Vegetarisk Forum

(tidl. *GRØN-SAGEN)*

Nr. 4 September 1994 11. Årg.



Tema: *Verdensvegetarkongres '94*

Tjener, der er noget i suppen...!

Rønnebær og sure æbler

Den gronne brevkasse

Økologiske grønsager?

Vitamin- og mineral-præparater

Vegetarisk Forum **er bladet for alle med interesse for vegetarisme, grøn livsstil, positive nyheder og spirituelle emner.**

ISSN 0909-7740

Udgiver:	Vegetarisk Information (V.I.), der drives på frivillig, non-profit basis
Redaktion:	Henrik Hedegård (hh) (ansvh.), Klaus Iversen (ki) & William Hansen (wh)
Adresse & tlf.:	Valborg Alle 34, kid., 2500 Valby (personlig henvendelse kun mandag kl. 14-16, 1.9.-31.5.), tlf. 31 17 99 11
Giro:	1 56 88 68
Udkommer:	4 gange om året: medio marts, juni, september & december med *seneste* deadline den 1. i samme måned
Oplag:	3500
Papir:	Cyclus 100% genbrugspapir, omslag på klorfrit øko-papir
Trykkeri:	PE Offset & Reklame
Abonnement:	Vi overgår til aim. abonnement per nytår 95, se side 5 (hjælp til udgivelsen modtages fortsat *meget* gerne - fx over giro)
Annoncer:	Optages indenfor bladets emneområde (bagsiden: 1200 kr, 1/1 s • 750, 1/2 s. 400, 1/3 s. 300, 1/4 s. 225, 1/6 s. 175, 1/8 s. 150 kr)
Bladets indhold:	Kan frit gengives (mht. vort eget stof) - husk kildeangivelse!

Har du materiale til bladet, har du noget på hjerte eller en viden der vil interessere andre, så lad høre! Artikler modtages helst på diskette, men almindelig maskinskrift er selvfølgelig også OK.

Indhold

4 Aktivitetskalenderen
5 Kære læser!
6 Vitamin- og mineral-præparater
8 Rønnebær og sure æbler
9 Tjener, der er noget i suppen...!
10 Den grønne brevkasse
11 Økologiske grønsager?
12 Tema: Verdensvegetarkongres '94
20 Kort & grønt
21 Det grønne marked
22 Vegetarisk bofællesskab
23 V.I.'s kontaktpersoner mv.
24 Ries grønne landkøkken
25 Annoncer
26 *If The Earth...*



Spis ikke dine venner —

Spis på

"Govindas"!

Spis og Drik Hvad Du Kan

Kun 40 kr.



Nr. Farimagsgade 82

1364 København K

33 33 74 44

Mandag - Lørdag 12.00 til 20.00

Aktivitetskalenderen



Lørdag 1.10. Id 10-21.30: heldagsstævne *Fremtidens jordbrug - enfælles kulturopgave.* Hvordan kan vi som forbrugere påvirke udviklingen af fremtidens jordbrug? Oplæg og debat. Underholdning ved Jytte Abildstrøm. *Sted:* Gmndtvigsskolen, Hovmestervej 15, Kbh. NV. *Entre:* 40 kr incl. kaffe og kage. Tilmelding kun hvis måltider ønskes: frokost 25 kr, aftensmad 35 kr. *Info.:* Den Grønne Butik, Gentofte, 31 65 19 75. *Arr.:* Biodyn. Arbejdsgruppe & Foreningen for Biodyn. Jordbrug.

Vegetarisk Information har fællesstand sammen med Dansk Vegetarforening:

7-9.10., fre-søn. 10-18: udstill. *Sundhedfor Alle,* mange helse-stande og boder - på vores bla. uddeling af lækre smagsprøver alle 3 dage! *Sted:* Forum, Julius Thomsens Plads, Frederiksberg C (Kbh.). *Entre:* 40 kr, pens.: 30, børn under 12 gratis. ***Info.:*** V.I. v/ Klaus Iversen, dag: 3120 3610 / 3871 4817 & Henrik Hedegård, aften: 7550 9091.

Naturlig mad — mad i balance, kurser med Lisbeth Tordendahl, forfatter til kogebogen Naturlig Mad, sæsonstart i september. Dag-, aften- og weekendkurser bla. basiskursus 1 og 2, kager og desserter, frokost, tofu, tempeh og seitan, havgrønsager, julelækkerier. Overvejende 100% vegetarisk mad af fortrinsvis økologiske råvarer, ingen kød, sukker og mælkeprodukter.

Gratis kursusprogram tilsendes, ring 31 20 07 42.

(Sætternissen klør sig i skægget, hvad betyder mon: *Overvejende 100%* vegetarisk...?)

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. □

Kære læserl

Velkommen til efterårsudgaven af Vegetarisk Forum. Vi lancerer denne gang en slags temanummer, hvor vi sætter fokus på den nyligt afholdte 31. verdensvegetarkongres i Holland. Vi bringer førstehåndsberetninger og giver smagsprøver på hvad der skete og hvad der blev sagt på kongressen.

Desuden vil du finde friske undersøgelser af markedet for vitaminpiller, der desværre endnu synes alt for "tyndt" for vegetarer. Vi bringer opskrifter og gode argumenter for at købe økologisk, og vi har klippet de bedste nyheder fra en række andre blade, både danske og udenlandske. Og atter har det været nødvendigt at øge sideantallet for at finde plads til hele buketten...

Også oplaget er hævet - ja, mere end fordoblet — da dette nummer også distribueres til alle helsekostbutikkerne i landet.

Da vi samtidig har svært ved at få økonomien til at hænge sammen når bladet ikke har nogen fast pris, har vi besluttet per nytår 95 at overgå til almindeligt abonnement. De nærmere praktiske detaljer i den forbindelse vender vi tilbage til i næste og sidste udgave af VF på gamle vilkår, dvs. i julenummeret til december.

Det indlagte girokort er mestendels til de, der løbende giver et lille bidrag. Med P&T's bladbesørgelse kan vi ikke indlægge giro blot i en del af bladene.

Bor eller kommer du til København i weekenden den 7-9. oktober, så gå ikke glip af udstillingen *Sundhed för alle,* hvor Vegetarisk Information er **med** — se omstående Aktivitetskalender.

En rigtig vildand

Hvem kan ikke tage fejl? Redaktører af små idealistiske blade er ihvertfald ingen undtagelse! Da vi i nr. 1/94 skrev om farlige mikrobølgeovne, lå det os fjernt at hele historien var en "and". Men TV-avisen med Solveig Bjørnestad i spidsen var søndag den 19.6. gået mere kritisk til værks.

Efter at Levnedsmiddelstyrelsen havde fastslået manglende videnskabelig dokumentation, havde TVA sendt folk til Schweiz hvor den ene forsker, der virkede fanatisk og nu var fyret, viste sig totalt at have misbrugt en kollegas navn i sin egen anti-mikrobølgehetz! En "overlæge" ved et allergicenter i Norge der også havde udtalt sig negativt, viste sig slet ikke at være læge.

