Vegetarisk Forum

(tidl. *GRØN-SAGEN)*

Nr. 5 **December 1994** 11. Årg.

* *

Julesalat



— Med ønsket om en glædelig jul og et godt nytår '95!

Lyst til grønt-k2L^\p^gnen © **Vejledning i spiring**

Hvordan jeg blev vegetar © **Ries grønne landkøkken**

Grønne glæder fra De 4 Årstider © **Grønt jagtselskab**

Vegetarisk Forum er bladet for alle med interesse for vegetarisme, grøn Vegetans nyhedef og holistisk syn.

ISSN 0909-7740

Udgiver: Vegetarisk Information (V.I.), der drives på frivillig, non-profi, basis

Adresse & tlf.: **Valborg Alle 34, kid.. 2500 Valby (personlig henvendelse kun mandag kl. 14-16, 1.9.-31.5.), tlf. 31 17 99 II**

Giro: 1 56 88 68

Red. af dette nr.: Henrik Hedegård (hh) (ansvh.) & **Birgitte Albrechtsen (ba)**

Udkommer: 4 gange om året: medio marts, **juni, september** & december med *seneste* deadline den 1. i samme måned

Oplag: **1500**

Papir: **Cyclus 100% genbrugspapir, omslag på klorfnt øko-papir**

Trykkeri: **PE Offset & Reklame**

Abonnement: **Vi overgår til aim. abonnement per nytår 95, se side 5 (hjælp til udgivelsen modtages fortsat meget geme — fx over giro)**

Annoncer: Optag 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, si lad høre! Artikler modtages helst på diskette, men almindelig maskinskrift er selvfølgelig også OK.

Indhu«

4 *Hurra, hurra for grønsagsmad*
5 **Kære læser**
6 *Lyst til* grøn/-kampagnen
8 Hvordan jeg blev vegetar
10 *Granne %Urder fra De 4 Am ider*
12 Kort & grøntHHHHÉ
14 **Grønt jagtselskab**
16 **En lille snak...**
17 Restaurant Rizfiaz
20 Ries grønne landkøkken
22 **Nutana på banen igen**
24
25 S ugrSlunn?
27 ?,Tlk folk^olen?
I 5S£2' ta ntaktpersoner
personer, materiale mv.
29IMHBIMM



"Græsenke siger De - jamen det kunne jo ikke passe bedre. Jeg er vegetar!"

Spis ikke dine venner —

Spis på

"Go vindas"!

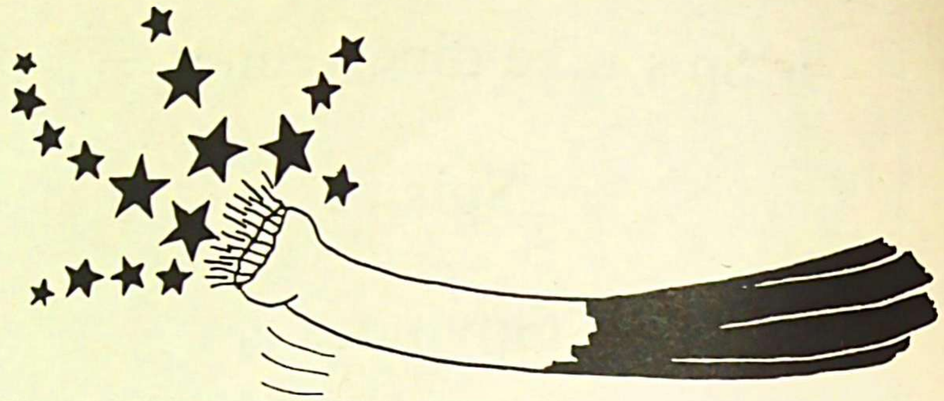
Spis og Drik Hvad Du Kan

Kun 40 kr.



Nr. Farimagsgade 82
1364 København K
33 33 74 44
Mandag - Lørdag 12.00 til 20.00

Hurra, hurra for grønsagsmad

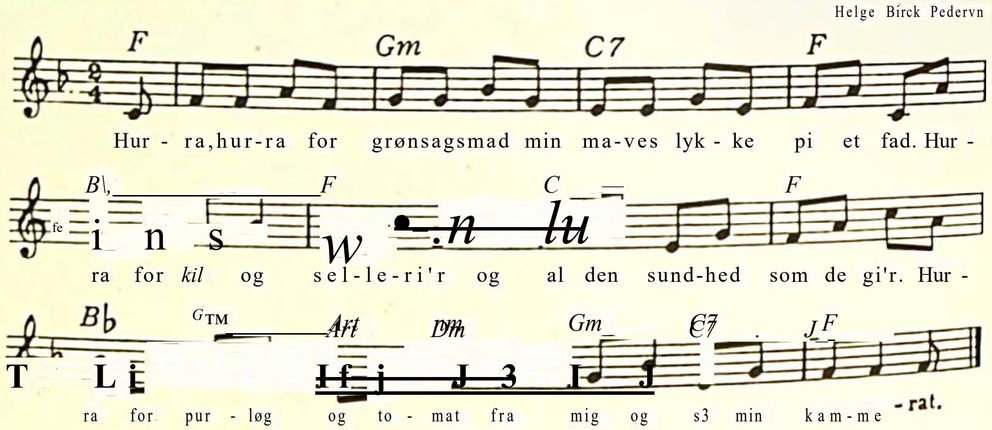


1. Hurra, hurra for grønsagsmad . . .
min maves lykke på ct fad.
Hurra for kål og selleri'r
og al den sundhed som de gi'r.
Hurra for purløg og tomat
fra mig og så min kammerat.

2. Hurra for bønner og salat
og helt bestemt for grøn spinat.
Hurra for porrens runde skaft
- en tryllestav med ønskesaft.
Hurra, hurra, min grønne leg.
Hurra, hurra for sunde *mig*.

Jes Trøst

Helge Birck Pedervn



Copyright © 1980, 1994 by Edition Wilhelm Hansen AS
Fra udgivelsen: *Så synger vi II* ved Helge Birck Pedersen

Kære læser!

"Folk i den vestlige verden, inkl. danskerne, må indstille sig på en vis nedgang i materiel levestandard. Vi må forberede os på, at vækst i form af flere køleskabe, flere huse, biler osv. ikke mere er muligt. Eller rettere, et fåtal må gå ned i levestandard, for at verdens flertal af fattige kan få et bedre liv uden at miljøet bryder sammen."

Disse ord er bemærkelsesværdigt nok ikke udtalt af en græsrodsorganisation, men af en etableret forsker på DTU, formand for *Der Økologiske Råd,* Jørgen Nørgård. Og andre samvittighedsfulde eksperter bakker op. Det fremgår af en fremragende artikel "Rig verden på skrump" i Samvirke nov. 94.

At sådanne synspunkter nu er god latin i de ypperste videnskabelige kredse, er måske et af de bedste tegn på at det hele ikke får lov at gå *helt* grassat. Måske mange af os dybt inde altid har følt, at der *måtte* være grænser for menneskets utrolige magtbegær, krigsmageri og forurening, men det har ofte knebet med de ydre tegn. Men de positive tegn *er* der - ovenstående er fx et symptom på en nyere og langt dybere forståelse af de store sammenhænge i verden — på side 12 kan du læse flere positive nyheder fra nær og fjern.

Også for Vegetarisk Information er der en positiv udvikling igang. Vi havde et vellykket samarbejde med *Dansk Vegetarforening* om deltagelse i udstillingen "Sundhed for Alle" i København i okt. Senere har vi så aftalt fra nytår 95 at indgå et *meget* tæt redaktionelt og praktisk samarbejde vedr. vore to blade.

Noget forsinket fik vi distribueret en mindre stak af sidste nummer af VF til alle landets ca. 160 helsekostbutikker (dog endnu uden at have fået stor respons). Og i nov. holdt vi møde på Sundgården for vore kontaktpersoner — se nærmere herom side 27.

En enkelt ting er dog endnu langt fra på skinner: *økonomien'.* Som nævnt sidst vil VF derfor per nytår 95 overgå i aim. abonnement. Fremover vil det koste 50 kr at abonnere på de 4 numre om året, og 15 kr i løssalg. *— Må vi opfordre alle læsere til at benytte vedlagte girokort — og måske endda runde beløbet op som en lille kærkommen julegave... ?*
God jul & godt nytår!

hh

(Tekst til forsidebilledet:)

Julesalat anvendes til råkostsalater og i marinade. Den er ikke nogen egentlig salat, men stammer fra den vildtvoksende cikorie. Den sprøde hvide stængel kan være lidt syrlig, men den er sund, da den stimulerer nervesystem og fordøjelsesoreaner.

