Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar-Forening

85. årgang
nummer 1 1994

Statsbiblioteket






Motto: At leve og lade leve

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

Formand:
Grethe Schmidt

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt
Jægersborg Allé 45
2920 Charlottenlund

Sekretær og annoncer:
Vibeke Ohlsson

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

FORENINGEN
stiftet 1896
Medlem af den Internationale Vegetariske Union (IVU) og den Europæiske Vegetariske Union (EVU)

Redaktionen opfordrer læserne til at indsende artikler.
Redaktionen deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter.
Ret til afkortning forbeholdes.

Foreningens kontingenter (inkl. tidsskrift):

Enkeltmedlemmer	Kr. 75,-
Pensionister	Kr. 50,-
Ægtepar	Kr. 100,-
Abonnement på tidsskriftet pr. år	Kr. 30,-

Annoncepriser (ekskl. moms):

1/1 side	Kr. 1500,-
1/2 side	Kr. 800,-
1/4 side	Kr. 450,-
1/6 side	Kr. 350,-

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Oplag: 1200

Tryk: Langelands Centraltrykkeri

ISSN 0109-8861

SKATTEFRI GAVER

Statsskattedirektoratet har godkendt, at gavebeløb til Dansk Vegetar-Forening er fradragsberettiget efter Ligningslovens § 8 A, dvs. at gavebeløb ud over et samlet beløb på kr. 300 er fradragsberettiget. Fradraget er dog begrænset til kr. 1.000, der således opnås ved et samlet beløb på kr. 1.300.

Ønskes prøvenummer af bladet, send kr. 15,- i frimærker til foreningens kontor.

Indholdsfortegnelse

"Ole" - et af foreningens meget aktive medlemmer 4
Råkost til Bosnien 5
Vegetar i London 7
Hvad er en vegetar 10
Europæisk vegetaruge i Danmark 12
Lægeurter 12
Sammenspiste madforskere 13
Nyt fra Levnedsmiddelstyrelsen 14
Novel Food 14
Forsøgskaninernes glemte konge 15
Læserne mener 17
31. Verdens vegetar kongres i Haag 18
Nytårsfesten 18
Tørbørstning 19
Det grønne køkken 20
Forenings meddelser 21
Edith og Sten Jacobsen's Mindefond af 1988 22

HUSK

Europæisk vegetaruge i Danmark.

Tilmeldings frist senest d. 15. maj

Foredrag med vegetarisk middag.

Mandag d. 16. maj

Tilmeldings frist senest d. 12. maj

"Ole" - et af foreningens meget aktive medlemmer.

Povl Olesen, har været vegetar i 59 år.

Er der brug for hjælp, er "Ole" altid klar. Så sent som under den store Helseudstilling i Forum i efteråret, stod vi før lukketid kl. 23 inden åbningsdagen og lagde sidste hånd på foreningens stand, i fuld fart kom "Ole" forbi med en trækvogn med store pakker, ovenpå en stok til støtte for et par gamle ben, på vej til en anden stand, hvor han havde lovet at hjælpe. Et ord er selvfølgelig et ord.

Lige før jul var der bud fra Australien, et barnebarn behøvede hjælp til et nyerhvervet hus. Selvfølgelig tog "Ole" et fly, kombinerede det med familiebesøg i julen og var tilbage i Danmark 6 uger senere.



Den 84 årige Povl Olesen kom langvejs fra til vort møde i anledning af denne artikel, derfor spiste vi inden en enkel vegetarisk ret sammen. Det der blev til overs blev sat ud i køkkenet. Efter vores interessante møde havde foreningen bestyrelsesmøde. "Ole" er også et idealistisk bestyrelsesmedlem. Efter mødet fandt vi ham i køkkenet med kasserollen i hånden, hvor han med iver indtog frokostens rester, idet han sagde "Så blev den middag sparet!"

Sparsommelig, arbejdsom, hjælpsom, redelig, visionær er blot nogle af hans mange fine egenskaber. Han står som et eksempel for os andre, og er et levende bevis på, at vitaliteten ikke behøver at mindskes med alderen, hverken fysisk eller psykisk.

Hans allerstørste bedrift er grundlægningen af Grønlands første private varehus, OLE'S VAREHUS i Godthåb, som blev grundlagt i 1951 og fejrede 25 års jubilæum i 1976. Inden da var varehuset overdraget på andre hænder og "Ole" var tilbage i Danmark for at lægge sine kræfter der, i årene fremover. Helt op til 1950 var Grønland et lukket område, staten havde monopol, og kunne på denne måde lovmæssigt udelukke andre former for handel. I årene derefter blev det muligt at søge om tilladelse til bosættelse. Da "Ole" som de fleste andre sunde mennesker har et stort behov for frisk luft gik han ind i ingeniørfirmaet Monberg og Thorsen og fortalte, at han gerne ville ud i verden. Det resulterede i, at han i 1948 kom til Grønland for at være med til at bygge en vejrstation på Østkysten. De efterfølgende somre var han også i Grønland og i 1950 fulgte kone og de to yngste børn efter, så det var nødvendigt med et hus. Det byggede han selvfølgelig selv, efter først at have udvalgt den rigtige placering på en stor øde slette, 15 kvm. stort blev det! Det blev hurtigt udvidet med ca. 20 kvm. beregnet til værksted, men blev hurtigt taget i brug som forretning. Fra ly til sig selv og familien udvidedes visionerne til at lægge grunden til det idag 2500 kvm. varehus, med privatboliger ovenpå. Det begyndte nærmest som et skur, med tørkloset, smeltevand til opvask og vask af gulve, drikkevandet måtte familien "tuske" sig til hos andre, der var heldige at have brønd. Varehuset stod færdigt i sin nuværende skikkelse i

1965, hvor der solgtes alt, lige fra knappenåle til biler og motorbåde. Alle udvidelser fra skuret (der blev kaldt "Det mystiske Hus" på grund af udseendet) og til selve Ole's Varehus blev tegnet og bygget af "Ole" selv.