Selvom det altid er rart at blive klogere, beklager vi at have viderebragt historien, der havde verseret i en række europæiske småblade. - Tilbage stir blot spørgsmålet: *hvad skal man nu mene om mikrobølger... ?*

hh



Vitamin- og mineral-præparater

Af William Hansen

Vegetarisk Information undersøger markedet for vitamin- og mineralpræparater, men vi har desværre endnu kun fundet ro , der helt igennem er egnede for vegetarer.' Herned d,f„Sdgfra£ée

Deklarationerne

De mildere vitamin- og mineralpræparater er de såkaldte kosttilskud, hvor deklarationen skal være så godt som udtømmende. De stærkere vitamin- og mineral-præparater er i lovens forstand lægemidler (naturlægemidler) og som sådan skal deklarationen kun oplyse om de aktive stoffer i præparatet. De øvrige stoffer, tablethjælpestofferne, skal blot være godkendte. Mange tablethjælpestoffer er derfor ikke nødvendigvis oplyst på de stærkere præparater — og formuleringen på de mildere kan være uklar. I de andre EU-lande betragter man ikke disse stærkere vitamin- og mineralpræparater som lægemidler.

En ny lov via Levnedsmiddelstyrelsen vedrørende kosttilskud bestemmer, at alle tablethjælpestoffer skal deklareres — *men* at de aktive stoffer i præparaterne *ikke* skal deklareres, hvis de udgør mindre end 15% af varen! Kunderne bliver derfor i højere grad afhængig af den trykte litteratur om disse præparater (1).

De animalske kilder

Præparaterne købes typisk i kapsel- eller tabletform. Kapslerne er lavet af gelatine, fx på basis af grisehuder. Tabletterne indeholder ofte magnesiumstearat som tablethjælpestof, og dette kommer normalt fra animalsk kilde (oksetalg). Udover disse generelle problemer er der det specifikke præparats aktive stoffer. Der kan fx være tilsat leverekstrakt eller fiskeolie. Eller, mest af interesse for veganere, lecitin, baseret på æggeblomme eller soja - kilden er sjældent nævnt. De fleste vitaminer er syntetiske, dog af og til dannet udfra bakteriesyntese - kun sjældent er de hentet fra planteriget... Mineralerne er selvsagt fra mineralriget.

Hvad nu? *Er* der overhovedet rent vegetabilske præparater på markedet? Her følger vores foreløbige fund, når vi medtager "lakto-vegetabilske" præparater (dvs. indeholdende mælkebaserede stoffer). Vor viden er delvis baseret på mundtlige udsagn fra og tillid til producent eller forhandler.

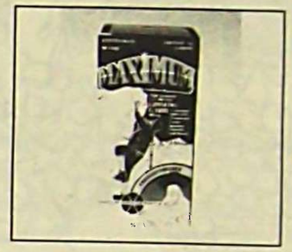
---

* Der ligger ikke heri at Vegetarisk Information *anbefaler* brugen af vitamin- og mineralpræparater, i hvilket spørgsmål vi forholder os neutrale.

"Positivliste"

Naturdrogeriet:
— Mega B-Complex tabletter
— B-Stærke-gær tabletter m/mineraler
- Frugelletten urtetabletter (med laktose, indeholder også mælkesyrebakterier)
- Maximum vitamin/mineral tabl. med Ginseng G1000 (med Gele Royale, bidronningefoderet, hvormed følger dronningens spytsekret; dette fortyndede kirtelsekret kunne klassificeres som mælk, der også er et kirtelsekret med antistoffer etc.)





Nutana:
- Ølgærtabletter (B-vitamintilskud)

Paramedical:
— Longovital (med laktose)

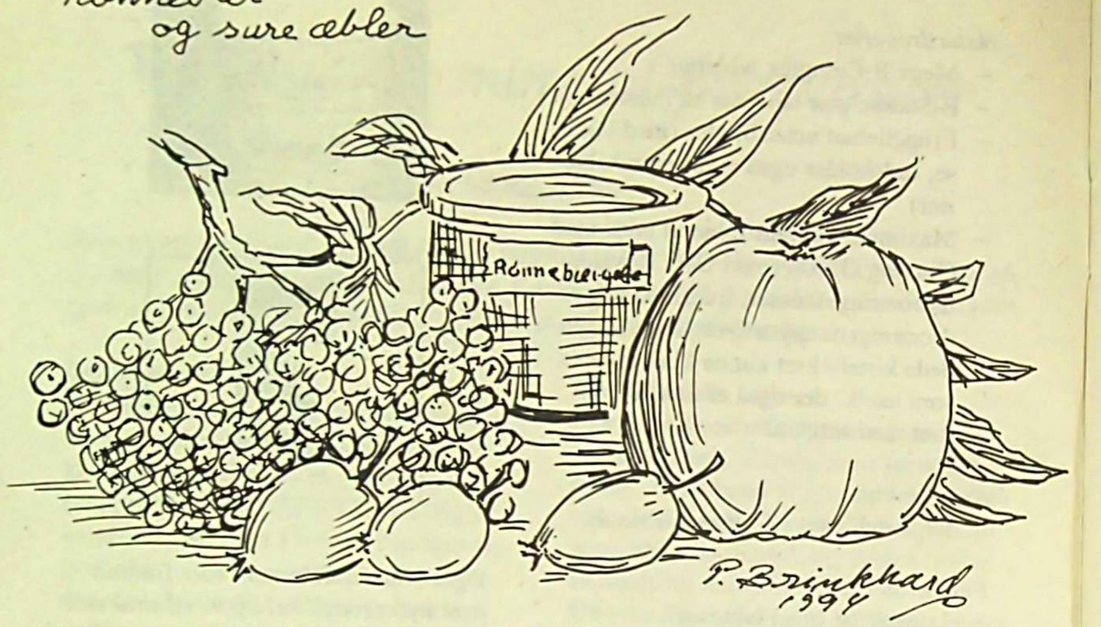
Om Naturdrogeriets øvrige produkter kan oplyses, at de bruger "kosher-gelatine". Dvs. grisehuder undgås til fordel for fx kalvehuder som gelatinekilde - af interesse forjøder, muslimer m.fl. Vitamin A og D er udvundet af oliederivater, dvs. urgammelt organisk materiale. I nærmeste fremtid vil den anvendte magnesiumstearat være rent vegetabilsk (for at undgå smittefarer pga. kvægsygdomme), og de nyproducerede tabletter vil være i handelen om ca. 3 måneder.

Også Nutana kommer i nær fremtid med nye produkter, og vi vil med stor interesse følge og vende tilbage vedr. denne spændende udvikling.

(1) Vi kan fx anbefale "Kort og Godt om Alternativ Medicin", der omkring 1. okt. 94 udkommer i 7. udgave fra Basis-Inform, Ebeltoft. Fås i helsekostforretninger. Naturdrogeriets nyere produkter, urteguide mm. omtales heri. Den vegetabilske magnesiumstearat er en så ny historie, at ovennævnte oplysninger ikke kunne nå at komme med i denne 7. udgave.

□





Rønnehær og sure æbler

Vi har haft sommer med meget sol og varme og nu regn, så det tegner mange steder til god høst med frugt og grønsager. Det bugner med rønnebær. Det er et smukt syn, når man ser de røde klaser med rønnebær, tungt hængende i det grønne løv. De fleste mennesker tænker sikkert, at her er lige noget for fuglene. Men den fineste gelé der fås, er rønnebærgelé med sure æbler — og den allerfineste er med paradisæbler.

