulmagerstien 22, 2 th, 2300 Kbh S, 3297 1654
Birthe Holleran, Glentehusene 54, 2620 Albertslund, 42 64 94 58
Bente Nørvig, Strand Alle 1 C, 4, 3000 Helsingør, 49 21 21 44
Gerhardt Kirkemann, Karolinevej 2, 5500 Middelfart, 64 41 41 20
Manuel Heidun, Idrætsvej 14, Strib, 5500 Middelfart, 64 40 10 20
Rie Schmidt, Sundgården, Slotsgade 10, 5953 Tranekær, 62 59 15 55
Henrik Hedegård, Olivenvej 57, 6000 Kolding, 75 50 90 91
William Hansen, Åstrupvej 66, st, 6100 Haderslev, 74 53 55 65
Hans Lund, Skovvejen 28, 1., 8000 Århus C, 86 20 93 49
Ejnar Hjorth, Christiansgade 38, 2., 9000 Ålborg, 98 13 40 40
Andreas Dyhrberg, Fruensgaard Plads 4, 1., 9550 Mariager, 98 54 12 36

Fra vor egen verden

Sommerlukning: Vegetarisk Informations center i Valby er lukket for personlige henvendelser i perioden 1.6.-31.8. Hvis du vil i kontakt med os, så indtal en besked på telefonsvareren eller skriv - så vender vi snarest tilbage.

Medarbejdere til Vegetarisk Informations center
Har du et par timer til overs om ugen — og lyst til at være med til at besvare henvendelser, lave div. kontorarbejde (evt på PC), så lad os høre fra dig. Det er naturligvis en fordel hvis du har en vis viden om vegetarisme og selv er vegetar.

Vi søger tillige et par friske aktivister til hjælp med deltagelse i *Sundhed før Alle*-udstilhngen i Forum i Kbh. i dagene 7-9.10. - ku' det være noget for dig!?

Vegetareas vilkår: Rubrikken udskydes til næste nummer da vi desværre ikke er færdig med undersøgelser om mistænkelige ingredienser i bl.a ost, is og vitaminpiller

God sommer - meste nummer er på gaden medio september. *k*

Oversigt over V.I.'s materiale

Nedenstående materiale kan rekvireres hos Vegetarisk Information. Det meste er gratis, men visse større ting koster lidt. Da Vegetarisk Information kun har få faste indtægter, og da trykning, kuverter, porto osv. udgør en ikke ringe del af vore udgifter, vil vi være taknemlige for at der ved bestilling vedlægges rigeligt porto eller rundes generøst op ved betaling over giro.

Foldere
Kort og godt om Vegetarisk Information (præsentationsfolder)
Vegetarisme — hvorfor? hvordan? (introduktionsfolder)

Oversigter

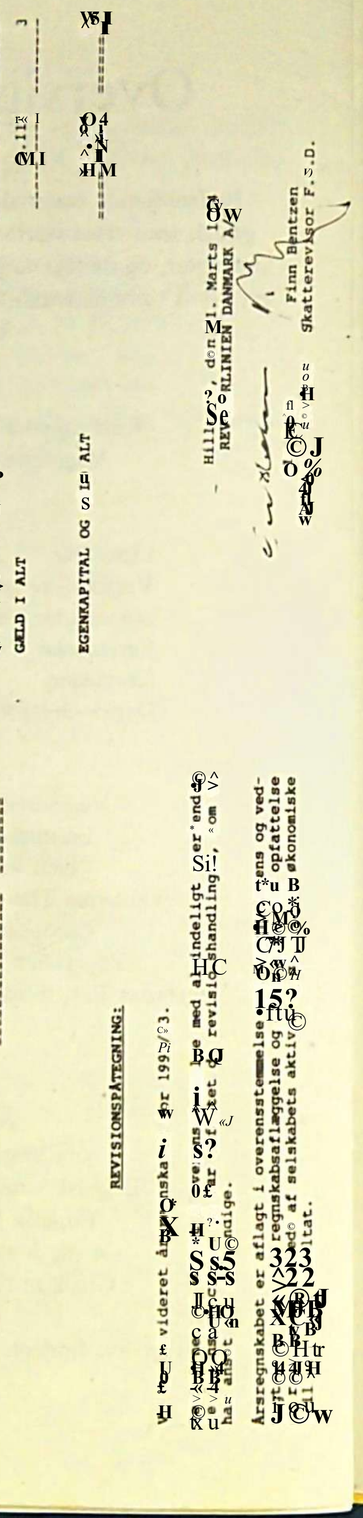
Litteratur	Butikker med "veg. produkter"
Vegetariske spisesteder	Foredragsholdere
Spisesteder osse med veg. retter	Kursusledere
Feriesteder	Madlavningslærere
Kursteder	V.I.'s kontaktpersoner
Dansk-engelsk-tysk-fransk "ordbog" til oversigterne	

Hæfter & bøger
Vegetarisk Forum (nærværende blad — tidl. GrønSagen)
En introduktion til grøn mad, 20 sider, 10 kr + porto
Den Vegetariske Vejviser, 25 sider, 30 kr 4- porto
Vegetarian Travel Guide '91 (spisesteder mv. globalt), 75 kr + porto
European Vegetarian Guide, 400 sider, 95 kr + porto
Vegetarian Handbook (opslags- og håndbog), 60 kr + porto
Vegetarisk Pas, hvad en vegetar/veganer er og spiser, 71 sprog, 50 kr + porto