Povl Olesen er født i en lille landsby syd for Hjørring, i januar 1910, som ældste søn af en håndværksmester. Der var en børneflok på 8. Han fortæller selv:

Vi havde en flittig far og ikke mindst en flittig mor, der trods små kår altid havde mad på bordet og sørgede for at stømperne var stoppede. Fra 1919 boede vi i Frederikshavn, hvor far fortsatte sin virksomhed som snedker og tømrer. Hvad var mere naturligt end, at jeg fulgte i faders fodspor. Som ung led jeg af for megen mavesyre. En lærer på den tekniske skole, som var ivrig vegetar, opfodrede mig til at holde op med at drikke kaffe. Det gjorde jeg i 1932 og har ikke rørt kaffe siden. To år efter holdt jeg op med at spise kød og fisk af sundhedsmæssige og etiske grunde, og det stod mig klart, at det ikke er naturligt at slå dyr ihjel for at blive mæt. Det førte mig senere til lægen Mikkel Hindhede for at få undersøgt min kostplan. Han bad mig skrive op hvad jeg spiste i løbet af en uge, og hvad det kostede. Desværre er Hindhedes kostplan forlist under mine mange flytninger.

Fra min tid i Frederikshavn husker jeg endnu dr. Karl Ottesens ugentlige besøg på sanatoriet "Frydenstrand", et tre etagers højt kursted bygget af adventisterne. Han (der var grundlæggeren af Skodsborg Kuranstalt) ankom med ekspressen hver lørdag og blev modtaget som en konge. Kurstedets store bil, med privatchauffør, hentede ham, og så blev der råbt i gaden: "Nu kommer Ottesen". "Kartoffel Madsen" (bananen) deltog i et af Ottesens foredrag i Frederikshavn, hvor Ottesen kom med drillende og spydige bemærkninger til Hindhede-entusiasten. Idag ligger det mig fjernt at putte kød eller fisk i munden. Jeg husker engang under en international kongres i England (hvor bl.a. Alma Nissen deltog), hvor jeg fik en sandwich, som jeg troede var med ost. Jeg væmmedes da jeg fik den den i munden og opdagede, at det var kylling. Jeg måtte straks ud på wc og spyttede det ud. I de sidste 15 år har jeg hverhen spist æg eller drukket mælk. På Grønland levede jeg af grød, brød, kartofler, havregryn med vand og hvad der af og til kom af grønsager i mistbænk og i drivhus. Det første hold radiser jeg dyrkede, blev spist af politimesterens geder! Livet på Grønland var, trods alt, en lykkelig tid og jeg har senere været bosat deroppe i et par år og været på besøg flere gange.

Som pensionist i Brønshøj måtte der ske noget, og det blev til, at jeg sammen med en kerne af vegetarer startede "Vegetarernes Omsorg- og Støtteforening", som senere blev til "Vegetarernes Ejendoms Andelsselskab". Det blev en opgave med mange problemer, med samtaler med diverse omegnskommuner for at få lov til bl.a. at oprette et Hjem for Ældre Vegetarer. Det kunne ikke tillades, selv om foreningen havde skrabet 400.000 kr. sammen til startkapital. Jeg levede med håbet i mange år - men for et par år siden kom nye andelshavere til og der var uenighed om, hvad kapitalen skulle bruges til. Resultatet af det hele blev, at foreningen blev opløst. Et meget trist resultat af mere end 20 års arbejde.

Bestyrelsen blev bemyndiget til at fordele kapitalen til formål, der stadig skulle være til gavn og nytte for vegetarer. Efter at Andelsbrevenes beløb var tilbagebetalt, blev resten tildelt 4 institutioner, som alle arbejder for vegetarisme, deriblandt Dansk Vegetar-Forening. (Hvilket vi er meget taknemmelige for og vi vil sørge for at pengene vil blive brugt til udbredelse af vegetarismen. red.)

Råkost til Bosnien

Christoph Michl.

Ved vore hjælpeaktioner i Nordtrak og det tidligere Yoguslavien kom vi daglig ind i levnedsmiddellagrene og igen var det det samme billede: Konserves og industrimad. Og det, der blev fordelt i storkøkkenerne, er også kun kogt mad. Kun i tre ud af de 150 lejre vi besøgte, så vi æbler.

Vi får også hele tiden beskræftet, at der fra de store hjælpeorganisationer så godt som aldrig bliver leveret og fordelt råkost (Friske fødevarer). Desværre er det imidlertid også sådan, at politikerne, præsterne og lagerlederne i de pågældende områder hovedsagelig spørger efter mælkeprodukter, ris, brød, mel og olie. Råkost derimod anses for at være en luksusvare, hvilket egentlig er forbavsende, da der netop i Kurdistan og Østeuropa spises forholdsvis meget råkost.

De fordrevne og flygtningene er p.g.a. de mange strabadser og den psykiske belastning ofte syge. Netop de har brug for helbredende kost.

Igennem de sidste 2 1/2 år har Anna og Carmen Preiler, Harry Adler og jeg været i Trak hos kurderne fire gange og i det tidligere Yoguslavien 3 gange, Hvor vi på torve og direkte hos bønderne har købt lastvognfulde af æbler, appelsiner, gulerødder, agurker, figner, dadler og nødder, som vi har kørt direkte til de ramte i lejrene og hotellerne. Ved køb skeler vi til prisen, og til at der opstår så lidt affald som muligt, samt at intet kan opvarmes. Vi kommer netop til Tomislavgrad, Posusje og Medugorje i Bosnien og den kroatiske riviera, hvor vi har fordelt 17.000 kg æbler i ca. 30 lejre. Æblerne er hovedsaglig indkøbt for pengegaver, medens vi selv har båret de øvrige udgifter. Vi prøver så vidt muligt selv at køre fødevarerne til bestemmelsesstederne.

Vores egentlige opgave ser vi i at gøre de store hjælpeorganisationer og lejrledelserne opmærksomme på, hvor vigtig råkost er. Vores gaver er kun en dråbe, men da vore "Sonnenköstler" alligevel giver gaver til store katastrofer vil vi med vore hjælpeorganisationer gerne give dem en mulighed for at pengene bliver indsat, så de nødstedte hjælpes i vores ånd. For at give de ramte mulighed for en nytænkningsproces, invitere vi dem også med til vores fastemarcher, hvor hovedtemaet er ernæring.

Vores næste aktion vil vi højst sandsynligt gennemføre i Asien eller Afrika.

Vegetaren

GRÖNA TALRIKEN



Vegetarisk restaurang
i centrala Helsingborg.
Varmrätt + salladsbuffé kr. 45.
Färsk morotsjuice.
S. Storgatan 11-13, Helsingborg.
Tel. 042-142710.
Åben mandag-fredag 10-15.
Lørdag 11-15

Vegetar i London.