Julesalat skal blot skylles og fintsnittes, og så kan den blandes med forskellige grønsager eller frugter. Det kan fx være reven gulerod, der yderligere kan iblandes reven rødbede, selleri og/eller æble. - Finskåren tomat evt. tilsat fintsnittet peberfrugt. - Mandarin, satsumas, appelsin og grapefrugt kan anvendes hver for sig eller blandes, der kan yderligere iblandes kiwifrugt, vindruer, rosiner og hakkede nødder - eller reven jordskok, der også smager som nødder.

Poul Brinkhard

Lyst til grønt

Af Birgitte Albrechtsen

Kræftens Bekæmpelse har netop indledt en stor tre-årig kampagne med det formål at inspirere danskerne til at bruge mere frugt og grønt i det daglige.

Kampagnen hedder *Lyst til grønt,* og i den forbindelse er der udgivet en kogebog med 72 opskrifter under fællestiden "God mad med mange grønsager". Desuden uddeles gratis opskriftshæftet "Hurtig mad med mange grønsager" i supermarkeder og hos grønthandlere. *God mad med mange grønsager* af Lars Sonne-Hansen og Helle Høeg er en fin lille bog, lækkert illustreret og inspirerende som kogebog. Den er ikke specielt for vegetarer, idet der indgår mange ktnJopsknfter, men den indeholder dog også nogle lækre vegetar-middagsopskrifter i et særskilt afsnit. Desuden har alle opskrifter i gennemsnit tre gange så stort indhold af grønsager som kød. Bogen indeholder tillige mange gode lips om, hvordan der kan spares tid i et køkken.

Kampagnen mi hilses med glæde »f

falskere, vegetarer

fonnilet bell klart er il fl

Skerne til .1 spise mere fnjgt og grant med bedre helbred til følge. Del er « nol landsdækkende kimpagnear-

ivlsoml vil 04 ud lll d£

fleste danskere v„ vores hjem, bøme-

»institutioner, bibl.o.eker

særudstillinger, forretninger osv. Desuden er den samordnet med tilsvarende kampagner i de andre EU-lande.

Gennem de seneste års kostoplysning generelt, med skiftende og ofte modstridende udsagn om hvad der er sundt og ikke sundt, er der bragt så stor forvirring hos dele af befolkningen, at mange efterhånden spørger sig selv: "Vi må ikke dit, vi må ikke dat, men hva' må vi så?" Netop her er Kræftens Bekæmpelses materiale fint og klart. Det indeholder ingen forbud, men tværtimod et positivt budskab i kontrast til de negative forbud, som folk er trætte af og derfor ikke følger. Kræft- og ernæringsforskningens budskab er nu både positivt, enkelt og klart: "Spis mere frugt og grønt" med vægten lagt mere på det vi *ikke* spiser end det vi spiser.

Flere videnskabelige undersøgelser viser, at manglen på beskyttende faktorer fra kosten er et større problem for udvikling af kræftsygdomme, end vi hidtil har troet. Det er de såkaldte *kræfthammere,* der interesserer forskningen. Kræfthæmmere er en betegnelse for kemiske forbindelser, der nedsætter risikoen for kræft, og de findes i stor udstrækning i grønsager og frugt. De kendteste kræfthæmmere er karotener (forstadie til A-vit.), C-vit., E-vit., selen, "fytokemikalier" og kostfibre. Spørgsmålet er, om man ikke kan nøjes med at indtage disse kræfthæmmere i tabletform? Men kliniske undersøgelser har vist, at kræfthæmmere i tabletform ikke kan forebygge kræft i samme grad som frisk frugt og grønt. Det er baggrunden for kampagnen *Lyst til grønt.*

Omkring 150 videnskabelige befolkningsundersøgelser peger samstemmende på, at mennesker der spiser mange grønsager og frugter nedsætter risikoen for at få kræft. Kræftens Bekæmpelse meddeler dog også ærligt, at det er vanskeligt at føre det endelige videnskabelige bevis for denne "grønsagseffekt", men blandt ernæringseksperter er der idag enighed om, at den grønne levevis forebygger kræft. Samtidig sker det ofte, at mennesker med sunde kostvaner også holder op med at ryge, drikker mindre alkohol og kaffe og motionerer mere, hvilket altsammen er med til at forebygge flere velfærdssygdomme.

Da vores krop er det organ, hvorigennem vores sjæl og personlighed kan udtrykke sig, må det være en kærlighedssag at passe godt på kroppen. Fra en vegetars synspunkt er der desuden den helt indlysende fordel, at jo mere frugt og grønt flere mennesker efterhånden vil spise, jo mindre plads er der i folks bevidsthed og kost til kød og fisk, med det langsigtede mål for øje at vi kan skåne flere og flere dyr for slagtning. Så derfor en *stor tak* til Kræftens Bekæmpelse for deres igangværende kampagne, som vi vil følge med interesse i håb om, at den vil få stor effekt. •



De to kendte tsøfolk Dorte Warnøe og Hans Otto Bisgaard var med til prøvesmagningen hos køkkenchef og kantineleder i Kræftens Bekæmpelse, Lars Sonne-Hansen, som er en af forfatterne til den nye kogebog.

At dræbe mindst muligt



Af Bertil Ekström

Som barn og ung i Sverige var jeg svagelig og havde vanskeligheder med maven. Halsen var også elendig, og foruden at jeg var forkølet en stor del af året, lå jeg regelmæssigt med halsbetændelse hvert for- og efterår.

En dag stak en god ven mig avisen »Friskspori« i hånden med ordene: »Det her er nok noget du skulle kunne have nytte af«. Det er ca. 60 år siden. Der var spændende artikler, der behandlede motion og helse. Specielt to rubrikker fangede min interesse: »Likåtema« og »Gråsaterna«, hvor der argumenteredes for og imod kødspisning. Efter at have fulgt debatten nogen tid, besluttede jeg mig for at prøve »gråsätemas« model. Der var jo ikke noget at tabe, syntes jeg, dårligere kunne det da ikke blive.

På den tid boede jeg hos mine farforældre, og da de efter flere måneder bev klar over, at jeg var holdt op med at **•spise normalt., blev de bestyrtede**, og nun farfar hævdede, at jeg gravede

ZEr- TMkke kun-

uligt at overbevise de gamle om, at det leve "den animalsk mad. Det var

8 da g,k ganske udmærket. Efter no g-

le år erkendte farfar dog, at jeg faktisk endnu levede og t.o.m. havde det godt. Men han gjorde det med følgende ord: »Det er mærkeligt hvordan naturen kan finde sig i de værste genvordigheder...«

Jeg blev efterhånden sundere og trænede flittigt gang, cykling, orientering, skiløb o.l. Men da jeg skulle aftjene min værnepligt, ville regimentslægen ikke godkende mig — fordi jeg endnu var for spinkel. Men jeg var interesseret i at få denne chance for at træne mig til normalt styrkeniveau. Jeg fik til sidst lov til på eget ansvar at deltage i de for mig på den tid ret strenge øvelser. Derfor fik jeg også brug for muligheden for at falde ud af geleddet, når det blev alt for anstrengende. Blandt mine kammerater blev jeg meget populær — de fik mine pølser, frikadeller og andre »lækkerier«... Det gik at gennemføre den vegetariske linie, også under de kolde vintre 1939-40, da regimentet lå på vagt ved den finske grænse og temperaturen tit var nede på mellem -30° og -40°, og vi lå i dårligt isolerede lader eller telte. Og der var ikke nogen grønsager eller frugt at få...

Her må jeg pege på overbevisningens og viljens helt afgørende betydning for at lykkes med sådan et forehavende — når der praktisk taget ikke gives nogen støtte fra omgivelserne. Det er jo de faktorer der bevirker, at man vedholdende og stædigt bliver ved med at gennemføre en levemåde, de fleste mener er helt skør.



Motion er også for vegetarer...

Og hermed skulle dette indlæg vel være til ende. Men man kan blive vegetar af forskellige årsager. Jeg blev det i første omgang af helbredsmæssige grunde og var det i 7-8 år, kombineret med meget friluftsliv. Men så skete der noget, der fik mig til at vende tilbage til den traditionelle kost — men det er en anden historie.

Jeg var vel 39, da en god ven gav mig »Den ideelle Føde« af Martinus at læse. Det blev til en opvågnen, som totalt forandrede mit syn på livet og dermed min måde at leve på. På mindre end en uge havde jeg fejet kød, fisk, alkoholholdige drikke, kaffe m.v. af bordet og levede atter »rent«. Rygningen tog det dog 3-4 måneder at blive fri af. Dér måtte jeg trappe ned med én cigaret om dagen per uge - hvilket var nok så vanskeligt.