Rønnebærgelé: 500 g knapt modne rønnebær, 500 g sure æbler, 2 dl vand. Per liter saft: 1 kg sukker, tsk. atamon. De rensede bær, de vaskede ituskåme æbler og vandet bringes langsomt i kog og frugten koges ved svag varme i ca. 30 min. Mosen hænges til afdrypning i saftposen natten over. Saften måles, koges med sukkeret 5-10 min. og skummes. Geleen hældes på rene atamonskyllede glas og bindes til dagen efter. En lækkerbisken til mad, te og kaffe.

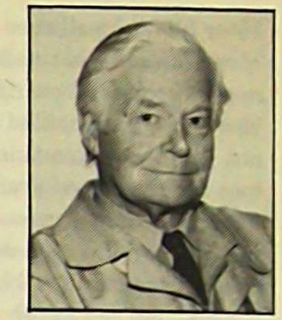
Tørrede bornholmske røn kan anvendes som rosiner. De lufttørres et par dage og tørres derefter færdig i ovn ved svag varme. Kunne det ikke være spændende at prøve?

Rønnebær er også mad til flere arter fugle, især silkehaler, sjaggere og solsorter. Med sit grønne løv, de hvidgule blomsterklaser og de røde bærklaser er rønnen et smukt prydtræ.

Poul Brinkhard

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

– Tjener, der er noget i suppen . . . !



Af Sam Zinglersen

Man har bedt mig fortælle lidt om, hvordan jeg blev vegetar.

Faktisk er det ikke noget, jeg er blevet, for jeg har altid været det, selv om det tit kunne knibe med at praktisere vegetarisme i mit barndomshjem i Slagelse. Mine forældre var søde og kærlige, men dengang var vegetarisme et ret ukendt begreb.

Forældrenes tålmodighed blev tit sat på en hård prøve, når de så, at jeg sad med gaflen og sorterede kødet fra på tallerknen. Men jeg kunne simpelthen ikke få det ned. Vi fik altid to retter til middag, og første ret var næsten altid noget med kød. Derefter kom den anden ret på bordet, og den kunne jeg bedre spise. Det kunne fx være abrikosgrød, koldskål eller rødgrød. Og om søndagen kunne det fx være citronfromage eller æblekage. Da jeg jo ikke havde spist ret meget af kødretten, var jeg stadig lidt halvsulten, og jeg kunne derfor godt spise lidt mere af andenretten end de øvrige familiemedlemmer, og jeg blev derfor anset for at være en kræsen og lækkersulten fyr. Forældrene gjorde mig tit opmærksom på, at menneskene ikke kan leve helt uden kød. Men det var altså altid en plage for mig.

Da jeg var godt en snes år, flyttede jeg hjemmefra og bosatte mig i København, og nu kunne jeg jo selv bestemme min kost. Jeg stiftede snart bekendtskab med Martinus litteratur, og det var en stor lettelse for mig at læse hans bog *Den ideelle føde.* Nu blev jeg klar over, at man udmærket kan klare sig uden kød, og at vegetarkost er det eneste rigtige.

I dag er det ikke så vanskeligt at leve som vegetar, men det var det ikke tidligere. Jeg husker, at jeg engang kom ind på en kro sammen med nogle venner. Vi bad tjeneren om noget vegetarisk, og lidt efter kom han med en stor terrin med suppe. Vi opdagede hurtigt, at der var masser af små kødstykker i suppen, og dette reklamerede vi naturligvis over. Han gik ud i køkkenet med terrinen, og lidt efter kom han igen med den samme terrin — han havde blot siet kødstykkerne fra...

Nu er jeg blevet 82 år. og jeg kan stadig passe mit arbejde. Jeg tilskriver vegetarkosten mit gode helbred. •

* * *Den grønne brevkasse 4»* *

Hvor bliver idealism en af?

Mon ikke andre har undret sig over nogle af Nutanas opskrift-kort, hvorpå både bøf- og kalkunkød optræder? Godt nok er Nutana økonomisk på spanden, men det er alligevel skuffende, at de nu griber til den slags metoder for at øge salget af deres i øvrigt udmærkede produkter! Hvad med at åbne eget slagteri, Nutana, nu I er i gang?

Ligeledes sprang mit hjerte et slag over, da jeg hos boghandleren fandt en bog af Sarah Brown, der jo har lavet en del gode vegetarkogebøger. Denne bærer titlen Mikroovnen (Gyldendal, 1993), men hvad indeholdt den så? Halvdelen af opskrifterne var kød- og fiske-opskrifter; den anden halvdel dog vegetariske! Ud mig citere fra Sesams "Sarah Browns Grønne Køkken"-serie (1988): S. B. er en overbevist vegetar, som er forfriskende tolerant i sin indstilling." Jeg fristes til at tilføje: "så tolerant at både kød og fisk indgår i hendes vegetariske køkken." Vi er godt nok mange vegetarer i Danmark så - ja, det er jo lige før, Vegetarisk Information nar overflødiggjort sig selv!!!

Næh, Nutana & Sarah Brown - må vi be om lidt idealisme! Det samme gælder også de af læserne, der spiser vegetarisk hjemme, men hvis de er inviteret ud, også spiser kød/fisk/Q$_{erkræ}$, eller accepterer at fiske kødstykker op af gryderetten. Sig dog for n 1,7 vegetarer, og få en debat i gang om det – der er jo mange r er nt når kommer m'sjkkel' d T T ^ ' for vattet! * Del andel er

Søre» *K- H. Jensen*

Svar v/ Nutanas direktør, Vagn Larsen (forkortet af red., brevet sendt direkte)

Kære Søren K. H. Jensen

Nutana er lige så idealistisk, som Nutana har været siden starten i 1898, og det er det bærende for hele vor virksomhed. Vi fremstiller gode, sunde og velsmagende retter i en kvalitet så vegetarer trygt kan spise dem. Der er ikke andre animalske produkter på virksomheden end æg og mælk, som anvendes i et mindre antal af vore produkter - desuden fremstilles alle varer uden kunstige farvestoffer, konserveringsmidler og smagsforstærkere (MSG).

Når du skriver, at vi er økonomisk på spanden, må jeg korrigere dig, f$_{or}$ Nutanas nuværende ejer Kavli a/s har den nødvendige kapital til at få Nutana på sporet igen efter to konkurser med *1[1]A* års mellemrum.

Vi mener, at vore produkter er så gode, at de bør spises af mange flere end tilfældet er i dag, og derfor nuancerer vi vore opskrifter, så husmødre/fædre på indkøb kan blive fristet til at prøve dem — også selv om de er inkarnerede kødspisere. Har man først prøvet at spise vore varer, vil mange fortsætte med at købe dem til fornøjelse for sig selv — såvel som for alle andre, herunder dig, fordi en større produktion muliggør priser, som alle har råd til.

Med dette svar har jeg forhåbentlig gengivet dig troen på Nutana. Vi er stadig idealistiske, endda i en grad så vi godt vil missionere" for sagen, for vi må jo desværre erkende, at der er flest "ikke-vegetarer" — og har du gode ideer i retning af at få disse omvendt, hør[er] jeg gerne fra dig.

Med venlig hilsen, *Vagn Larsen*

Økologiske grønsagerl ?