Bent Grenaa Petersen

Mit engelsk har aldrig været noget at prale af, ofte har jeg følt mig underlegen, når nogle talte engelsk til mig. Dog noget engelsk kunne jeg da, som f.eks. at spørge om vej o.l. Jeg kunne forstå mere, end jeg kunne tale, men føre en længere samtale på engelsk, nej, det var ikke mig, men jeg ville meget gerne. Tålmodighed til at gå på aftenskole for at lære det, havde jeg ikke. Derfor valgte jeg at benytte mig af muligheden for at tage mine dagpenge med til England, søge job og lære noget engelsk i landet, hvor alle taler det. 3 måneder kunne jeg være i London på den måde, det måtte da give lidt.

Den 4. januar 1994 kl. 8.00 P.M. ankom jeg efter 22 timers kørsel med sovebus fra Odense til Victoria station med min store rejsetaske, i håb om at finde en telefon for at ringe til KFUK og forsøge at få en seng for natten. Med mine få engelske kundskaber og min godtroenhed om englændernes venlighed medførte, at jeg blev "bondefanget" af en drager med sækkevogn, der af venlighed, troede jeg i min naivitet, tilbød at køre min tunge taske hen til en telefon. Men for denne "venlighed" forlangte han 10£, min forsigtighed blev grundlagt. Jeg fik fat på et billigt værelse ikke på KFUK, men lige ved Victoria.

Min første tid i London gik med praktiske foranstaltinger. Jeg skulle melde mig til et jobsøgningskontor, hvilket bl.a. krævede, at jeg skulle udfylde utrolige mange formularer. Hurra for min lille Høst ordbog! Senere måtte jeg til et interview på jobsøgningskontoret, det blev også klaret. Jeg skulle nu møde op hver 14. dag for at få stemplet, indtil jeg fandt et arbejde. Jeg fandt dog ikke noget, jeg fandt, at mit engelsk til at være på en arbejdsplads, var for dårligt - en forkert opfattelse. 4 uger gik der, før jeg fik mine første penge. Det er lang tid i London, hvor det er temmeligt dyrt at bo. Efter at have boet forskellige steder fandt jeg frem til Atlantic Hotel i New Oxford Str. Et sharing hotel, hvor jeg delte værelse med 3-5 andre fra den store verden, New Zealand, Australien, Afrika, Tyskland o.s.v. Jeg fik øvet mig på engelsk hver dag. Foruden ofrede jeg et Engelsk kursus på mig selv. 4 uger á 15 timer, det gav yderligere ballast. Meget gav det også, at jeg skulle ud og spise, alene at få lært at sige vegetar på engelsk, var ikke så lige til. Jeg måtte igen og igen spørge om der var kød i. Jeg blev meget begejstret for vegetarernes muligheder for at få lødig kost. CRANKs i Marshall Str. er enestående med udbud og smag. I Neal Yard fandt jeg nogle tiltalende vegetarrestauranter og et kompleks med flere alternative tiltag. Her opholdt jeg mig meget. Helsekostbutikkerne er også interessante, Holland & Barnes, en større kæde med præpakkede varer og piller, dog ingen frugter og grønsager. Mest interessante var de private helsekostforretninger, der også selv fremstillede vegetariske færdigretter, som man kunne tage med sig hjem og opvarme, et dejligt udbud for en kræsen vegetar. De fleste af mine søndage

tilbragte jeg ude i Den Danske Kirke, hvor der var Gudstjeneste kl. 11 og bagefter stort "tag selv bord" til 3£ og senere eftermiddagskaffe med dansk wienerbrød. Her kom rigtig mange danskere, og der var en hjertelig atmosfære. Dagene gik rigtigt hurtigt. Jeg fik oprettet en bankkonto og fik et cashcard, så jeg kunne få penge på alle tider af døgnet. Det var ikke uden problemer, men jeg blev prøvet af med mit engelsk bl.a. fordi de havde lavet mit card forkert, så en maskine åd det, lige op til en weekend.

Efter en tid måtte jeg ud og have frisk luft, Londons bilos blev for meget. Jeg valgte at tage en tur til Wales. Heldigvis for det, for her var bjerge og høj luft og et venligt folkefærd. Søndag stillede jeg min rejsetaske ud i Den Danske Kirke, tilbage havde jeg blot det mest nødvendige skiftetøj m.m., som jeg måske kunne få brug for på min tur til Wales, det fyldte 3 plasticposer. Mandag morgen tog jeg poserne i hånden og gik hen i en sportsforretning, hvor jeg havde set, de havde rygsække på udsalg, købte en og pakkede sammen og tog den med til Victoria Coach Station. Selvfølgelig var der lang kø ved billetlugerne. Jeg havde beslutter mig til at købe busbillet til Holyhead, langt nordpå ved bjergene, og tæt ved færgen til Irland, hvis jeg skulle få lyst til at sejle over på Sct. Patriks. Damen i billetlugen spurgte, hvilken dag, jeg ville rejse. "I dag", svarede jeg. "Desværre bussen er kørt!" Hvad nu, jeg havde sagt mit hotel fra, og jeg ville af sted denne dag. Var der ikke en by ved kysten, der hed - ? Hvad var det nu, den hed - disse walisiske bynavn med så mange konsonanter, jeg måtte sige et bynavn nu, ellers skulle jeg gennem køen en gang til. "Return to Aberystwyth" sagde jeg så, idet jeg håbede, at det var den by, jeg havde set helt ude ved kysten. Damen skrev en billet ud, altså måtte der være en by med det navn. Afgang 13.30, jeg håbede, vi var sent fremme, for så måtte det være et godt stykke oppe i Wales. Kl. 20.40 steg jeg ud af bussen i Aberystwyth. Glad var jeg, luften var lidt køligere end i London, og den var frisk, jeg kunne mærke havluft. Det var en ret stor by, jeg traskede rundt for at finde et sted for natten. Helt ude ved vandet så jeg et hotel, som ikke så for dyrt ud. Men forinden havde jeg fået lyst til lidt at spise og gik ind på en café lige overfor hotellet. Idet jeg pegede på en pizza bad jeg om et stykke, hvis den var vegetarisk. "*Alt* i butikken er vegetarisk", svarede manden bag disken, og så var vi lige som på bølgelængde. Jeg fortalte lidt om min baggrund. Det viste sig, at han havde forbindelser med forskellige vegetariske foreninger og han gav mig et blad fra en walisisk veganerforening. På mit spørgsmål om hotellet overfor, anbefalede han mig i stedet et B & B lige om hjørnet. Det benyttede jeg mig af, og logerede mig ind hos et flinkt værtspar, som gav mig nogle fine turforslag til det nordlige Wales. Jeg tog med tog til Machcylleth og lejede en cykel og cyklede ud til Center for Alternative Technology, et spændende sted, hvor man udviklede forskellige former for alternativ energi.