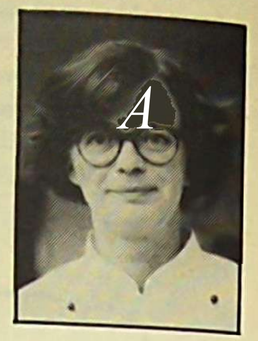
Nu var bevæggrunden dog ikke primært hensynet til helbredet men af etisk art: at dræbe mindst muligt. Og skønt jeg ikke har haft den fornødne tid til at motionere tilstrækkeligt, så er helsen fortsat god. Jeg er idag 79 og vandrede f.eks. ca. 350 km i Qeldene i år...

Som afslutning skulle jeg måske tilføje, at jeg blev veganer for snart 10 år siden. Det skete på den måde, at jeg en dag for måske 15 år siden så et billede af en ko, der var ved at slikke sin nyfødte kalv. Nedenunder stod der noget om, at man tvinger køerne til at blive med kalv hvert år for at få den største mælkeydelse — og så tager man kalven fra dem, for med tiden at føre den til slagteriet. Jeg følte det ubehageligt, men mælk og mælkeprodukter var nu gode og slog det hen. Omkring fem ir senere så jeg det samme blad igen. og nu blev reaktionen: nej, nu må det være slut med mælken, det er ikke til at bolde ud at være medskyldig i de grusomheder. Og der var atter gevinst: maven virker som en drøm og afføringen lugter mindre...

Så jeg har bestemt anledning til at være taknemlig for den vejledrung og hjælp livet har givet mig også i denne henseende.

•

Jonna Hald: *Grønne glæder fra De 4 Årstider*



Denne smukke grønne kogebog nærmest sprang mig i øjnene, da jeg forleden stod i Strubes Boghandel i København. *De 4 årstider* lyder jo som sød Vivaldi musik, og sammen med ordene *Grønne Glæder* vakte det absolut min nysgerrighed. Jonna Hald er en af vore grønne mesterkokke og driver sammen med kunstneren Ulrik With restaurant *De 4 Årstider* i Århus. Hun fortæller hvordan man forvandler de gode gamle danske grønsager til kulinariske højdepunkter og viser, hvor lækkert det er at spise grønt.

Omslaget er smukt dekoreret, indholdsfortegnelsen let overskuelig, og alle 72 opskrifter er opstillet, så retterne er lette at gå til, kort og præcist formuleret. Ind imellem er der indbydende farveillustrationer af nogle af madretterne. Jeg kunne godt have tænkt mig *alle* madretterne illustreret således, men denne kendsgerning mindsker dog ikke ly til at Jor Hu r e mange af re,terae *

Halds bog er kendetegne, ved mange spændende *nye* kombinationer, f.eks. *Mandelfarserede porrer m/ pebersauce, Kartoffel-spinatsoufflé m/hvidløgscreme, Spinatpandekager m/avocado og salatagurk, Passionskage m/gulerodsgelé.* Der er mange dejlige forretter/supper - hovedretter - og et udvalg af raffinerede desserter.

Jeg har valgt en opskrift fra hver hovedgruppe, som jeg med stor glæde selv har afjprøvet og familien fundet "ikke værst", hvilket på vores jyske betyder ***supert*** Det er i øvrigt glædeligt, at et par ikke-vegetarer i familien aldrig beklager, omtaler eller på anden måde tænker på, at disse retter er rent vegetariske!

Avocadosuppe
1 mellemstort løg
VA porre (det hvide)
1 tsk smør
114 l urtebouillon
1-2 modne avocadoer
evt. creme fraiche 18 procent

Løget pilles og skæres i tynde skiver. Porren renses, skylles godt og skæres i tynde skiver. Løg og porrer svitses i smør.

Bouillonen tilsættes, og suppen koges ca. 10 min.

Avocadoen deles, kødet tages ud, kommes i en blender/food processor sammen med den varme grønsagsbouillon, og det hele blendes godt.

Suppen hældes i en gryde, lunes igen og smages til med salt og peber. Suppen *må ikke koge*, efter den er blendet.

Anretning: Ved serveringen kan der evt. kommes lidt creme fraiche oven på suppen. Groft brød spises til.

Kartoffel-spinatsoufflé m/hvidløgscreme
400-500 g bagekartofler
100 g spinat
2 æggeblommer
½ dl piskefløde
½ spsk dijonsennep
50 g hasselnødder
1 spsk persille
smør til pensling
Hvidløgs creme:
1 skalotteløg
3 fed hvidløg
smør
2 dl urtebouillon
3 dl piskefløde

Kartoflerne bages 50 min. ved 200°. (Kan også bare skrælles og koges - elbesparende, red.)

Spinaten blancheres i vand i få min., tages op, lægges til afdrypning på et klæde.

De møre kartofler piskes med æggeblommer og fløde. Der smages til med sennep, salt og peber. Nødder og persille hakkes og vendes i.

Fire portionsforme pensles med smør og beklædes med spinatbladene. Kartoffelmassen fordeles i skålene, som sættes i ovnen v/ 200° i ca. 10 min.

Creme: Skalotteløg og hvidløg pilles og sauteres i lidt smør. Bouillonen kommes ved og koges ind. Fløden tilsættes, og saucen koges jævn. Der smages til med salt og peber. (Jeg kogte ikke saucen ind, bevarede al væsken og jævnede den til gengæld med arrowroot eller maizenamel, da jeg ønskede mere sauce, red.)

Anretning: Saucen kommes på en varm tallerken, og kartoffelsouffléen vendes ud og lægges i midten. Der serveres forskellige grønsager til.

Kartoffelsouffléen kan også anvendes som garniture.

Pærekage m/kanelfløde
6 æggehvider
175 g blødt smør
175 g mel
400 g sukker (200 g er rigeligt, jeg brugte rørsukker, red.)
3 modne pærer (jeg brugte 4 store, red.)
3 dl piskefløde
1 spsk piskefløde
kanel
saften af 1 citron

Æggehvider, smør, mel og sukker piskes sammen. Pærerne skrælles og skæres i både.

En springform smøres godt, pærerne lægges i, dejen hældes over. Kagen bages v/ 200° i 30-40 min.

Fløden piskes med flormelis og smages til med kanel og citron.

Man kan evt. servere en god vanilleis til i stedet for kanelfløde.

Jonna Hald: *Grønne glæder fra* ***De 4 Årstider,*** Olivia, 1990
Nedsat pris: 68 kr

Kort & grønt

McCartney returnerer sin shaver

Poul McCartney har returneret sin barbermaskine og øvrigt barbergrej til firmaet Gillette i protest mod deres dyreforsøg. Han siger at han hellere vil lade skægget gro end bruge barbergrej der er testet på dyr, og foreslår en generel boycot af firmaet.

Selvom han er en af Englands rigeste mænd har McCartney desuden bedt om at få refunderet penge for alle Gillette-varer han har købt gennem tiden.

Sammen med sin kone Linda har McCartney i årevis protesteret mod lidelsesvoldende dyreforsøg.

kilde:Planetary Connections 5/94

Dublin har fået grøn borgmester

Den første storby i verden der valgte en borgmester fra *De Grønne* var Rom, men nu har også Dublin fået sin grønne borgmester. Før valget havde den 34-årige John Gormley aldrig drømt om at eje en bil, og han bruger stadig cyklen når det er muligt. Alligevel håber han at Volvo inden årets udgang kan levere en elektrisk bil til situationer hvor cyklen ikke slår til.

Han har allerede indført flere nye ting i administration og husholdning på rådhuset, bla. sparepærer, genbrugspapir og økologiske gransager, røgfri zoner samt økologisk champagne ved officielle receptioner. Samtidig skorter det K*e på mere overordnede planer for en videreudvikling af Dublin som en mere grøn og afbalanceret storby.

Planetary Connections 5/94

Forskning i livskvalitet

Forskningscenter for Livskvalitet, der for to år siden startede som et midlertidigt projekt i lokaler på Rigshospitalet, blev 1. juli i år etableret som en selvstændig, permanent institution med egne lokaler i Københavns centrum. Centrets arbejde finansieres udelukkende privat via bla. støtteforeningen *Livskvalitet og Sundhed.* Som medlem heraf bliver man løbende holdt orienteret om centrets aktiviteter.