Gør det nu den store forskel, om man køber økologisk eller ej??
Hermed en række positive argumenter til venlig overvej else l

1) Du støtter landbrug, som stort set allerede i dag overholder den berømte vandmiljøplan. Dvs. disse landbrug udleder kun ca. halvt så meget nitrat til omgivelserne — set i forhold til de almindelige landbrug. (I)

2) Du støtter landbrug, som ikke indkøber mistænkelige kemikalier eller kunstgødning. Som ikke køber de største maskiner — og som sparer på energiforbruget. Det er under det halve — set i forhold til de almindelige landbrug. (II)

3) Du støtter landbrug, som vil sikre vort grundvands renhed. Pesticid- og nitrat-forureningen af drikkevandet kan kun på langt sigt afhjælpes effektivt med flere økologiske landbrug udbredt sammenhængende over vandreservoirerne.

4) Du støtter landbrug, som producerer renere fødevarer - fx viser undersøgelser (III), at økologiske grønsager indeholder mindre nitrat. For rødbeder er der måske ingen forskel, men økologiske kartofler, hvidkål og gulerødder var klart bedre. (Vidste du at 60 gram af en almindelig åben salattype fra Nordeuropa typisk indeholder 220 mg nitrat, netop grænseværdien tor en person på 60 kg?)

5) Du støtter landbrug, som højst sandsynligt avler fødevarer af en højere sundhedsmæssig kvalitet (IV). De spredte forsøg viser fx foreløbigt: Mere renprotein i økovarer. Mindre kvælstof. Mere linolensyre i økovarer. Mere kostfiber, mere tørstof. Måske mindre karoten og vitamin B1. Øko-grise har mere zink og jern, vitamin A og D i blodet. De går jo ude i solen med snuden i jorden! Økovarer beskytter måske bedre mod kræft, ligesom der er gjort færre fund af pesticider i økovarer.

wh

(I) Beretning 710 fra Statens Husdyrbrugsforsøg i Foulum, tlf. 89 99 19 00 (også om de øko. landbrugs bedre *udnyttelse* af kvælstof)
(II) Hvidbog om økologisk landbrug
(III) omtalt i "Tænk" nr. 8, okt. 93.
(IV) Ulla Lundstrøm: "Den sundhedsmæssige kvalitet af økologiske fødevarer" (Landbrugets Rådgivningscenter, Skejby, tlf. 86 10 90 88, dec. 93).

Stats-kontrolleret **økologisk**

n

Vegetarer alle vegne...

af Henrik Hedegård

Den hollandske vegetarforening fejrer i år 100 års jubilæum, og i den anledning var de i dagene 8-13. august værter i Haag ved den 31. Verdensvesetar ko «TL ln,onm „ons „dsmd„ *beretter her om den store oplevelse.*

Optakten

Beslutningen om at tage med var ikke af gammel dato. Men når kongressen nu foregik så relativt tæt ved (den næste er fx i Australien), og når jeg nu havde tiden, lysten og pengene, hvorfor skulle den nye redaktør så sige nej til den mulige store inspiration, det måtte være at deltage?

Da jeg tidlig morgen søndag den 7.8. rullede ud af startbanen i Kastrup i Thai Air's store jumbojet var det ikke uden en vis spænding. Jeg havde faktisk aldrig prøvet noget lignende før. Hvordan ville stemningen være? Var de alle sammen "aktivister"? Var det velorganiseret? - Jeg skulle ikke blive skuffet...

Jeg havde oprindelig booket mig ind pa hotel, men havde været så heldig at kunne låne en lejlighed af en ven i Haag. Og da Thai flyver tur/retur for 1400 kr blev det jo en billig tur. Selve kongresafgiften udgjorde 840 kr og to måltider alle kongresdage kostede 630 kr (alle udgifter som jeg selv afholdt).

Temaerne

Kongressen blev officielt åbnet af Haags borgmester Havermans. Første taler var derefter Surendra M. Metha, den indiske præsident for den Internationale Vegetarunion, der også var medarrangør af kongressen. Han sluttede en engageret tale med ordene: *Først når alle mennesker går over til vegetarisme vil vi nå det længe eftertragtede mål: fred i verden...*

Kongressens overordnede fokus var "Naturens rettigheder", og dagene var inddelt i følgende temaer: *Forholdet mellem mennesker og dyr, Lækker vegetarmad, Sundhed* samt *Miljøet og den 3. verden.* De egentlige forelæsninger lå om formiddagen, mens der om eftermiddagen var parallelle workshops, materiale-udstillinger, "Speakers corner" mv. Om aftenen var der sociale arrangementer, fx strandpromenade, musik, film og "Surprise Evening: Thank you very Dutch".

Det foregik i Haags store kongrescenter, og som helhed var alt godt og velarrangeret. Mange af talerne var

dygtige aktivister eller forskere, der brændte for deres sag, og det var spændende at høre om vegetarismens stilling rundt omkring i verden.

lait deltog over 400 mennesker fra 36 lande. Kongressen fik pæn pressedækning og var således flere gange i det hollandske landsdækkende tv.



Deres udsendte fik også lejlighed til under "Speakers corner " at fortælle om den danske vismand Martinus' syn på vegetarisme...

Spiserøret

Man kunne få både frokost og aftensmad på kongressen, og naturligvis var der mad for både vegetarer og veganere. Alligevel er del måske ikke maden kongressen vil blive husket for. Et stort cateringfirma stod for måltiderne, og selvom de hver dag var både ngelige og spiselige, var det tydeligt at der ikke til lejligheden var hyret erfarne vegetarkokke. Ligesom når man ofte spiser på almindelige restauranter så manglede der lige det sidste "touch", der gør forskellen på om en almindelig kok blot laver et måltid uden kød. eller en vegetarspecialist skaber et måltid der er eminent, fordi han eller hun *ved* hvad vegetarisme er og selvfølgelig selv er vegetar...

Der var dog nogle der ikke deltog i måltiderne af helt andre grunde — det var råkostspiserne samt "frutianerne", der udelukkende lever af frugt og nødder. Jeg misunder ingen af grupperne, men de findes altså og var repræsenteret, selvom jeg dog kun så en enkelt frutianer, en ung svensk fyr der havde spist sådan i nogle få måneder.

Kontakterne

Det bedste eller mest værdifulde at komme hjem med er nok de internationale kontakter jeg fik knyttet. I sammenligning med nære lande som Sverige, England, Tyskland og Holland lader det til at Danmark ligger noget bagefter, når vi taler vegetansme — specielt i organisatorisk sammenhæng. Vores \epetarbevægelse er endnu lille, og veganerbevægelsen så godt som ikke-ekvisierende. Endnu taler vi kun med svag stemme ved henvendelse til firmaer oc m>ndigheder. Vi ved ikke enging hvor mange vegetarer M er i Danmark ..

Derfor er det si meget mere inspire-

rende at høre om forholdene i undre lande, at møde aktivisterne, høre om deres kampagner, se deres blade og materiale og få gode råd osv. Den engelske vegetarforening tjener fx mange millioner alene ved at udlicensere retten til brug af et særligt V-symbol på varer, som pågældende producenter eller importører garanterer er fri for animalsk baserede ingredienser. - Endnu en fremtidsdrøm i Danmark, men selvfølgelig kommer det en dag - omend naturligvis ikke helt af sig selv...

Vi var ialt 8 danskere tilstede, og jeg hilste bla. på Grethe Schmidt, formand for *Dansk Vegetar-Forening* og redaktør af deres blad, *Vegetarisk Tidsskrift.* Vi aftalte et samarbejde der begynder med, at vi her i oktober deler stand på udstillingen *Sundhed for alle* i Forum i Kbh. (se Aktivitetskalenderen). Og jeg havde et par gode drøftelser med Vagn Larsen, direktør for Nutana.