En gruppe herfra var engageret i en helsekostforretning i Machcylleth, hvor der også kunne købes vegetariske retter - en god dag.

Næste dag gik jeg på Turistkontoret for at forhøre om buspriser til Portmadog, byen jeg havde fået anvist som godt udgangspunkt til afstikkere til det nordlige Wales. En retur ville koste 3£ 25 p, hvis jeg valgte Gwynedd Road. Det lød rimeligt, så jeg gik ind i bussen, som skulle køre kl. 14. 7£ for en enkelt, sagde chaufføren - return 14£. "Her må være noget galt", sagde jeg og forsøgte at forklare, at det var en meget lavere pris, man havde oplyst på Turistkontoret. Jeg nævnte Gwynedd Road og fik at vide, at næste bus gik kl. 14.45. Jeg forstod nu, at den gik fra et andet stoppe-sted. Jeg ilede derhen, hvor jeg troede, det var. Det var det ikke, tilbage igen, bussen var nu kørt. Men jeg fik at vide, at jeg også kunne bruge bussen med afgang 14.45 ved samme stoppested. Endelig kom bussen, og jeg bad om en billet til Portmadog 3£ 20 p. Jeg var lettet men forstod ikke en pind. Ca. 2 timer senere ankom jeg til Portmadog og fandt et B & B. Næste dag tog jeg bussen op til Caernarfon. En skøn tur gennem Snowdonbjergene. Byens attraktion var især den strategisk beliggende middelalderfæstning fra Edward I tid. På andendagen var det min mening først at tage ud til skiferminen i Feestiniog og senere op til Snowdon Ranger og overnatte der.

Da jeg endelig kom til skiferminen, var jeg gennemblødt efter at havde gået 2 mil i øsende regn. Turen i minen var en oplevelse, jeg sent vil glemme. Det blev senere end beregnet, derfor valgte jeg at tage bussen til Dalgellau og overnatte der. En speciel by, hvor alle midtbyens huse var bygget i sorte bjergsten. Jeg vandrede igen rundt for at finde overnatning og havnede i en mørk gyde, hvor et lille skilt fortalte, at her var et B & B. Det så mørkt ud, så jeg valgte at prøve en anden mulighed men havnede igen samme sted. Jeg bankede på og kunne godt få et værelse. Jeg blev spurgt, hvad jeg ønskede til morgenmad. Jeg var ret åben, sagde jeg blot ikke pølser og bacon, da jeg er vegetar. Så sagde den venlige dame, at det var de sandelig også, og så var vi også på talefod. Næste dag blev jeg præsenteret for hendes mand, som fortalte om stedets højeste bjerg Cader Iris, som man kunne se fra deres vindue. Dette bjerg besteg de flere gange om ugen, han tilbød at tage med mig en tur derop. Desværre var jeg nødt til at rejse videre samme dag. Men tilbudet står ved magt, næste gang jeg kommer. Det glæder jeg mig til.

Så tilbage til Aberystwyth, hvor jeg fandt en ny vegetar restaurant, der brugte råvarer fra egne organisk dyrkede marker. Overnatning hos samme flinke værtsfolk. Næste dag var søndag, og turen gik tilbage til London. I bussen havde jeg god tid til at fordøje alle mine oplevelser fra dette herlige land med en venlig og hjælpsom befolkning. Et land, hvor man, fornemmer jeg, stadig holder fast i meget af det "gamle", lever i egen rytme og forsøger at holde naturen i balance med alternative tiltag.

Næste mål er: Hunza i Himalayabjergene.

Er du interesseret i flere oplysninger: Bent Grenaa Petersen.
Redaktionen. Vegetarisk Tidsskrift.



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

Hvad er en vegetar?

Grethe Schmidt.

Den opgave fik en 7. klasse i Middelfart. De gik ud i byen og spurgte borgerne. Ingen kunne svare på spørgsmålet. Så henvendte de sig til undertegnede og spurgte, om jeg ville besvare spørgsmålet for begge 7. klasserne på skolen. Det ville jeg meget gerne. Vi aftalte en dag, jeg blev hentet af fysiklæreren på stationen og modtaget på lærerværelset af den gruppe, der stod for arrangementet. Efter en introduktion førte de mig over i gymnastiksalen, hvor foredraget skulle afholdes. Eleverne lyttede interesseret og kom med mange spørgsmål:

Er det sundere at være vegetar?
Taber man sig ved at være vegetar?
Hvorfor bliver man vegetar?
Lever de længere end os andre?
Hvordan er det at være vegetar?
Kan man blive mæt af vegetarisk mad?
Er der mange vegetarer i Danmark?
Ca. hvor mange?
Hvad gør du, hvis der er nogle, der serverer kød til dig?
Er det lettere at være vegetar idag?
Bliver det ikke lidt ensformigt hele tiden at spise grønsager?
Kan du godt lide kød?
Kender du nogle kendte, der er vegetarer?
Hvilke grønsager spiser vegetarerne flest af?

En dreng fortalte, at han fik mange rå frugter og grønsager, da hans mor var på slankekur. En anden fortalte, at han fik en gulerod med i skole hver dag. Nogle kom op efter foredraget og bad om råd for forskellige helbredsproblemer. En pige have flækkede negle, jeg havde en pose hirse med, som hun fik. Da hirse, på grund af sit kiselsyreindhold er et fint middel for neglene. Jeg havde flere poser med "Urtekrams" økologiske produkter med, rosiner, dadler, mandler, urteteer m.m. De blev studeret med interesse. Biokemilæreren, som var født grønlænder, var organisator af mødet. Jeg havde en perlekrans på med store glasperler, det er almindeligt, at de er trukket på en lædersnor. Det bemærkede en dreng, jeg kunne vise ham, at det naturligvis ikke var tilfældet. Ja - det forpligter at være "missionær".

Vi kunne tænke os at lave en konkurrence, som går ud på at besvare ovennævnte spørgsmål. De 5 bedste svar får en sweatshirt med foreningens logo. Vi bringer vindersvarene i næste nummer. Skal indleveres til redaktionen senest 30. maj.

Grøn buffet

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

RESTAURANT RIZRAZ

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

EUROPÆISK VEGETARUGE I DANMARK.

fra den 18. - 25. juni 1994 i Tranekær på den smukke ferieø LANGELAND.

Naturoplevelser - Workshops - vandreture

Ledelse Grethe Schmidt, naturoprator og Rudolf Mayer, formand Vegetarier-Bund Deutschland.