Forskningscentret håber at dets resultater kan anvendes til fremme af menneskers livskvalitet, og der er glædeligvis stor efterspørgsel på centrets arbejde. Flere kommuner har fx vist interesse, og ved centrets åbningsreception 12.9. var også socialministeren til stede. Er de styrende organer mon ved at åbne sig for nytænkning?

Henv.: Forskningscenter for Livskvalitet, St. Kongensgade 70, 1264 Kbh. K, 33 14 11 13.

kilde: Nyt Aspekt 6/94

Elektromagnetisme og leukæmi

Børn som fra fødslen bor tæt på højspændingsledninger har 4 gange større risiko for leukæmi, viser svensk undersøgelse af 500.000 personer.

Det hollandske "Sundhedsråd" skriver tilsvarende i en betænkning til regeringen, at forskerne forventer i nær fremtid at kunne bevise en sammenhæng mellem sygdom og elektromagnetisk stråling.

kilde: sund og rask 4/94

Priser for overflødige dyreforsøg

Den engelske organisation, *Animal Aid,* uddelte i efteråret sine priser for "Overflødige dyreforsøg". Direktør Mark Gold: "Priserne er en satirisk måde hvorpå vi kan rejse nogle alvorlige spørgsmål. De demonstrerer hvordan dyr er blevet forgiftet, brændt og mishandlet af mange overflødige grunde. De viser også at bag den sofistikerede facade er mange dyreforskere oprørende grusomme."

Vinderne er bla. *Bristol* og *Sheffield universitet,* medicinalfirmaet *Merck, Sharp & Dohme* samt *Glasgow universitet,* der vandt den "Mest vanærende dyreeksperimentpris" ved at udføre en forgiftningstest med LD50, der ellers er fordømt bredt i den videnskabelige verden.

Priserne er baseret på forskernes egne rapporter siden 1990. Animal Aid håber at de vil kaste lys over de ekstreme grusomheder der udføres i videnskabens navn, og planlægger senere på året at lancere et Manifest for Human Forskning.

kilde: The Vegetarian 2/94

Krop-Sind-Ånd Helsemesserne

Daninfo-helsemesser, tlf. 75 75 66 88, fortsætter med de holistiske helsemesser med arbejdende stande, workshops og foredrag. Bemærk at Vegetarisk Information påtænker at deltage i begge, *hvorfor friske hjælpere søges til et par vagter begge stedert:*

København, 3-5.2.95: KB-hallen, Peter Bangsvej, fr. 10-19, lø-sø. 10-18

Kolding, 31.3.-2.4.95: Harte Bramdrup-hallerne, fr. 12-20, lø-sø. 10-18

Sakset fra "Økologisk forbruger", sep. 94 (tillæg til "Økologisk Jordbru^'V

Irma har som foreløbig eneste butikskæde i Europa (?) haft mod til helt at standse salget af æg fra burhøns. Det er ikke gået ud over omsætningen. Kunderne køber istedet økologiske æg, æg fra fritgående høns og skrabeæg.

Som det første supermarked herhjemme droppede Irma i 1993 totalt de traditionelle gulerødder til fordel for de økologiske, og det øgede totalsalget af gulerødder med hele 50 %!

Økologiske produkter kan efterhånden fås i de fleste dagligvarebutikker og mange døgnkiosker. En opgørelse viser at der findes ikke mindre end 1245 forskellige økologiske produktvarianter på markedet.

Grøn Information der giver gode råd til grønne forbrugere, har siden starten i april 94 haft ca. 20 henvendelser om dagen. Både mænd og kvinder fra hele landet ringer for at få tips om miljøvenlige produkter og grønt forbrug. Ring 33 13 66 88.

Reklamer og tryksager vælter ind gennem brevsprækken. I 1990 modtog vi 32 kg per husstand. Det meste smides væk igen uden at blive læst. Kun 4,1 % af de danske husstande har sat et lille skilt op med teksten "Ingen reklamer, tak!", der fås gratis på posthuset —noget for dig?

Nytårsfest

Dansk Vegetarforening afholder sin årlige nytårsfest søndag den 5.2. kl. 13-16.30 på Søpavillonen i København. Pris: 85 kr. Tilmelding og betaling senest 8 dage før til DVF. Borups Alle 131, 2000 Frb., tlf. 38 34 24 48.

Grønt jagtselskab



Af Rie Schmidt

En lille sydfynsk herregård var fornylig de smukke rammer omkring en nnop, anderledes jagtoplevelse. Jagtherren havde inviteret de udenøs boende <>J, er til at overnatte godt beværtet af den kreative værtinde, der i år havde vZl~, særlig opfindsom og bestilt en vegetarisk kogekone til opgaven • chefen fnr T. grønne landkøkken, i al beskedenhed undertegnede.

Som efterkommer af den jagtpassionerede digter Steen Steensen Blicher på fædrene side og med en glødende etisk vegetar som mor har jeg altid haft et ambivalent forhold til jagt. De smukke naturoplevelser og nødvendigheden af vildtpleje i en gennemkultiveret natur står hele tiden op imod den voldelige handling, mod dyr, jagt også er, og som man intuitivt må tage afstand fra, når man er vokset op med *live and ler live*-streameren i sit barneværelse.

Rustet med kilovis af økologiske friske råvarer og en masse fordomme omknng brovtende jægere blev jeg a ^ b - De, aller «if "> niiddagen, hvor vi serverede en skal hvidløgsduftende farverig salat og grønsagstærter for de meget posit og si 7 i m ops, T e 8 æs, er, der ^ dede g t, morgendis Jag, 0 g havde udk'vret parat, kælderen. Der blev snakket jagtoplevelser, udvekslet sigteteknik – og grønne opskrifter. Alle var enige om, at når det kom til stykket, spiste de sl o ', e 53 me S el tød Om tidligere 0 m lysten aftager med a lefer

Den friske frugtmysli til morgenmaden blev nydt med god appetit. Med grovbollerne bagt af urhvede og kastanjer bagefter var der lagt en god bund til dagens jagtoplevelse: en travetur på 4 timer gennem velplejet natur med smurte bøsser og velafrettede hunde til at finde byttet.

Jagtherren bød velkommen og angav, hvad der måtte skydes samt formanede til forsigtighed. Jeg blev opfordret til at følge jagten fra tilskuerpladsen i det mindste under første "såt" for at vide, hvad jeg tog afstand fra. Og det blev nok min oplevelse: Pludselig at stå i et inferno af kornfede fasaner, dumpende tungt ned fra himlen og stille hvirvlende fjer overalt. Hunde, der som pantere satte af i alle retninger for at bringe byttet hjem til deres herrer. Og så dele glæden over det store udbytte med dels Ove, der havde passet fasanerne fra maj, som var de hans små børn: af 300 styk sat ud i foråret, blev der skudt 139, så ræv og sygdom havde ikke nået at tage dem alle sammen. Og



"Poterne væk fra min aftensmad, bror kanin!"

jægerne, der lige så stille stod og ventede på, at en fugl skulle komme i deres skudlinie, så deres skudteknik og våben kunne stå sin prøve. Ikke at det gjaldt om at skyde så meget som muligt, men når nu man var på jagt...

Min søn på snart 10 år gik ind efter den 2. fasan var skudt ihjel og faldet ned lige foran ham. Han havde "fået nok voldsscener for den dag" — og det til trods for at intet nok så hårrejsende kan få ham til at gyse foran fjernsynet.

Men selv kunne jeg ikke lade være med at lugte og se de alt for tæt pakkede hønserier og mekaniserede hønseslagterier for mig med høns, der håndteres som brugsvare fra æg til død. Herude under den åbne himmel var dyrene blevet passet og plejet af en omsorgsfuld fodermester, der kendte alle sine høns. En var endda så tam, at den sprang op i foderspanden, når han kom ud til dem. Den var i dag lukket inde i hans bil, så den ikke skulle komme noget til! Og en smuk novembermorgen blev de så gennet ud af fjerene, klappet i luften og - plaf! - skudt ned af en dyg*ig jægers hagl. Ikke for at romantisere jagten, men tager vi udgangspunkt i den virkelige verden, der omgiver os vegetarer, så dog alligevel en smukkere virkelighed end det uværdige dyrehold, transport og slagteri, vi daglig konfronteres med i medierne — som vi ved, finder sted hvad enten vi bryder os om det eller ej. Ja, så er jeg så afgjort til jagt af de to onder!