Sprogproblemerne

Hovedsproget på kongressen var engelsk, men selvfølgelig taler ikke alle engelsk. Derfor var der engageret flere simultantolke, så tilhørere i hovedtelefoner kunne få de forskellige foredrag oversat til sprog som tysk, fransk og spansk - og engelsk da visse foredragsholdere foretrak at tale fx på tysk eller fransk. Det fungerede i store træk ud-

kTnSi me" r a"igeVel Visse Prakt.s-
2° \m7; fX113en sPTMer stillede

S S s s t r t r r r L - -
et gå videre til næste sp ... tte ord- — e

a w x ' å s L

lige fangede det hele,..

Generelt vil det altid være et problem at deltagerne ved internationale møder ikke er lige dygtige til at tale et givet arbejdssprog. Nogle har det som modersmål, nogle har opøvet en vis rutine, mens andre er mindre rutinerede. Alt afhængig heraf vil man få mere eller mindre ud af almindelige debatter og samtaler, føle sig mere eller mindre på lige fod med dem der behersker sproget...

De der synes at have en endegyldig løsning på dette genstridige problem var også til stede: *esperantisterne!* Selvom de ikke var mange demonstrerede de netop hvor ubesværet international kommunikation *kan* foregå, når det sker på basis af et *neutralt* og efter sigende letlært *internationalt* sprog som Esperanto. De har en ideel og logisk — omend måske ikke på kort sigt realisabel — drøm om vha. dette *plansprog* en dag at kunne løse alverdens sprogproblemer og -stridigheder...

Generalforsamlingen

Den Internationale Vegetarunion (IVU), der er en sammenslutning af alle de nationale organisationer, holdt undervejs generalforsamling. Der var meget at tale om så der måtte hele 3 samlinger til før alt var på plads. Udover de faste punkter som beretninger og valg til bestyrelse blev der bla. rapporteret fra de forskellige regionale organisationer, **hvor vi hører under den Europæiske** Vegetarunion (EVU).

I de mellemliggende år hvor der ikke er IVU-kongresser er der så EVU-kongresser — næste gang i Bratislava i

Slovakiet i sommeren '95.

Courier og afskedsfesten

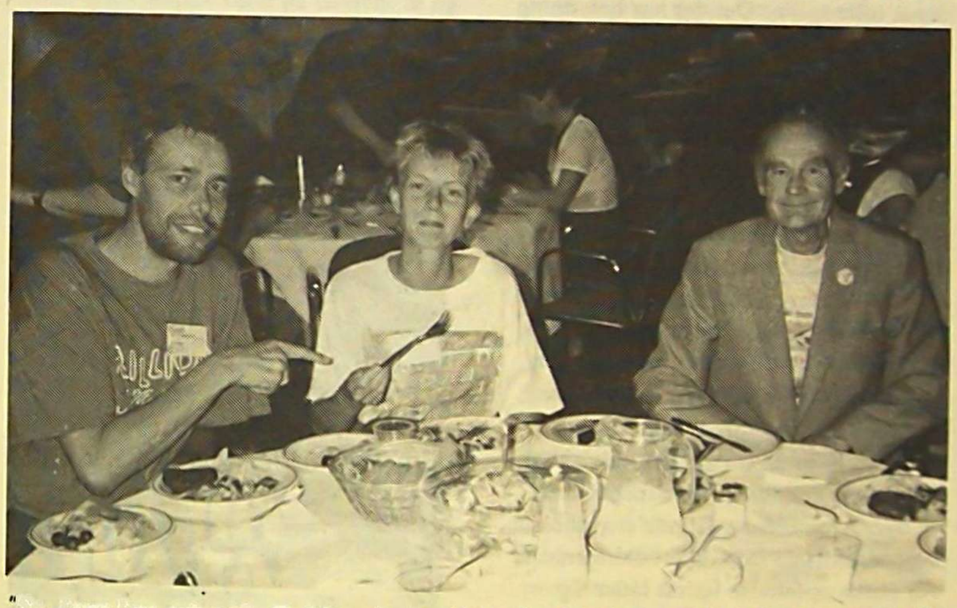
Hver dag udkom *The Congress Courier,* en kongres-avis med resumeer af forelæsninger og begivenheder, meddelelser osv. I det efterfølgende gives et par smagsprøver herfra. Kun én dag udkom Courier ikke, dagen efter at alle havde været på sightseeing. Her var jeg med på turen til Amsterdam hvor vi så Rembrandt på Rijksmuseum og sejlede i kanalerne. Kongresdeltågerne var iøvrigt i alle aldre og de fleste ganske almindelige folk, der blot havde lyst til at være sammen med andre ligesindede.

Endnu kørte sommerens hedebølge på det sidste så vejret var strålende de fleste dage. En aften var vi sågar i vandet - den grønne og venlige by Haag ligger jo med en stor charmerende badestrand direkte ud til Nordsøen.

Kongressen afsluttedes med en *Farewell Banquet* lørdag aften med festmiddag og diverse muntre indslag. Bagefter tog nogle af os til *Tropical Festival* ved stranden med levende salsa-musik. - En festlig og værdig afsked med en kongres og en by, som det var en stor oplevelse at besøge.

Et naturligt spørgsmål står tilbage: skulle man så evt. sigte mod at møde disse dejlige mennesker igen på kongressen i Sydney '96...?

•



"Se, hvor hun spiser!" Et lille udsnit af "dansker-bordet" med V.l. kontaktperson Ejnai Hjorth th., skribenten tv. Pigen i midten er iøvrigt vor svenske veninde, Elisabeth

Klip fra The Congress Courier...

Oversættelse ved *Birgitte Albrechtsen & Henrik Hedegård*

At bygge bro mellem mennesker og dyr

Gør det nogen forskel om det er dyr eller mennesker der bliver brugt til forsøg? Og skulle dette påvirke vores holdning til sådanne forsøg?

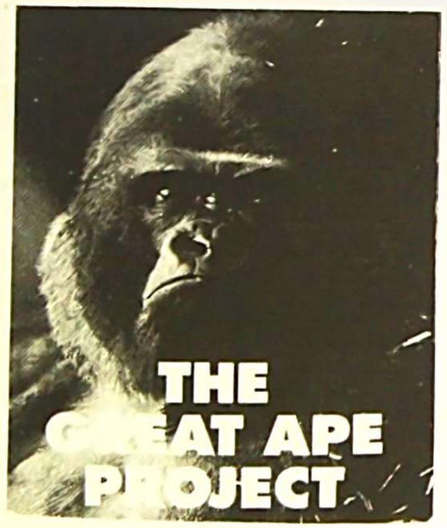
"Nej", sagde Peter Singer i sin forelæsning om relationen mellem mennesker og dyr. "Væsenernes artsforskelle burde ingen rolle spille. Det der har betydning er væsenets natur, hvad det kan klare. Intet levende væsen burde udsættes for ufrivillige eksperimenter."

Men hvad menes der nærmere med et "væsen"? Ifølge John Locke er det enhver skabning der er istand til at se sig selv som en tænkende enhed. Denne definition inddrager mange dyr. Ol' det er i den retning vor etiske opfattelse skulle bevæge sig - eller blive bevæget.