Pris DM 580,- for fuld pension, økologiske produkter. Hjemmebagt brød af nymalet korn. Belivet drikkevand, rent badevand, ren luft.

Ankomst: lørdag den 18. juni.

Afrejse: lørdag den 25. juni. Det er muligt efter nærmere aftale at blive længere.

Tilmelding: indtil den 15. maj sammen med tilmeldingsgebyr DM 150,- til vort forretningssted Vegetarier-Bund Deutschlands Blumenstrasse 3, D-30159 Hannover.

Vort mål er at pleje og yddybe kontakterne ud over grænserne. I fællesskab vil vi lære øens og de omkringliggende øers skønhed at kende, vandre, bade og nyde naturen gennem de mange tilbud. Aftenprogrammet arrangerer vi sammen. Der vil være valgforslag fra Rie og Grethe Schmidt om ernæring, naturhelbredelse, kirologi m.m. Der vil også være mulighed for en københavnertur. Yderligere enkeltheder sendes med tilmeldingsbekræftelsen.



LÆGEURTER
- APOTEKETS TOP 10

Gingo står øverst på de tyske apotekers top 10 liste over plantelægemidler. Den bruges til behandling af hjerneforstyrrelser. Endvidere finder vi blandt de 10 mest solgte præparater *hvidløg* (immunforsvar og gennem-blødningsforstyrrelser), *kamille* (mod betændelser, irritationstilstande i luftvejene og mave), *baldrian* (beroligende). Men også sjældnere planter som *rød solhat* (styrker immunsystemet), præparater af Sägezahnpalme, der ved godartet forstørret prostata sørger for frit gennemløb, eller de indiske loppefrø, der både ved diarré og forstoppelse normaliserer tarmpassagen, hører til topscorerne. men også den hjertestyrkende *hvidtjørn, marietidsel* (hjælper leveren med afgiftningen) og *hestekastanien;* der sørger for bedre gennemblødning i benene er kommet på hitlisten.

Iøvrigt sælges 2/3 af alle de naturpræparater, der fremstilles i Europa, til tyskere, og ca. halvdelen betales af kunden selv (ca. 1,9 milliarder DM).

Fits fur Leben

E. D. T. A.

mod

åreforkalkningssygdomme

Speciallæge D. Theilade

Valby Langgade 49[1]

31 16 06 71 el. 42 42 07 06

Sammenspiste madforskere

Af Hans Davidsen-Nielsen. (Uddrag fra Weekendavisen)

DANMARKS gigantiske satsning på forskning i fødevarer er ved at udvikle sig til et tag-selv-bord for en håndfuld forskere i nøglepositioner ved Danmarks Tekniske Universitet (DTU) og Den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole (KVL). De udvalgte forskere fra Levnedsmiddelcentret under DTU og KVL sidder i en magtfuld dobbeltrolle: På den ene side står de som ansøgere til millionbeløb. På den anden side har de fået til opgave at sortere blandt konkurrerende ansøgere til præcis de samme penge.

Spillet drejer sig om at få fingre i nogle af de 330 millioner kroner, som ligger i anden del af Det Fødevareteknologiske Forsknings-og Udviklingsprogram - også kendt som Føtek 2. Pengene stammer fra Landbrugs-, Fiskeri, Industri-, Forsknings- og Undervisningsministeriet og skal de kommende fire år give forskerne større viden om de fødevarer, der er en vigtig indtægtskilde for Danmark. Det offentlige har i forvejen skudt over en halv milliard kroner i Føtek-projektet gennem de seneste fire år, og dertil kommer en næsten lige så stor investering i programmet fra private virksomheder.

Striden ved Levnedsmiddelcentret drejer sig konkret om en kage på 75 millioner kroner, som Forskningsministeriet administrerer. Hovedparten af pengene skal tilflyde projektet ved Levnedsmiddelcentret.

Weekendavisen er blevet gjort bekendt med den foreløbige sortering der har fundet sted ved Levnedsmiddelcentret. Den viser netop, hvad kritikerne frygtede: Forskerne fra Caj Erikssons fire grupper står til at få penge - i nogle tilfælde til flere projekter. Mens andre forskere uden for indflydelse er siet fra.

I dag mødes otte professorer fra DTU og KVL for at strikke det endelige oplæg til ansøgningen sammen. Den vil herefter blive indsendt til Forskningsministeriet i Caj Erikssons navn. Professorerne er med én undtagelse gengangere fra de fire grupper og samtlige er ansøgere til Føtek-millionerne.

Vegetarer har de bedste muskler

Spis mange frugter og grønsager og sportspræstationerne vokser! At ens udholdenhed øges gennem en vegetarisk levevis er nu blevet påvist af forskere ved Karl-Ludwig-Universitet i Prag iflg. Men's Confidenttial Juli - 93.

Ved en undersøgelse af sportsudøvere, der ernærede sig vegetarisk, fandt man usædvanligt mange af de specielle muskelfibre, der er ansvarlige for udholdenheden. Hos de undersøgte kødspisere manglede disse fibre.

Nyt fra Levnedsmiddelstyrelsen.

Helhedsyn på mælk.
Overordnet anbefaler Levnedsmiddelstyrelsen, at vi skifter de mere fedtholdige typer af mælk, mælkeprodukter og ost ud med mindre fedtholdige. Desuden anbefaler rapporten - på linie med anbefalinger for margarine og olie - at vi nedsætter forbruget af smør og blandingsprodukter mest muligt. Levnedsmiddelstyrelsen vurderer, at et passende dagligt forbrug af mejeriprodukter for danskere over 1 år er ca. 1 liter mælk og/eller mælkeprodukter svarende til 2-3 glas og 25 g ost svarende til 1-2 skiver.

Det er især mejeriprodukternes store bidrag til danskernes indtagelse af fedt, ikke mindst mættet fedt, der er baggrund for vurderingen. En omlægning af forbruget som foreslået forhindrer ikke, at mejeriprodukterne stadig vil kunne levere en stor del af kostens indhold af protein, vitaminer og mineraler, herunder kalk.

Når man bruger retningslinier for forbrug af mejeriprodukter i praksis, er det vigtigt at huske, at kostens lødighed afhænger af alle kostens komponenter. Man kan derfor udmærket spise sundt, selv om man spiser andre mængder af mejeriprodukter end her nævnt, *ligesom det er muligt at spise sundt uden mejeriprodukter (Fremhævet af redaktionen).*

Rapporten, der koster 100 kr., kan fås hos Statens Information,
tlf. 33 37 92 28.