Med friske røde kinder efter en dejlig naturoplevelse vendte jægerne tilbage til frokosten: en dampende varm grønsagscremesuppe smagt til med citronskal, safran og en anelse karry. Derefter grøn buffet (som på side 20). Under turen var der faldet mange lystige ord om maden, der ventede. De overnattende gæster kunne varsko om karrysilden, der var svømmet væk og stroganoffen, der stod ude på marken og brølede fortrøstningsfuld endnu. Men allerede ved den varme suppe overgav alle sig. Til stor beroligelse for jagtherren, der nok havde syntes ideen var lidt for vidtløftig og helst bare havde serveret helt beskedne frokostklemmer. Med kød på.

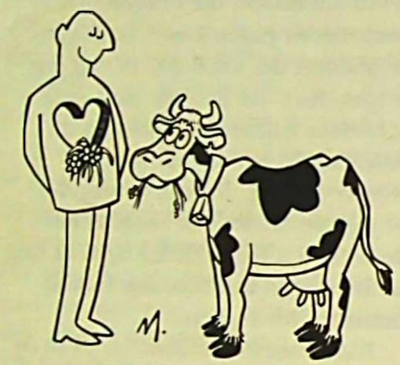
Men fruen havde insisteret på sit og kunne glæde sig over alle de rosende ord om den "tæskelækre" mad, der til fleres højlydte forbavselse "virkelig smagte af noget". Og så rejste man sig ikke fra bordet og følte sig tung og oppustet. En af gæsterne gik endda så vidt som til at sige, at han egentlig godt kunne gå hen og blive vegetar, når det smagte så godt - om ikke andet så på deltid.

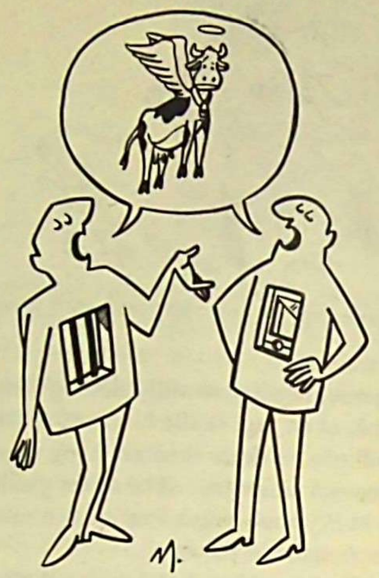
Og sådan mødte vegetaren og jægerne hinanden ved gensidig åbenhed og tolerance, som nok er de bedste ambassadører for en sund - "kig ud af vinduet: der flyver hun! Ove har lukket sin fasan ud af bilen!! "-dialog... •

En lille snak...

A Jeg elsker dyr, jeg spiser kun kød fra økologisk godkendte farme, for så er jeg sikker på, at dyrene har haft et godt liv.

B Jeg holder skam også meget af dyr, men jeg kunne aldrig drømme om at tage livet fra et dyr, som har det godt. Jeg spiser kun kød fra almindelige landbrug, dyrene der har det så elendigt, at døden er en ren befrielse for dem.





C Jeg er også dyreven, jeg spiser dog ikke mine venner. Jeg lever naturligvis økologisk, men udelukkende vegetarisk/veganisk.

(Kom aktpersoner..., fortsat fra side 28)

Dette er en form for selvkritik, men det må også forstås i al venskabelighed, at det er meget vigtigt at forholde sig til de personlige og sociale aspekter af det at være vegetar som en minoritet blandt de •range, der altså spiser anderledes end OS. Og ser jeg det i lyset at et vegetarisk informationsarbejde, hvor det jo netop gælder om at skabe bedre forhold og forståelse for vegetarisk levevis, er disse sociale aspekter meget vigtige.

Vi kommer ikke uden om, at en del af os kommer ud for at skulle fremstå som ambassadører for den vegetariske levevis.

Jo - det var et godt og spændende møde. Og jeg må ikke glemme at rose Ries køkken for at være den bedste ambassadør for vegetarisk levevis.

Der er ingen tvivl om at dette møde ikke bliver det sidste. Og jeg håber det bliver muligt at holde lignende møder på regionalt plan.

□

Restaurant RIZRAZ



af Birgitte Albrechtsen

Manges krav til et restaurantbesøg er at maden skal være veltillavet, velsmagende, rigelig og samtidig billig! Mange ønsker tilmed, at maden skal være sund rent ernæringsmæssigt. For vegetarer er der desuden det ultimative krav, at maden skal være helt og aldeles uden kød og fisk, det ligger i selve sagens natur. Hvor kan man så gå hen for at få alle disse ønsker opfyldt, når man vil ud at spise i København ?

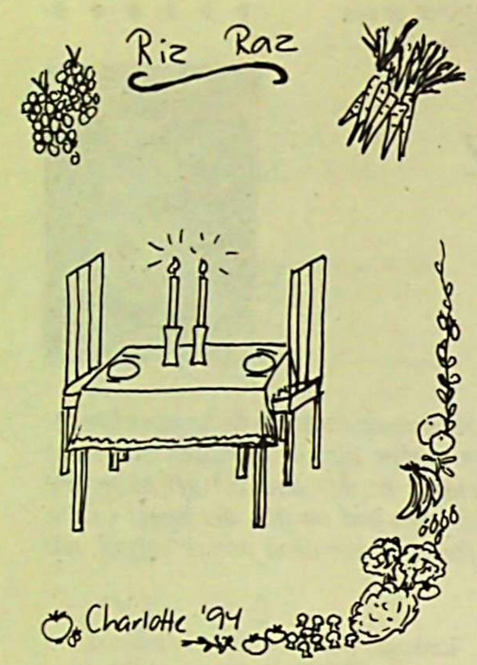
Vi var fire, der valgte at spise på RIZ-RAZ i Kompagnistræde 20 i Kbh. her i efterårsferien. Og hvilken herlig overraskelse på alle måder. Restauranten ligger i kælderetagen og opfylder kravene om et hyggeligt sted med atmosfære - uden øredøvende musik som efterhånden mange spisesteder generes af. Personalet består af kvikke og søde unge mennesker. Vi var der en søndag eftermiddag, hvor der ikke var overfyldt. Det første vore øjne mødte var synet af en overdådig grøn buffet - udelukkende vegetarisk - den buffet stedet er særlig kendt for. Den skulle prøves, selvom vi ikke alle fire er vegetarer.

Vi talte ialt 12 fade med forskellige, lækre kolde grønsagsanretninger:

Marinerede karotter og grønne bønner
Dampede blomkålsbuketter med karse
Aubergine/porre/rød peber-salat i lækker cremedressing
Letkogt, marineret rødbede/gulerod
Karryris med broccoli/rød peber
Kogte kartoffelskiver med purløg
Store hvide bønner med grøn peber
Pastasalat med fetaost
Bulgursalat
Kogt jordskok/gulerod i marinade
Karry ris med linser og makaroni
Blandet grøn salat i fin olie/eddikemarinade.

Til disse herligheder frit valg mellem en lækker hvidløgs- og humusdressing. Desuden en slags pitabrød til. For de mere sultne var der lækre varme pizzastykker og meget velsmagende, varme falafler. Uhm! Vi spiste langsomt, nød det og håbede at gøre plads til at smage det hele. Utroligt nok lykkedes det. — Da vi senere skulle betale regningen, var det næsten umuligt ***kun*** at betale 39 kr pr. mand/kvinde for så mange lækkerier.

– >



Et par uger efter denne vellykkede oplevelse var to af os nysgerrige nok til at gentage succesen, denne gang efter kl. 17 for at prøve aftenbuffeten, der består af det ovenfor omtalte, men nu suppleret med varme retter. For at gøre plads til disse, spiste vi mere sparsomt af alle de 12 kolde anretninger, selvom auberginesalaten var uhyre fristende at vende tilbage til flere gange. Af varme retter var der foruden pizzaen og falaflerne:

To fade med forskellig slags ris
To fade med forskellig slags grønsager i en karrysauce
Chilibønner i tomatsauce
Hvide bønner i tomatsauce
Moussaka

For dette overdådige, lækre og sunde vegetarmåltid er aftenprisen 59 kr. Da vi troede os færdige med det skønne måltid, blev vi spurgt om vi ønskede dessert. Den unge servitrice måtte lige fortælle os om det nugældende tilbud *på* en drømmedessert for 25 kr: *en æble feuillet med calvados sauce.* Spændt på hvad det mon var, lod vi os friste og bestilte én til deling. Milde himmel - bare *synet* af desserten! For slet ikke at tale om *smagen!* Det var det smukkeste lille mesterværk fra kokkens side: To sprøde, butterdejslignende små bunde lagt sammen med æble/kanel/flødeskum samt fine røde granatæbler under bundene. Omkring disse den lækreste sauce med følgende lille finesse: saucen var hånddekoreret med figurer af mørk chokoladesauce, hvorpå der var sprøjtet bittesmå mønstre, bl.a. fine små ***hjerter*** af hvid chokoladesauce. Dette syn kunne ikke undgå at "røre hjertet". Efter at have smagt lidt af desserten, indså vi hurtigt, at vi måtte have en hver! Det klarede personalet hurtigt, en stolt ung mand kom smilende kort efter med endnu et lille kunststykke af desserten og ønskede os god fornøjelse. Og ***det*** blev det!