For at opnå dette har Peter Singer og hans kolleger startet "The Great Ape Project", hvor de forsøger at udviske den skarpe grænse mellem mennesker og dyr. Af praktiske grunde er projektet begrænset til de store aber. De mener at vor etiske opfattelse lettest lader sig ændre trinvis og er derfor begyndt med d prWVe at h y ^ c bro mellem mennesker og de dyr, der står os nærmest i udvikling. Når dette mål er nået vil det kunne bane vejen for mere lighed i vores måde at tænke på mennesker og alle andre dyr.

Peter Singers langsigtede mål er vedtagelsen af en "Dyrerettighedserklænng" i FN som et hårdt tiltrængt supplement til den kendte Menneskerettighedserklæring.

Interesserede kan rekvirere en folder om "The Great Ape Project" fra V.I.



Er vegetarer lykkelige?

Det burde de ikke være! Tænk på alle de døde dyr, de skal undgå i supermarkedet. Tænk på alle *nej-tak'*rne på menukortet på de gode restauranter. Tænk på alle forsvarspositioner de møder i samtaler om mad. Og alle vittighederne de er skydeskive for, fx: "Men jeg spiser da kun kød fra vegetarkøer!"

På den anden side lover lægebladet *The British Medical Journal* os vegetarer et længere liv og færre væmmelige sygdomme. Men det er lykke "på forventning", og jeg tvivler på at den holder.

Men gør det ikke vegetarer lykkelige at have mindre blod på tanden, at have færre overvægtsproblemer og at købe billigere ind? I nogen grad selvfølgelig, især i starten. Siden mister det nyhedens interesse, men de gode vaner bliver dog hængende som en rutine for de Heste af os.

Måske det ville være en god ide at sige om morgenen - mens vi atter prøver at se os selv i øjnene i spejlet: "Jeg er glad for at være vegetar. Jeg er lykkeligvis ingen fjernstyret dræber. Jeg er glad for, at jeg tager min mad alvorligt."

På den måde ville vegetarer måske kke blive lykkelige - men jeg er sikker pa, at de vil blive lykkeligere end før.

Pointer

Planteføde der helbreder og beskytter dig

Forelæsning og workshop ved dr. J. Craig, ernæringsprofessor

I sin forelæsning fremhævede Craig vigtigheden af planter som beskyttelse mod sygdomme. Kineserne der kun spiser 1/3 af det fedt amerikanerne indtager, har færre hjertesygdomme og mindre brystkræft. Ikke alene pga. det mindre fedtindtag, men også fordi de spiser flere frugter, urter og grønsager. Sidstnævnte 3 ting indeholder mange forebyggende stoffer.

Om du koger maden eller spiser den rå er underordnet. Det er korrekt at visse vitaminer går tabt ved kogning af grønsager, *men samtidig er der andre vitaminer der fordobles'.* Så der er plusser og minusser ved begge dele. For Craigs vedkommende ville han nødig spise råkost hele tiden - det ville blive for kedeligt...

Han understregede vigtigheden af at variere sine måltider, da grønsager og frugter indeholder forskellige forebyggende stoffer. Mens gulerødder og grønne bladgrønsager fx er godt til forebyggelse af lungekræft, modvirker hovedsalat og løg mavekræft.

Så hold dig til frugt, grønsager, nødder og kom. spis ikke for meget, vaner måltiderne og du vil undgå alle problemer!

Gå langsomt til værks

Hvad svarer man når nogen spørger hvorfor man er vegetar? Enhver har sit eget svar på dette. Mr. J. Drenthe gav det råd i sin workshop om at skabe forandringer, at man altid skal give sin egen personlige historie, men gøre det kort. Det tjener intet formål at opremse diverse grunde til at være vegetar — man vil blot overvælde og udmatte spørgeren.

I 10 punkter har Drenthe forklaret, hvad han har fundet nyttigt i forbindelse med at påvirke folks indstilling til vegetarisme. Hovedbudskabet var at gå langsomt frem, at være forstående over for ikke-vegetarer, ikke at fordømme og ikke at ønske for meget for hurtigt. Han understregede, at disse punkter ikke var regler eller sandheder, men personlige erfaringer.

Et af de omdiskuterede problemer i workshoppen var det forhold, at selv om man kan få folk til at værdsætte idealerne omkring vegetarisme, så har de svært ved at gå videre. Fx mht. praktiske problemer som hvad man erstatter kød med, når man har travlt.

Drenthe har derfor skrevet en kogebog der kun handler om køderstatninger. Fordelen er så at folk kan lave den mad de er vant til og blot erstatte kødet med noget vegetarisk.

Det er et af de skridt der kan gøre det lettere at omstille sig til den vegetariske levevis. Så små forsigtige skridt uden de store armbevægelser synes at være en god måde til at få ikke-vegetarer til at ændre deres bevidsthed, eller rettere deres hjerter! D



Den 8. Internationale Veganer-festival

The Vegetarian Union of North America i samarbejde med The American Vegan Society er værter for den 8. Internationale Veganer-festival der finder sted den 6-13. august 95, i San Diego, Californien.

En verden at dele —

... en verden af venskab, med møde for veganere og vegetarer fra mange lande

... en verden af uddannelse, få del i de bedste foredragsholdere og underviseres viden

... en verden af venlighed, med planlægning og hjælp til at skabe en bedre verden

... en verden af rekreation, med folkedans, musik, underholdning og ture rundt i det smukke område.

De lækre måltider på festivalen vil være 100% veganske og tilberedt under ledelse af chefkokken Ron Pickarski (sølvmedaljevinder fra Den Internationale Kulinariske Olympiade).

•

Få flere oplysninger fra Vegetarisk Information. Ved hurtig registrering kan du spare 70 dollars.

World Vegetarian Congress 1994

af Tina Lund og Hanne Andersson

I forbindelse med vort speciale om vegetarkost på uddannelsen til ernærings- og husholdningsøkonom på Ankerhus Seminarium, var vi nede til den 31. vegetariske verdenskongres i Den Haag, Holland.

Den Hollandske Vegetarforening havde regnet med en deltagelse på 250 mennesker til kongressen, men interessen viste sig at blive langt større end forventet, da der kom over 400 mennesker fra 36 lande.

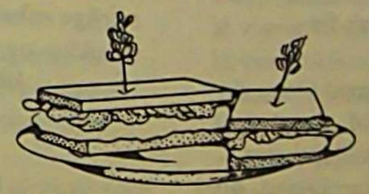
Vi kom primært for at høre om ernæring og fik et stort og godt udbytte. Foredragsholderne var yderst velforberedte, engagede og spændende at lytte til.

Vores indgangsvinkel til vegetarkost er først og fremmest interesse: Det ser iflg. videnskabelige undersøgelser ud til at vegetarkost har flere helbredsmæssige fordele, hvilket vi ønsker at lave en analyse over med henblik på en videre formidling.

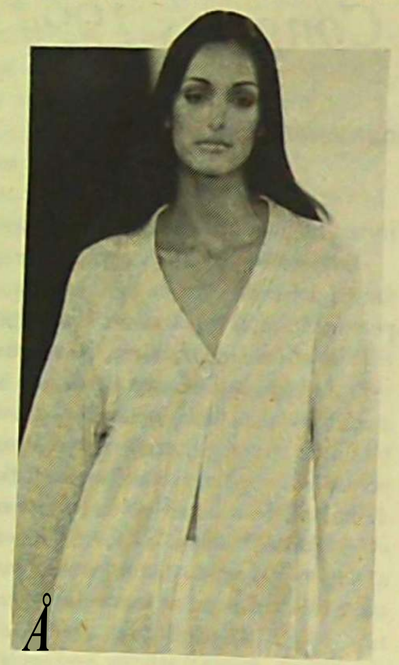
Desværre erfarede vi også, at der var en del bedrevidende og fanatiske personer blandt vegetarerne. F.eks. piftede de af foredragsholdere, der havde synspunkter, der ikke var i overensstemmelse med deres egne eller som blot satte spørgsmålstegn ved nogle aspekter ved vegetarkosten. Denne lukkede holdning mener vi har en hæmmende effekt på udbredelsen og formidlingen af vegetarismen, da det er gennem samtalen folk imellem, at forståelsen dannes. Som Kirkegaard skrev:

"At man, når det i sandhed skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt sted først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er og begynde der ...'