Flere oplysninger: ernæringsøkonom Karin Stubgaard, tlf. 39 69 66 00, Lokal 3134.

Novel Food

Novel Food er en fællesbetegnelse for gensplejsede levnedsmidler og andre teknisk ændrede fødevarer, bl.a. kaldet "functional food" og "designet mad". Der er en EU-forordning på vej om markedsføring af disse nye levnedsmidler, og den danske holdning er, at forordningen skal kræve mærkning af genetisk modificerede fødevarer.

Redaktionen:
Uhyggeligte perspektive, hvis mærkning af genetisk modificerede fødevarer ikke bliver lovbefaldet.

Og hvorfor bruge store summer til forskning i Novel Food her i Danmark, hvor vi kan få den naturlige og ægte føde, vi behøver. Pengene bør i stedet bruges til støtte til biologiske og bio-dynamiske avlere, til oplysningskampagner og økonomisk støtte, så produkterne kan sælges billigere.

Govindas
Vegetarisk Restaurant
Nørre Farimagsgade 82
1364 København K
33 33 74 44

Spis og Drik Hvad Du Kan
KUN 35 KR.
Man. - Lør. 12.00 til 20.00

Forsøgskaninernes glemte konge: Frederik Madsen

Lagde krop til helt ny viden om kostens betydning

Af Lars Ovesen

Afdelingsforstander, Levnedsmiddelstyrelsen

Gør man en speciel insdsats for at forbedre forholdene for sine medmennesker, er det kun retfærdigt at få en plads i historien. Nogle lider dog den ufortjente skæbne at forsvinde i glemselens mørke. Til sidstnævnte gruppe danskere hører Frederik Madsen, "forsøgskaninernes" absolut ukronede konge.

Frederik Madsen fødtes 1885 i Salling som søn af en husmand. Han var uddannet gartner, men blev i 1911 ansat som laboratoriekarl, og senere forfremmet til laboratorieassistent, på "Laboraratoriet og Kontoret for Ernæringsundersøgelser" i København. Laboratoriet var samme år blevet oprettet til den kendte ernæringsforsker Mikkel Hindhede, og her var Frederik Madsen forsøgsperson i 20 år i en række bemærkelsesværdige og betydningsfulde kostforsøg.

Omtalte kostforsøg havde til formål at finde ud af hvor meget og hvilken slags æggehvide mennesket havde behov for. På basis af disse forsøg var man i stand til at planlægge rationeringen fornuftigt, da krigsblokaden af Danmark blev indledt i 1917. Når man studerer Madsens forsøgskost kan man ikke undgå at blive forbløffet og imponeret. Fra 1911 til 1917 bestod hans kost alene af:

Brød og margarine i 16 måneder.

Kartofler og margarine i 12 måneder.

Brød, frugt og margarine i 11 måneder.

Brød, kartofler og margarine i 2 måneder.

Brød, runkelroer, margarine i 2 måneder.

Bygvandgrød, sukker, margarine i 6 måneder.

Brød kartofler, kål, frugt i 8 måneder.

Under kostforsøgene var Madsen hele tiden arbejdsom og i besiddelse af et smittende og godt humør. Han fulgte diæterne nidkært, kun afbrudt kortvarigt af diverse højtider, f.eks. da han blev gift i 1917. Bryllupsmiddagen var dog på ingen måde udskejende. For ikke at ødelægge det igangværende kostforsøg for meget blev der til hovedret serveret kartofler og grønærter og desserten bestod af abrikossuppe.

Man kan undre sig over, at Madsen ikke fik mangelsygdomme eller andre dårligdomme under disse langvaringe og ensformige kostforsøg. Tværtimod var Madsen hele tiden ved udmærket helbred. Adskillige lægeundersøgelser i forbindelse med forsøgene vidner herom.

Heller ikke hans arbejdsevne synes at have lidt skade. Medens Madsen var på bygvandgrød var han i to måneder indkaldt til militærtjeneste og gravede skyttegrave otte km uden for København. Kostforsøget blev

klaret ved, at Madsen fik nattegn, så han kunne cykle til laboratoriet hver formiddag, når han var færdig med sit gravearbejde. På laboratoriet spiste han sin grød, som bestod af knap 1 kg byggryn, og varetog sit sædvanlige laboratoriearbejde. Om aftenen gik han på kursus i engelsk og tysk, hvorefter han omkring midnat cyklede tilbage til forlægningen.

Fra faglig side var der på den tid en stærk tro på kødets kraft - en tro, som i nogen udstrækning har overlevet til i dag. Det blev doceret især fra tysk side, at menneskets daglige behov for æggehvide var omkring 120 g, en mængde, som er indeholdt i mere end 1/2 kg kød.

Undersøgelserne af Madsen viste, at behovet for æggehvide var betydeligt lavere - helt ned til 20-30 g dagligt - og at det uden større besvær kunne dækkes af planteføde alene.

I 1917 i krigens sidste år iværksatte de allierede en blokade for indførsel af fødevarer, primært korn, til Danmark, fordi de frygtede, at vi lod kornet gå videre til centralmagterne. Derfor blev der samme år på initiativ af indenrigsminister Ove Rode nedsat et sagkyndigt udvalg - et ernæringsråd - til at afgive betænkning om anvendelse og fordeling af høsten 1917. Udgangspunktet for denne rationering blev 70 g æggehvide og vægten blev lagt på en kost bestående af kartofler, brød og grød, men svine- og kvægbestanden mindskedes kraftigt. At man turde anbefale sådanne ændringer af landbrugsproduktionen og dermed kostindtagelsen skyldes i høj grad de Madsenske kostforsøg.

I Tyskland/Østrig derimod holdt man stædigt fast ved de gamle kostnormer, dvs. en høj indtagelse af æggehvide og mest muligt fra kød. Med andre ord stimulerede centralmagterne til en omkostningskrævende kødproduktion til fordel for kornproduktionen, modsat tilfældet her i landet. Som følge heraf oplevede Tyskland omkring krigsafslutningen en hungerkatastrofe af uhyggelige og tragiske dimensioner med bl.a. en tredobling af børnedødeligheden. I Danmark derimod var der rigeligt med mad til alle, og ikke alene afværgedes hungerkatastrofen, men faktisk kunne man konstatere en eklatant bedring af sundhedstilstanden.