Da vi endelig løsrev os fra fascinationen af det omtalte, opdagede vi at der også blev serveret å la carte retter i alle afskygninger — dog ikke vegetariske. Så der er noget for enhver smag i Riz Raz. Hvis man f.eks. vælger dagens ret, kan man frit supplere fra vegetarbuffeten for ialt 100 kr. Prisniveauet er i øvrigt rimeligt for ***i*** la carte retterne.

Skulle jeg have fristet nogen med ovennævnte beskrivelse - så *velbekomme!*

□

RESTAURANT
RIZRAZ

GRØN

MIDDELHAVS-

BUFFET

- med friskt salatbord, dressinger, humus, linser, Moussaka, Pasta a Bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavslandene: 59,- Frokost, incl. pizzai 39,-

Retter ved bordet incl. buffet fra 69,- til 139,-

Selskaber op til 100 couv. også ud af huset

Kompagnistræde 20, Kbh.K
Tlf. 33 15 05 75
Åben: 11.30-24.00 Alle dage

- God mad fra middelhavslandene

GRØNJUL PA LANDET



sundgården
vegetar kur- og ferietcd
SloUgadc 10, 5953 Tranekar
Tdefon 62 59 15 55

- **Lækker mad fra det grønne landkøkken**
- **Traveture i skøn natur**
- **Hyggelig atmosfære**

Ulla Ahm Hansen

Exam, zoneterapeut
Sygeplejerske

Eliassensvej 12
6000 Kolding
Tlf. 75 52 52 58

Alexander Teknik

- en basis for større fysisk og psykisk frihed

Aut. Lærer i Alexander Teknik

Mary McGovern
Langelandsvej 4, 2 tv
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 34 06 13

Opskrifter fra Sundgården

Sundgården tilbyder som noget nyt i år en anderledes, spændende julefrokost. Nedenstående opskrifter (til 4 personer), er et udvalg herfra. Hver opskrift er i sig selv også et lækkert grønt pålæg til madpakken. Til det store frokostbord bliver retterne kun bedre af at stå en dags tid før servering.

Hasselnøddepaté
1½ dl hel hirse
3 dl hasselnødder
1 persillerod
2 store løg
Hirsen koges med 7 dl vand i 10 min.
De finthakkede hasselnødder røres sammen med revet løg og persillerod. Smages til med havsalt og friskkvæmet peber (evt. blanding af rød, grøn og sort). Kommes i en velsmurt bageform og bages 1 time ved 200°. Afkøles og vendes forsigtigt ud på et skærebræt.

Kikærtepasta (humus)
2 dl kikærter
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie + karry
Kikærterne skylles og sættes i blød natten over i rigeligt vand. Næste dag skylles kikærterne og koges i nyt vand 1 time. Vandet hældes fra, kikærterne skylles i koldt vand, så de er let afkølede. Pureres i hurtighakkeren med hvidløg, olivenolie og vand til en smørbar pasta, der ikke må være for tør. Smages til med havsalt og en anelse karry.

Honning/citron marinerede rødbeder
2 mellemstore rødbeder
saft og skal af 1 usprøjtet citron
½ æblemost + 1 spsk. honning
Rødbederne skrubbes grundigt, koges 1 time og skæres i tynde skiver. Trækker 1 en lage af æblemost smagt til med citronsaft, honning, havsalt og fintsnittet citronskal.

Grøntsagsterrine
600 g gulerødder
2 tomater, gerne Roma-tomater
600 g selleri
600 g persillerod
600 g kartofler
1 bdt. persille
De rengjorte grønsager skæres i mindre stykker og koges møre ca. 20 min.

Gulerødder moses med 200 g kartoffel og 2 spsk. olivenolie. Kernerne tages ud af tomaterne og kødet hakkes fint. Vendes i pureen med finthakket løvstikke og havsalt.

Selleri moses med 200 g kartoffel og 2 spsk. olivenolie. Smages til med timian og havsalt.

Persillerod moses med 200 g kartoffel og 2 spsk. olivenolie. Smages til med finthakket persille, friskkvæmet peber og havsalt.

Grøntsagspureeme lægges lagvis i en bageform foret med et stykke pergamentpapir, hårdt opvredet i koldt vand. Vendes forsigtigt ud på et skærebræt. Grøntsagsterrinen serveres med:

Pesto
100 g cashewnødder
1 bdt persille (sommer: frisk basilikum)
2 fed hvidløg + olivenolie
I hurtighakkeren hakkes først nødderne, så puttes persille og hvidløg i, når alt er finthakket hældes olivenolie i til en god dip-konsistens. Smages til med havsalt.

Rå rødkålssalat
½ h rødkål
4 æbler + saften af 1 appelsin
Rødkålen rives på det grove jern sammen med æblerne, hvor blomst, stilk og kæmehus er fjernet. Appelsinsaften vendes i. Et meget friskt alternativ til den traditionelle udkogte rødkål. Ved at rive kålen i stedet for at snitte den, bliver salaten ekstra saftig.

TU julefrokostbordet bager du en *kurvfuld* af de [illegible] urhvedeboller, der var opskrift på i VF 3/94.

Hasselnøddepateen kan også serveres som selvstændig julemiddag med en lækker orangesauce til og små kartofler kogt med skræl. Rødkålsssalaten passer fint hertil, og en skål finthakket grønkål gør middagen til en farvesymfoni.

Kikærtepastaen bruges i de arabiske lande som forret, serveret på en lille tallerken. I en lille fordybning på midten hældes lidt olivenolie, hvori du dypper dit brød, derefter i pastaen og til sidst i ristede sesamfrø (på en tør pande).

Grøntsagsterrinen skåret i skiver og portionsanrettet er en fin forret. Serveret med pesto eller på en kold tomatsauce - en krans af bredbladet persille strøs udenom med let hånd. n



Nutana på banen igen

Af Anne Jacobsen

Nu kører det atter godt for virksomheden Nutana. De vegetarer som regelmæssigt eller måske bare af og til køber Nutanas produkter som "Müsli", "Grov bønnepostej", "Sojapølser" og andre køderstatninger har måske bemærket, at der de seneste år har været huller i leverancen. Det har skyldtes, at Nutana fra 1991 og til november 93 har haft økonomiske problemer og to gange har skiftet ejer.

Den nye ejer er det norske firma O. Kavlis danske datterselskab, og de har tilført ny kapital samt ansat jyden Vagn Larsen — der har stor erfaring indenfor fødevareindustrien - som direktør. Om han selv er vegetar ved jeg ikke, men det er heller ikke en forudsætning, ligesom det heller ikke er nødvendigt at være vegetar for at spise af Nutanas over 100 forskellige vegetabilske produkter.

Lige siden starten i 1898 har Nutana været forud for sin tid. Dengang var navnet Den Sanitære Fødevarefabrik", startet af "Nordisk Filantropisk Selskab". Filosofien bag selskabet stammede fra det kristne trossamfund, "Syvende Dags Adventisterne". Som udtryk for en stræben efter sund levevis foretrak man bla. en overvejende vegetabilsk ernæring frem for en animalsk. Sundhed var ligeledes et nøgleord for "Skodsborg Badesanatorium" som "Nordisk Filantropisk Selskab" startede. Her blev serveret vegetarisk mad, lavet på datidens Nutana.

Nutana har siden sidste års ejerskifte lanceret flere nye produkter, bla. flere pølseprodukter som hotdogpølser og skærepølser. Desuden er der flere frostvarer som selleri- og gulerodsbøffer og grøntsagskroketter. Mad som er nem at tilberede og sundere end fx færdiglavede kød frikadeller.



De nye pølser *smager* rigtig godt!

Mutanas koncept er stadig som det var i 1898, nemlig ingen tilsætning af farvestoffer, ingen smagsforstærkende tilsætningsstoffer, ingen konserveringsmidler og fuld varedeklaration.