O



Kort & grønt



Donna Karan smider pelsen!

Med sin ny "nej-til-skind"-politik slutter Donna Karan, USA's populæreste kvindelige tøjdesigner, sig dermed til andre designere som Giorgio Armani, Christian Lacroix, Calvin Klein, Bill Blass og Anne Klein.

Det er endnu en sejr for dyrerettighedsgruppen *People for the Ethical Treatment of Animals* (PETA). Karan modtog en buket blomster fra PETA med et kort der sagde "Tak fra dyrene!".

PETA vender sig nu mod Oscar de la Renta og Karl Lagerfeld, der stadig bruger pelsværk i deres kollektioner.

kilde: Vegetarian Living, 6/94

Smøgfri ø

Den lille ø Lundy ud for Englands vestkyst har indført totalt rygeforbud for at trække flere end de nu 17.000 årlige turister til. For at gå i land på øen må man fremover underskrive en erklæring om at man ikke medbringer nogen form for tobaksvarer - disse kan heller ikke købes på øen. Den lille befolkning på 14 vil med forbudet tiltrække mennesker der frivilligt ønsker at gå på afvænning.

kilde: Nyt Aspekt 2A/94

Ann Wigmore død

En af råkostens mest fremtrædende fortalere, *Ann Wigmore,* døde 16. februar ved en brand i sit hjem i Boston i USA. Ann Wigmore, der blev født i Litauen i 1909, var trods sin høje alder i stadig aktivitet og kontakt med interessegrupper i over 40 lande.

Med sin ekstreme vegetariske råkostdiæt helt uden varmebehandlede emner samt mælkeprodukter og brød mente hun at kunne imødegå næsten enhver sygdom, og gennem årene lykkedes det hende at hjælpe mange tusind mennesker.

Bedst kendt er hendes brug af saft af hvedespirer - bla. mod kræft. Andre særlige anbefalinger var havtang samt solsikke- og boghvedespirer.

kilde: svenske VEGETAR 2/94

(rubrikken fortsættes >)

Det grønne marked

Computerspil om kost og sundhed

Kræftens Bekæmpelse har udviklet et sjovt lille computerspil, *Foodrnan,* hvor man skal føre en lille sulten fyr gennem et stort supermarked uden at lade sig friste over evne af de mere usunde tilbud blandt varerne.

For hver gang Foodman spiser indikerer et "instrumentbræt" det akkumulerede indhold af bla. fedt og kulhydrater. Spiser han helt ekstremt kan han ende med at dø, men ellers gælder det om at opsamle så mange point som muligt, hvilket flere spillere så kan konkurrere om.

Spillet har til formål at lære brugerne at spise sundt og dermed bidrage til forebyggelse af kræft. Det er beregnet til folkeskoler, der kan rekvirere det gratis, mens andre må af med et mindre beløb (med mindre det hentes på deres BBS på 35 26 42 43).

Spillet fås til både aim. PC og andre computere. Henv. til Kræftens Bekæmpelse, Strandboulevarden 49, 2100 Kbh • 0, 35 26 88 66, lokal 420. •

Efterlysning

Ingeborg Rantzau: *VACCINATION, Brændemærkning,* 1956, trykt hos WG-Bogtryk/Kirks Bogtrykkeri i Holsted, 40 sider, ca. A5 format. Venligst ring hvis nogen har bogen og vil sælge den. Solveig Wagner, tlf. 98 84 23 69 •

Mallorca

Tag med til *Sun wing Alcudia,* 2 uger fra 15.10., med helseforedrag. Strandgårdens Hålsoresor, Kvarng. 17, S-791 72 Falun. Geron J., tlf. 0046 23 238 30 •

Slanke og kloge...

100 amerikanske studenter blev bedt om at karakterisere deres vegetar-medstuderende og de af deres medstuderende som spiste kød.

Mens vegetarerne blev beskrevet som tyndere og mere intelligente, blev kødspiserne betegnet som overvægtige knapt så flittige og med tendens til at deltage i flere fester...

kilde: sund og rask 3/94

Vismand og økologi

Mindst en af de tre vismænd skal fremover have kendskab til økologi. Dette skyuldes en ændring i loven om Det Økonomske Råd, hvor det er vedtaget, at vismændene nu skal tage de økologiske perspektiver i betragtning, når de præsenterer deres redegørelser fra Rådet.

kilde: Berlingske Tidende via Nyt Aspekt 4/94

Vegetarisk bofællesskab

af Ellen Præstbro

Hvad blev der af de høje tanker om bofællesskab? - Bofællesskab for ældre? Hvad ønsker man af et bofællesskab? Hvad vil man med sit liv når man bliver gammel eller hjælpeløs?

Hvis man er alene, er den bedste måde at blive gammel på, et bofællesskab med fælles køkken, så man kommer hinanden nær i det daglige og lærer hinandens svagheder, men også de stærke sider at kende. Man må gøre sig bevidst om sin kommende alderdom i 50-års-alderen, for senere er det svært at omstille sig.

Hvad kræves der så for at et sådant bofællesskab skal kunne fungere? Der kræves en indsats før man kan nyde, både materielt og psykisk. Der skal betales et indskud, som alle andre steder. — Der skal gøres et dagligt arbejde i hus og have.

Psykisk kræver det, at man lægger sin egoisme bort, og tænker på fællesskabet. At man sætter et åndeligt samvær over det materielle, da man nødvendigvis må skille sig af med en del ting for at flytte ind i to små rum, og heller ikke har brug for det, da vi har alt andet fælles.

Hvilke fordele vil dette indebære?

1. Det vil give en husleje, som alle er istand til at betale uden offentlig hjælp, hvis man køber efter evne.
2. Der er altid nogen ved hånden hvis helbredet svigter, og det er meningen at v, skal være villige til, uden for megen offentlig indblanding, at hjælpe hinanden igennem alderdommen, hvilket er en stor fordel for samfundet, for kommunen, og ikke mindst for én selv, for kun dem du omgås til daglig, ved, hvad du har brug for når du er syg og hjælpeløs.
3. Du slipper for at komme til at sidde ene med ble på, i venten på at nogen skal skifte dig og lægge dig i seng for natten i ensomhed.

Dette gælder alle bofællesskaber, men går vi ind for vegetarisk bofællesskab, kan vi jo slippe for mange svagheder og få et bedre liv i alderdommen, til gavn for dig samt hele samfundet.

Men alle mine venner, hører jeg folk sige, skal jeg så sige farvel til dem?

4. Du skal ikke sige farvel til nogen ven, vennerne kommer hellere på besøg hos dig i et bofællesskab end på en ensom stue på et plejehjem, og de bliver med glæde et par dage, hvis de kommer langvejs fra.