Diverse
Vegetarisk Informations vedtægter
om Vegetarisk Informations Støttekreds
om Vegetarisk Informations kontaktpersoners arbejde
Engelsk video "Why you don't need meat", leje 30 kr + porto
Engelsk video "Food without fear", leje 30 kr + porto
4 stk dobbelt A5 brevpapir med kuverter, 10 kr 4- porto
Girokort til indbetaling af støtte til Vegetarisk Information

løvrigt div. foldere, pjecer, programmer mv. fra en lang række org. & steder

Align video display edge here



BALANCE PR. 30/6 1993

AKTIVER:

EGENKAPITAL OG GÆLD:

EGENKAPITAL:

GÆLD:

Den selvejende institution Vegetarisk Informations regnskab

RESULTATOPGØRELSE FOR PERIODEN 1/7 1992 - 30/6 1993

REVISIONSPÅTEGNING:

ÅRSRESULTAT

Den alternative grønne revisor

Finn Bentzen

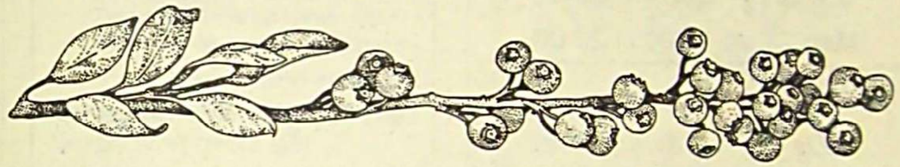
RevisorLinien Danmark A/S

Statsaut. revisorer

Revision & rådgivning

Håndværkervænget 9
DK-3400 Hillerød

Telefon (+45) 42 26 53 25
Telefax (+45) 42 26 15 20



MENU:

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

den Grønne kælder

Vegetarisk café & **restaurant**
Aben 11.00-21.00
mandag-lørdag

Klareboderne 10
1115 København K
Tlf. 33 93 01 40

Dyrk seiv spisesvampe

Friskt podemateriale til svampedyrkning sælges og sendes af "Østershat" + den berømte asiatiske "Shii-take"

God dyrkningsvej ledning medfølger

Bio-Plant, Storskovvej 25, 5690 Tommerup, 6476 2814 (bedst aften)

Govindas

Vegetariske Restaurant
Nørrefarimagsgade 82
1364 København K
33 33 74 44



Spis og Drik Hvad Du Kan

Kun 35 KR.

Man. -Lør. 12.00 til 20.00

- *Og her ku' du så være kommet til orde...*



- vores klubblad bifr seMølgeSg osse trykt i Sdr. Omme Bogtrykkeri

A5. B5 og A4 hæfter efter eget originalmateriale

Få tilbud på nøtop Jørøs blad I

Sdr. Omme Bogtrykkeri
Herningvej 26 . 7260 Sdr.Omme
Tlf. og fax 75 3415 02

LYNTRYK



- **Hvem sælger miljøvenligt vaskepulver?**
- **Hvor kan jeg købe en solfanger?**
- **Hvor kan jeg skaffe økologisk kød?**
- **Hvem henter flasker til genbrug?**
- **Hvem producerer små vindmølter?**

Svarene finder du I:
Den Grønne Telefonnøgle!
152 sider, pris: 98,- kr.

\ i ... i ... i til en nu ft
b... ^ Jtttz verden

Ny **udgave** med 4.000 adresser. **Bestilles** hos:

Grimegade H^ØOOO Århus C. • 86 19 13 66

Hvis du ikke selv får Vegetarisk Forum sendt direkte, men gerne vil ha' det — så send os dit navn & adr.

Nutana

T i u i o n c v

Lækker dybfrost



Nem og hurtig mad for dem der tænker lidt mere over, hvad de spiser.

Nutana's dybfrostretter fås i alle velassorterede supermarkeder og helsekostforretninger.

Nutana's varer

- Er rent vegetabilske
- Uden konserveringsmidler
- Uden tilsætningsstoffer
- Uden smagsforstærkere

Deklareret i samarbejde med Dansk Varefakta Nævn - DVN.

Align video display edge here.

Align video display edge here.

Postbesørget blad
(0900 KHC)
Bladnr. 51037

nyt aspekt



nyt aspekt
Guiden
Artikler & aktiviteter

Læs om:

- åndsvidenskab og psykisk forståelse, mystiske oplevelser, vegetarisk levevis, alternativ behandling
- nye holistiske ideer og opfattelser
- om grænsevidenskab - hvor det alternative og ortodokse modes
- kort nyt, som orienterer om spændende nye alternativer rundt i landet

Få NYT ASPEKT - 240 sider årligt (6 nr.)
+ Nyhedsbreve - 32 sider årligt (4 nr.)
+ tillægget GUIDEN med 240 sider. Modeliste fra hele landet, rubrikannoncer og store annoncer opdelt alfabetisk Nemt og overskueligt for dig! Kr. 260 for 1 år, kr. 140 for 1/2 år

Som abonnent ka/1dU o9så beny,te d.9 af Club Nyt Aspekt, hvor du kan købe boger, bånd, CD'er. med specielle tilbud hver 2. måned.

Ring og rekvirer gratis provenummer på tlf. 35 82 30 03
NYT ASPEKT, Nannasgade 18, 2200 Kobenhavn N

Husk du kan bruge:

fLi ALTERNATIV·NOGLEN

^GRATIS
RING 35 82 70 05
tirs-, ons,- torsdag
13.00 - 16.00
Vi har to r -linjer

vi **henviser GRATIS til behandlere over hele landet.**

Tilbyder du behandling, terapi, kurser, uddannelse eller andet inden for den alternative sektor, så ring til os.