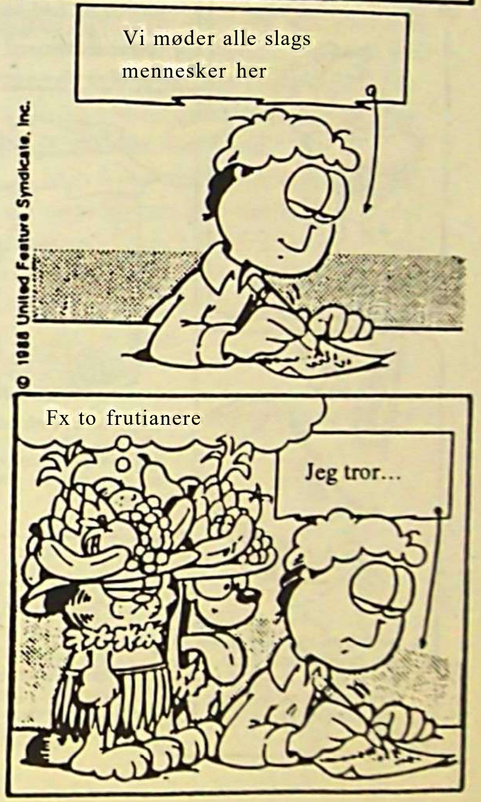
For os der er vegetarer ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt er det ikke blot et spørgsmål om at spise kød eller ej, men et spørgsmål om at det vi spiser er til at fordøje, om vi udnytter madens indhold af vitaminer, kulhydrater, proteiner osv. fuldt ud. Her vil jeg stadig foretrække de rå grønsager eller en enkel tilberedning af disse, men selvfølgelig kan man let ind imellem snuppe en grøntsagskroket for smagens skyld, eller når man har besøg af et hold inkarnerede kødspisere og ikke har tiden eller lysten til at udfolde sine kunstneriske madtilberedningsevner i køkkenet.

Desuden må vi heller ikke undervurdere værdien af køderstatninger for nye, prøvende vegetarer, som vi fx kunne læse om det fra Vegetarkongressen i Haag i sidste nummer. For travle og traditionelt indstillede mennesker er det måske lige den brik der skal til, for at de i praksis kan overskue at ændre madvaner. Andre mere garvede vegetarer kan så iøvrigt håbe på, at Nutanas produkter en dag også vil blive økologisk baserede.

Nutana har udgivet en lille serie opskriftsblade, der kan fås i butikkerne. Vi bringer på næste side en praktisk vejledning i spiring, der gælder for de fleste frø og bønner.

Apropos verdens-vegetarkongressen i Haag i efteråret bringer vi endnu et lille klip fra *The Congress Courier:*





Nutana OPSKRIFTER



Øko-mælk i folkeskolen ?



af Manja Jurkowsky

Min datter er 9 år og går i en københavnsk kommuneskole. Hun vil ligesom de andre børn have mælk på skolen. Hos os drikker vi kun øko-mælk, så det ville jeg godt have hun fortsatte med i skolen. Her er historien 0 forkortet udgave) om min klapjagt på at få indført 'A liter øko-mælk i skolerne.

Det frie forbrugsvalg?

Når man i supermarkeder har et overdådigt udvalg af både økologisk og ikke-økologisk mælk, hvorfor skal vores skolebørn så have et så begrænset udvalg? Hvordan kan det være, at det store mejeriselskab Kløver/MD Foods ikke ser sig istand til at lade vore bøm vælge '4 liter øko-mælk i skolen? Hvordan kan det være, at man ikke vil sælge "luksus" mælk i små portioner, ligesom man sælger "luksus" is i små portioner? *Hvor er det frie forbrugsvalg ?* Måske du nu tænker: "Hvorfor vil hun kun bruge øko-mælk? Hvad er der galt med den almindelige mælk?" Som mor har jeg det ønske at give mit barn det bedste og det sundeste.

Jeg kontaktede derfor MD-Foods. som sagde at det ikke var noget pro-' blem hverken at producere eller levere øko-mælk i % liter, men bestemmelsen la I deres marketingsafd. i Viby. Men her lød beskeden, "Den almindelige mælk er god nok", selvom de godt nok have baft en del forespørgsler fra andre forbrugere.

Jeg kom med den ide, at når børnene ved skolestart alligevel får en seddel med hjem, hvor man skal afkrydse hvilken mælk man vil have, hvorfor så ikke lave en rubrik til øko-mælk også? Det ville de overhovedet ikke høre tale om, og så var den snak forbi.

Men hvad med mejeriet Enigheden, der også leverer øko-mælk og er ejet af fagbevægelsen, her var måske en chance? Men Enigheden får mælken fra MD/Kløver, så der kunne det heller ikke lade sig gøre.

(fortsættes næste side)



ølco.

Om mælken

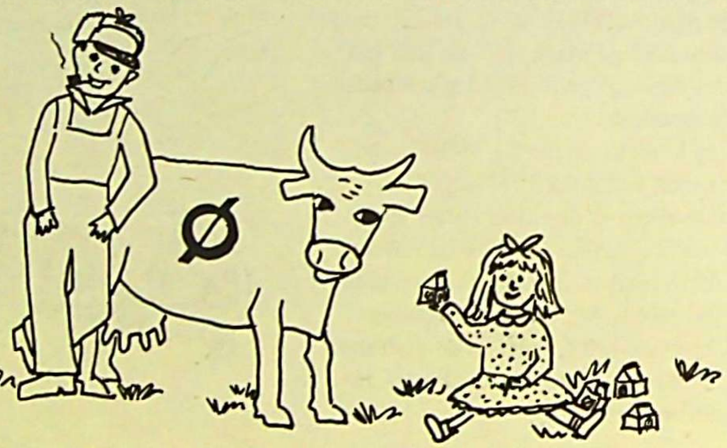
I fig. foreningen Økologisk Landbrug, består de aim. køers føde af bla. importerede bomulds- og sojakager, som indeholder aflatoxin, en svampegift. Det kommer ud i mælken, i fortyndet form ganske vist, men vi mennesker drikker den. Her kommer min viden og erfaring som biomediciner ind. Aflatoxin, angriber vores tarmsystem, lever, nyrer og lunger. Det kan bla. medføre hyppige infektioner og svampeangreb. For at forebygge sygdomme hos aim. køer, giver man dem bla. penicillin, som også kommer ud i mælken. Pesticider (plantegift) er med til at ødelægge omsætningen af umættede fedtsyrer, som er vigtig for vores velbefindende. Samtidig nedsætter det immunforsvaret og giver en øget byrde af "frie radikaler", som er meget omdiskuteret. I mange pesticider er der østrogen (hormon) som efter min viden og erfaring på længere sigt kan føre til kræft og andre sygdomme. Den homogeniserede mælk svækker iøvrigt vores immunforsvar og fordøjelse. Mindre børn er særligt udsatte. Og kurven for allergi/intolerance er stigende, bla. er der mange, som ikke kan tåle aim. mælk. Atter efterlyser jeg det frie forbrugsvalg.

"Hvis det er så giftigt at drikke aim. mælk, hvordan kan det så være at vi trods alt overlever? Børn leger stadig på gaden osv.", kunne man spørge. Men hvad med alle de børn der skranter? De får hyppige infektioner, hovedpine, dårlig mave/tarm funktion, ondt i maven osv.

Økologisk mælk indeholder langt mindre (næsten ingen) rester af giftstoffer og er ikke homogeniseret! Den er produceret på en måde som tager hensyn til både dyr og miljø.

Der findes godt nok små mejerier som leverer "dansk natur mælk", men netop fordi det er små mejerier uden eget distributionsnet, kommer prisen for ½ liter øko-mælk op på 3-4 kr, dvs. literprisen vil være 60-70% højere end f.eks. Brugsens øko-mælk. EU giver tilskud til aim. mælk på skolen, men hvad med den økologiske!? Jeg vil slutte med endnu engang at efterlyse det frie forbrugsvalg...

Manja Jurkowsky er biomediciner og psykoterapeut



sM? It

Kontaktpersoner på Langeland

af Erling Saxholt

Vegetarisk Informations kontaktpersoner fra det ganske land havde sat hinanden stævne på Langeland i weekenden den 12-13. november. Mødet blev holdt hos Rie Schmidt, som driver kurstedet Sundgården i Tranekær på Langeland.

Straks jeg fik invitationen til mødet, var jeg begejstret for ideen og tøvede ikke med at tilmelde mig. Det er min erfaring fra stort set alle sammenhænge, at man har meget stort udbytte af at mødes personligt med jævne mellemrum. Jeg havde behov for at snakke med ligesindede om deres syn på det at leve vegetarisk. Jeg vidste jo allerede fra mit hidtidige virke, at vegetarer har deres rødder i ganske mange forskellige udgangspunkter af etisk, sundhedsmæssig, filosofisk etc. art.