Efter krigen fortsatte Madsen ufortrødent som forsøgskanin. Jeg skal ikke her komme nærmere ind på de besyndelige diæter, som han blev udsat for. Den meste imponerende i mine øjne er en grovkost, som han spiste i næsten 17 sammenhængende måneder. I diæten indgik hver dag 1/2 kg norsk klidbrød, som næsten udelukkende var lavet af rugklid. En læge, som fik forevist dette stenhårde brød, udtalte: "Sligt kan ingen menneskemave holde ud at bakse med". Men Madsens mave kunne.

Da laboratoriet blev nedlagt, flyttede Frederik Madsen med familie tilbage til sin fødeegn i Vestjylland, hvor han genoptog sit gamle gartnererhverv. Han levede her i ubemærkethed indtil sin død i 1947. Det sidste man kan læse om Madsen er i Ugeskrift for Læger i 1933. Her opfodres nationen til at give ham en national belønning med den begrundelse, at de Madsenske forsøg var forudsætning for at det danske folk kom så let igennem rationeringen under den engelske blokade i 1917. Madsen modtag aldrig sin fortjente belønning og hans indsats blev snart glemt. Dette er der forhåbentlig nu rettet lidt op på.



LÆSERNE MENER, POLITIKEN:

FORSØGSKANIN MADSEN

Aksel Jørgensen, Abildlunden 18, Birkerød:

I den tankevækkende artikel i dag (8.1.1994) om dr. Hindhedes forsøgskanin Frederik Madsen savner jeg en omtale af den vigtigste mediebegivenhed i Frederiks Madsens liv, cykelvæddeløbet 7. juni 1931 mellem ham og slagtermester Randrup. Jf. Københavnerliv 1920-37 s. 443 havde Roskilde Landevej næppe nogensinde tidligere bølget af mennesker som til dette løb. Det hedder bl.a.

"Det spændende Cykelløb mellem "Bøffen" og "Bananen" fandt sted i Gaar under overvældende Publikumstilslutning. Tusinderaf Tilskuere var mødt op paa Roskilde Landevej for at få et Glimt af Matchen, og "Bøffen" og "Bananen" kørte godt til. Skønt Dr. Hindhedes Forsøgsobjekt, Madsen, førte største Delen af Løbet og tvang sin konkurrent til at sætte Farten op, kom Slagtermester Randrup, der satte ind med en kolossal Slutspurt, først til Maalet, dog kun to Sekunder før Madsen.

Ved Slotspavillonen, hvor Start og Opløb fandt Sted, var Vejen i lang Tid fuldkommen spærret af Titusinder af Tilskuere, der vilde se Dystens stærkt omtalte Kombattanter. Langs hele Strækningen fra København til Roskilde stod Folk for at faa et Glimt af dem, og i selve Roskilde var Hestetorvet fyldt af Interesserede. Det er næppe for meget sagt, at 50.000 Tilskuere overværede det mest spændende Cykelløb, der er kørt i Danmark."

Frederik Madsen må have været i besiddelse af et jernhelbred, når han til trods for en ensidig kost, som Lars Ovesen nævner i sin artikel (brød og margarine i 16 måneder, bygvandgrød, sukker og margarine i seks måneder o.s.v.) *næsten* vandt cykelløbet og i øvrigt nåede at blive en olding på 62 (!) før han døde i 1947.

Politiken

31. VERDENS VEGETAR KONGRES

Holland 1994 i HAAG

8. - 13. august.

Kongressen afholdes under mottoet "Die Rechte der Natur".

De første to dage vil temaet være "Forholdet mellem mennesker og dyr". Der vil være foredrag og seminarer om sundhed, "Den tredie verden", "Vor omverden". Der vil være ekskursioner bl. a. til Amsterdam, modtagelse på Rådhuset, forskellige foranstaltninger om aftenerne. En af aftenerne fejres den hollandske Vegetar-Forenings 100 års jubilæum.

Der er overnatningsmuligheder i forskellige hotelkategorier lige fra 4 stjernede, familiehoteller, ungdomsherberger og til camping, altsammen med og uden forplejning.

Kongresbrochure:
Vegetarian Congress
Larenseweg 26
NL 1221 CM HILVERSUM
Tel. internat. 0031/35 834 796.

Nytårsfesten 1994

Søndag den 30. januar afholdt Dansk Vegetar-Forening sin årlige nytårsfest. Denne gang var det i Serapions-Ordenen Loge, Frederiksberg.

Vi startede med en meget vellykket og dejlig middag i et af selskabslokalerne, som var smukt pyntet med blomster og levende lys. Dertil en god betjening. Under middagen spillede den dygtige pianist *Gunna Aagaard,* kendt bl.a. fra d'Angleterre, hvor hun i mange år var en populær pianist. Der var en god stemning blandt gæsterne.

Efter middagen blev vi vist ind i en hyggelig salon, hvor der blev serveret urtete. Skuespiller ved Det Kgl. Teater *Palle Huld* underholdt med festlige episoder fra hans liv. Lige fra dengang han og skuespiller Elith Pio som unge håbefulde skuespillere kørte Europa rundt på motorcykel og blev modtaget på rådhuspladsen som helte, ja næsten som kongelige. Som den festlige person Palle Huld er, blev alt fortalt så humoristisk, at gæsterne overgav sig totalt. Til sidst fortalte Palle Huld Storm P. historier, hvilket heller ikke var kedeligt

Endnu en dejlig nytårsfest var slut.

På gensyn til vores næste sammenkomst.

Vibeke

Tørbørstning

Har du nogensinde lagt mærke til, hvordan du vasker dit ansigt eller dine hænder, eller bag ved dine ører? Næste gang du vasker dig, læg mærke til, hvad du gør. Du vil finde, at du er blevet en robot. Måske skal du gøre bevægelserne langsommere, for at forstå, hvad det er du gør, faktisk er disse bevægelser blevet programeret for mange år siden, og du har brugt de samme bevægelser lige siden. Du har sikkert lært dem, før du startede i skolen. To hurtige strøg over kinderne, et op og ned ad halsen, to små strøg bagved ørerne o.s.v.

Det største udskillelsesorgan

Men, hvis det at vaske sig er blevet automatisk, har vi måske glemt, eller vi har aldrig vidst, hvorfor vi vasker os. Hvis vi ser bort fra skrækken for moders vrede, hvorfor vasker vi så vores krop? Første og fremmest, fordi hvis vi ikke vaskede os, ville vi lugte. Men har du nogensinde spekuleret på, hvorfor vi lugter, hvis vi ikke vasker os? Hvad er sved? Det er måske interessant at vide (måske også ækelt) at en kemisk analyse af sved viser, at det indeholder næsten de samme komponenter som urin, og at mere end knap et halv kilo affaldsprodukter bliver udskilt gennem huden hver dag. Bortset fra at huden holder sammen på os og er vores stolthed og glæde, klarer den en meget vigtig funktion. Den er faktisk et udskillelsesorgan, ligesom vore nyrer og tyktarm er det. Disse organer gør et tappert arbejde ved at holde os fri for gifte og affaldsprodukter. Vores hud må hjælpe til med dette også, ellers får vi problemer.