Selv er jeg flyttet fra Sjælland til Jylland for snart 5 år siden, uden at kende nogen på forhånd, og det har jeg ikke fortrudt. Jeg har intet mistet, men vundet en masse.

Der skal være en prøvetid på 3 mdr. før man sælger hus, så man kan se om man harmonerer med hinanden. Et par ugers ferie af nogle gange kan også være en løsning, så man ved hvad man går ind til.

Interesserede kan skrive til:
Vegetarfonden
Foldingbrovej 41
6650 Brørup

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 Frb., 31 74 34 04
Anne Jacobsen, Sjællandsgade 31, 3 th, 2200 København N, 31 39 13 36
Henning Christensen, Mjølneiparken 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
Karin Madsen, Røjlehaven 50, 2630 Tåstrup, 42 52 36 75
Povl Th. Olesen, Riskær 14, 2765 Smørum, 44 68 94 45
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
Vagner Boe Christensen, Gammelmosevej 10, 6093 Sjølund, 75 57 41 64
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, Adelgade 73, vær. 23, 9500 Hobro, OPS nr. 50 10 77 48

Fra V.I. 's egen verden

Udsalgstilbud! Pga. pladsmangel udgår oversigten over V.I.'s materiale i dette nummer, *men vi har er særligt udsalgstilbud:* Vi kan tilbyde de sidste eksemplarer af "The European Vegetarian Guide" til absolut bundpris, kun 50 kr + porto. Ved indbetaling af det symbolske beløb får du 400 sider spækket med adresser på spise- og overnatningssteder i Europa samt en masse sjove illustrationer.

Informations center

desværre været nødt til at nedskære den faste kontortid. Vi har dog stadig åbent for personlige henvendelser mandag 14-16... henvender du dig udenfor disse tidspunkter vil vi ringe tilbage. Vi søger også en medarbejder til vegetarisk kontorarbejde (evt. på PC), så lad os høre fra dig. Det er nagvis en fordel hvis du har en vis viden om vegetarisme og selv er vegetar.

Godt efterår — næste nummer er på gaden medio december. *ki*

Opskrifter fra Sundgården

Vi fortsætter her rubrikken hvor Rie Schmidt indvier os i tryllerierne på køkkenbordet. Opskrifterne er beregnet til 4 personer.

Salat fra haven

1 lille åbent salathoved i mindre stykker
1 håndfuld friskplukket spinat i strimler
1 rødløg skåret i tynde både
1 fennikel skåret i tynde skiver
1/4 lille hokaido i tern
tallerkensmækkerblade tyndtstrimet
citronskal i tynde strimler
lidt timian og mynte

Dressing: 1 del citronsaft og 2 dele koldpresset tidselolie blandes i et glas og rystes godt.

Hokaidoen er et flot orange græskar, der gror meget villigt i haven. Jo flere du plukker, desto flere kommer der! Rå har den en meget fin nøddeagtig smag. Kogt bevarer den sin intense farve, men smagen bliver lidt fad, hvorfor det er vigtigt at smage den til med lidt "bid" som fx citronskal og muskat.

Indbagt blomkål med agurk-safran sauce

1 mellemstort blomkål
1 agurk samt 1 courgette
1 porre samt 1 løg
10 stilke safran
lime
100 g grahamsmel
100 g kogt, kold kartoffel
100 g plantemargarine

Sauce: Den skrællede agurk, courgetten, det hvide af porren samt løget skæres i mindre stykker og koges møre i lidt vand. Afkøles og pureres med 2 spsk. tidselolie til en glat sauce. Smages til med limesaft, havsalt og safran. Varmes igennem lige før servering.

Dej: En mørdej samles af mel, plantemargarine og de mosede kartofler. Stilles koldt mens blomkålshovedet rengøres og et ildfast fad pensles med olivenolie. Dejen rulles til kugle, der trykkes flad med lidt mel på hænder og bord. Lægges ovenpå det rå blomkålshoved og trykkes fast ned omkring siderne. Bages ved 225° ca. 40 min.

Hertil serveres dampede nyopgravede kartofler. Dejen fra det indbagte blomkål kan også bruges til:

En herlig æblestang

4 søde æbler
1 håndfuld dadler
50 g mandler samt kanel

Dejen fra ovenstående opskrift rulles til en pølse i bagepladens længde og trykkes med lidt mel til en rektangel på den smurte bageplade. Ned langs midten drysses hakkede dadler. Æbler skåret i tynde både lægges taglagt over. Siderne slås ind mod midten med en paletkniv dyppet i mel, så dejen ikke hænger fast. Ned langs den åbne midte pudres med kanel og drysses med hakkede mandler. Bages ved 225° ca. 40 min.

Nydes lun til et krus af din yndlingste.

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

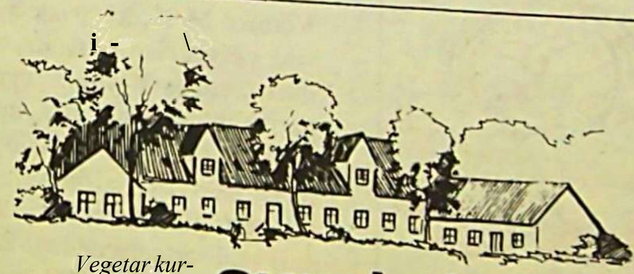
MENU:

Dagens ret	39,-
Tærter	35,.
Lun ret	28,-
AJt 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 0140



Vegetar kur- °g kursusstedet
Sundgården

Sloisgad® io
DK-59S3 Tranekcf
T" 62 59 15 55

If Ihe Earth....

'If the Earth were only a few feet above a field somewhere, people would come from everywhere to marvel at it. People would walk around it, marvelling at its big pools of water, its little pools and the water flowing between the pools. People would marvel at the bumps on it and the holes in it, and they would marvel at the very thin layer of gas surrounding it and the water suspended in the gas. The people would marvel at the creatures walking around the surface of the ball and the creatures in the water. The people would declare it precious because it was the only one, and they would protect it so that it would not be hurt. The ball would be the greatest wonder known and the people would come to behold it, to be healed, to gain knowledge, to know beauty and to wonder how it could be. People would love it, and defend it with their lives, because they would somehow know that their lives, their own roundness, could be nothing without it. If the earth were only a few feet in diameter.'

Author Unknown.

Fra Planetary Connections, forår 94

Mange af vore kunder har sparet op til



50%

ved at flytte deres tryksager til PE-OFFSET, Varde

Eoffset HVOR MEGET KAN DU

& reklame** 5EAB£m

T.miwvij 6 - 6800 Vard. - Hf. 7S225t 22 ^ S S T

Venner M/K, klassisk musik, vegetarisme, natur, kunst, søges af yngre, sympatisk mand, med ånd, intelligens og humor, for udbytterigt samvær, udflugter, koncertoplevelser, evt. samspil (spiller selv cello). Røgfrie. Tlf. 31 19 46 99.

Titdcuuv

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.**

Postbesørget blad
(0900 KHC)
Bladnr. 51037

nul o/peM



^ • b nyla/p«W

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 mødes
- 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. Mødeliste 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 kan du også benytte dig af Club Nyt Aspekt, hvor du kan købe bøger, 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:

AuennOTiu nocicn

ALTERNATIV NOGLEN

GRATIS

RING 35 82 70 05
tirs-, ons,- torsdag
13.00- 16.00
Vi har to -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.