Da jeg umiddelbart inden mødet på Langeland var til et andet møde om levnedsmiddel-allergi i Middelfart, flaskede det sig sådan, at jeg ankom til Sundgården et par dage før de øvrige deltagere. Jeg trængte faktisk til en lille ferie i landlige omgivelser.

Om fredagen lånte jeg en cykel af Rie og kørte en lang tur rundt i det langelandske land med dets skønne og afvekslende natur, der er så tydeligt præget af den seneste istids skubben rundt med jordlagene.

Denne cykeltur satte emnet for vort

Mfe ; stiErkt re|jef på Ungeland driv -

« et intensivt husdyrbrug, som der des-

Væ rre ^ næsten alle steder i vort

iä..d o

frie l'.iff de 1 6r umuli S< at ferdes i den

> uden at den voldsomme stank

fra de mange sammenstuvede svin i staldene med jævne mellemrum stikker én i næsen. På turen mødte jeg to gange kreaturtransportvognen med sine passagerer på vej til slagtehuset.

På denne cykeltur blev det meget nærværende og klart for mig, at et umiddelbart og enkelt mål med at leve vegetarisk vil være en stærk reduktion i mængden af husdyrhold og disse dyrs unødvendige lidelser og misrøgt. Som en pige på en video, vi så to dage senere, sagde: Hvis dyrestaldene og slagtehusene var lavet af glas, ville vi alle være vegetarer!

I løbet af weekendens møde dukkede i alt 9-10 personer op. Det er ca. halvdelen af alle kontaktpersonerne på landsplan. Mødet var bemærkelsesværdigt ustruktureret, hvilket gav mulighed for en meget fri debat om de emner, som lå os på sinde hver især.

Ikke uventet blev emner som

- vores forskellige bevæggrunde til at være vegetarer
- hvordan skal informationsarbejdet formes
- forholdet til andre organisationer på området, specielt andre ind- og udenlandske vegetar-organisationer

de "hotte" emner, der til tider fik bølgerne til at gå højt.

Jeg hæftede mig særligt ved det personlige og sociale aspekt af det at være vegetar som et meget betydningsfuldt emne. Som Rie på et tidspunkt bemærkede har vi en tendens til at præsentere os som vegetarer, hvorimod man —>

Align video display edge here.

V.I.'s kontaktpersoner

—kan du kontakte i alle spørgsmål vedr. vegetarisme og lokale forhold.

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, 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
Karin Madsen, Røjlehaven 50, 2630 Tåstrup, 42 52 36 75
Povl Th. Olesen, Riskær 14, 2765 Smørum, 44 68 94 45
Birgitte Albrechtsen, Kildemarken 51, 4622 Havdrup, 42 13 40 81
Morten Kromann, Lykkegårdsvej 98, Måle, 5300 Kerteminde, 65 34 22 08
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 80

- >

jo sjældent præsenterer sig som cyklist, konservativ, kristen, fodbold-entusiast, eller hvad man i øvrigt med god grund også kunne kalde sig. Det handler om vores selvopfattelse som vegetar. Er det en helt almindelig del af vores liv på lige fod med det i det hele taget at spise, eller er det noget, vi hele tiden skal slås for, slå på stortromme for, være på barrikaderne for.

Livet synes i det hele taget at være noget besværligt for mange vegetarer. Er man sammen med kødspisere, ønsker man ofte ikke at spise det samme som dem. For det meste kan man slet ikke få vegetarisk mad, og så sidder man dér og er ikke alene besværlig, men også lidt sær, fordi man fisker sin egen medbragte mad frem.

Sågar i det sociale samliv mellem forskellige typer af vegetarer ser man de samme problemer. Veganeren vil ikke spise det samme som lakto-vegetaren, der ikke vil spise det samme som lakto-ovo-vegetaren. Den ene vegetar er meget inspireret af det østerlandske køkken, den anden tåler ikke stærk mad.

Det forekommer mig faktisk af og til at vi som gruppe er lidt besværlige for os selv og vore omgivelser, og det *er ikke* særlig sjovt. (forts, side 16)

TØRRET FRUGT JULEPRISLISTE
ØKOLOGI FRA URTEKRAM

Figner ,lerida, tyrkiske, øko	**500g**	**19,75**
Sultanas lyse, øko, tyrkiske	**500g**	**15,75**
Rosindåser, californiske, øko	**500g**	**19,75**
Abrikoser søde, tyrkiske, øko	**250g**	**16,00**
Dadler u/sten, tunesiske, øko	**250g**	**26,00**
Dadler u/sten, marokkanske, øko	**500g**	**24,75**
Svesker u/sten, californiske, øko	**250g**	**26,00**
Hasselnødder, tyrkiske, øko	**250g**	**25,50**
Hasselnødder, tyrkiske, øko	**500g**	**47,75**
Mandler, italienske, øko	**250g**	**38,75**
Valnødder, tyrkiske, øko	**100g**	**20,50**
Solsikkekerner, californiske, øko	**500g**	**26,00**
Græskarkerner, styriske, øko	**500g**	**40,50**
Pinjekerner	**100g**	**19,75**
Cashewnødder, hele, øko	**100g**	**22,75**
Sesamfrø, øko	**500g**	**16,75**
Kokosmel, øko	**250g**	**15,75**
Rørsukker, øko	**500g**	**18,00**
Julethe	**100g**	**14,75**
Gløggblanding	**50g**	**9,75**
Kanel pulver, øko	**25g**	**8,75**
Vanille pulver, øko	**10g**	**35,50**

McGrail's
NATURMAGASIN
Gl. Torv 6 • 1457 København K. • Tlf. 3313 2043

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
Åben 11.00-21.00
mandag-lørdag

Klareboderne 10
1115 København K
Tlf. 33 93 01 40

Tryk-sager

PE offset & REKLAME A/S

Tømrervej 9, 6800 Varde. Tlf. 75 22 58 22

★ Altid til tiden ★ Billigste pris ★ Flotteste kvalitet

Nutana er til alle, der tænker lidt mere over, hvad de spiser.



INGEN KUNSTIGE FARVESTOFFER

INGEN KONSERVERINGSMIDLER

INGEN SMAGSFORSTÆRKERE

ALTID VEGETABILSKE

Nutana fremstiller sund og velsmagende mad af naturens eone råvarer.

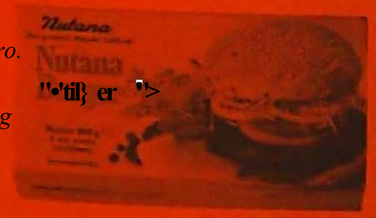
Derfor kan vi til enhver tid stå Inde for. at vore produkter Ikke alene er velsmagende - de har også et maksimale indhold af naturlige vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer

Vegetabilske produkter heit uden kod og kødprodukter - og fri for kunstige tilsætningstolfer konserveringsmidler og smags-forstærkere.

Prov f. eks. Nutana Burger som en let frokostret eller sorr; middagsret, evt med en tomat-salat som tilbehør.

Det gronne. danske kokken fra Nutana er fuldt deklareret og kan købes i alle førende super-markeder og helsekostbutikker

Prov oguj dybfrosne GronsaspJtro. kelter Sellerh bøffer. Gule- 'Odsbuffrr og falafel



'•'til} er ">

VliitCtflCb

Postbesørget blad

(0900 KHC)

Bladnr. **51037**

nyt aspekt



Guiden

nyt aspekt

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

F4 NYT ASPEKT - 240 sider årligt (6 nr.)
+ Nyhedsbreve - 32 sider årligt **(4** nr)
+ tillægget GUIDEN

hele andet, rubrikannoncer og store annoncer opdelt alfabetisk
Nemt og overskueligt for digl Kr. 280 for 1 år kr ifin fnr 1/0 -s o
abonnent kan du også benytte dig af Club Nyt Aspekt med specielle tilbud hver 2. måned. Du kan købe bøger, bånd, CD'er, videoer m.m.

Ring og ekvi er ti

NYT ASF^EKT"Na9^S P'oVenummer PA »'• 35 82 30 03
nyt ASPEKT, Nannasgade 18, 2200 Kobenhavn N

Husk du kan bruge:

ALTERNATIV·NOGLEN



^GRATIS

RING 05 02 70 05
tirs-, ons,- torsdag
10-12 samt 13-16
Vi har to ^ -||njer

VI **henviser GRATIS III behandlere over** hele landet

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