Hvis huden bliver uvirksom med porerne tilstoppede af millioner af døde celler, forbliver urinsyre og andre affaldsstoffer i kroppen. De andre udskillelses organer, især nyrerne og leveren kan så ikke klare arbejdet og før eller siden kommer der sygdom til. Det er derfor vigtigt, at sørge for at huden er sund og velfungerende. Så moder havde ret. Vi er nødt til at vaske os, måske mere end vi regner med. Men gør vand og sæbe det godt nok?

Selvfølgelig er det stadig sjovt at hoppe i badet, men er du først startet på tørbørstning, behøver du ikke at bruge al den udtørrende sæbe. Det i sig selv vil gøre en stor forskel i kvaliteten af din hud.

Hvad tørbørstning kan give.

Tørbørsning i sig selv - gøres, som navnet antyder, tørt og ikke i badet - tørbørstning vil ændre sundheden af hele din krop og få din hud til at se klarere og sundere ud. Når du gør tørbørstning til en hverdagsbegivenhed vil de følgende områder blive forbedrede: blod-cirkulationen, hudens blødhed og kvalitet, hudproblemer, kropsfriskhed, forebyggelse af forkølelser og alment velvære.

Det er vigtigt, at bruge en tør naturbørste og de bedste fibre kommer fra en Mexikansk kaktus! Børsterne skal føles stive, da børstningen skal hjælpe ved at stimulere blodcirkulationen og lymfesystemet mest muligt. En blød børste vil ikke kunne opnå dette. Til at begynde med børstes forsigtigt, men langsomt, efter de første dage eller uger hvis nødvendigt, skal det gøres mere ihærdigt, efterhånden som du bliver vant til følelsen.

Hvordan man tørbørster.

For at tørbørste din hud, skal du starte med fodsålerne og arbejde op ad benene foran og bagpå. Så børstes hænderne og armene. Fokuser børstningen på din overkrop mod hjertet. Børst ikke ansigtet, men giv halsen og hårbunden en god omgang.

Hygiejen

Af hygiejniske grunde, bør hvert familiemedlem have sin egen børste, og selvfølgelig må børsten vaskes ca. hveranden uge. Vask børsten ligesom din hårbørste, og lad den lufttørre. Børsterne bliver stive, når de tørrer. Hvis børsten bliver brugt som anvist, skulle den kunne holde et år eller mere. *"The Vegan"*

Det grønne køkken - ved Grethe Schmidt.

Lav din egen.....

Soyamælk.

Iblødsætning.

Vask 5 1/2 dl soyabønner og sæt dem iblød i 11 dl. koldt vand i otte til ti timer, natten over.

Malning.

Kom 2 1/4 dl af de iblødsatte soyabønner og 5 1/2 dl varmt vand i en blender. Kør den i ca. 1 minut. Kom indholdet i en tykbundet gryde. Gentag til alle de iblødsatte bønner er kørt igennem.

Kogning.

Bring dette til kogepunktet over middel varme. Skru straks ned og lad det simre i 20 minutter.

Sining.

Si soyamælken gennem en foret sigte. Pres så meget væde fra som muligt ved at vride klædet lukket og presse på det med en ske. Åben klædet og hæld 4 1/2 dl kogende vand i, for at rense det sidste af mælken ud. Bønnemosen kan bruges i madlavningen.

Afkøling.

Jo hurtigere soyamælken er afkølet og jo køligere den bliver opbevaret, jo længere vil den holde. For hurtig afkøling, sæt soyamælken i en balje med koldt vand. Den skulle kunne holde 4 til 5 dage i køleskabet. Soyamælk bruges som erstatning i enhver opskrift, der bruger komælk.

Tofu.

Følg soyamælk opskriften, men brug 6 3/4 dl vand for hver 2 1/4 dl iblødsatte soyabønner. Efter siningen af soya-mælken, holdes den varm og størkningstilsætning laves. Der kan bruges:

1 1/2 - 2 tsk. salt
eller 1/2 dl. citron saft.

Start med langsomt at røre i den stadig varme soyamælk, med circulære bevægelser og tilsæt halvdelen af størkningstilsætningen.

Drys lidt af størkningstilsætningen over mælken og dæk den hurtigt med et tætsluttende låg. Lad soyamælken stå uforstyrret i 5 minutter.

Soyamælken vil begynde at klumpe til hvid tofu. Slutresultatet skal være klumper af tofu flydende i klar gul væske, vallen. Hvis efter de 5 minutter soyamælken stadig ser hvid ud, stik forsigtigt i toppen og tilsæt resten af størkningstilsætningen, undgå at ødelægge klumperne. Læg låget på og lad stå et par minutter mere. Nu er tofuen klar til presning. En simpel, men effektiv, hjemmelavet tofu-presse kan laves af en cylinderformet beholder.

Lav mange huller i den. Beklæd den så med et stykke gazestof, og hæld tofuklumperne og vallen i. Læg en tætsluttende tallerken i og lad den hvile ovenpå blandingen. Læg vægt på tallerkenen og lad det stå i ca. 30 minutter. Husk at sætte beholderen på en tallerken eller lign. så vallen kan flyde ud.

Opbevaring.

Hæld den pressede tofu i en anden beholder og dæk den med koldt vand. Sæt den i køleskabet. Ved at skifte vandet hver dag, skulle tofuen holde en uge.

"The Vegan"

Hvedefrikadeller

3 dl kogt hvede
2 mellemstore kogte kartofler
2 rå løg
1 bdt. persille
2 fed hvidløg

Den kogte hvede males med de kogte kartofler, løgene og persillen i persillehakkeren, kødmaskinen eller hurtighakkeren. Smages til med basilikum, hvidløg og havsalt. Er farsen for tør, tilsættes lidt suppe.

Frikadellerne sættes med en ske på en pande dækket med hed olivenolie og steges gyldne.

Smagt rigtigt til er de kødfrikadeller smagsmæssigt langt overlegne, de er billigere og sundere.

Avocadocreme

1. SOM FORRET

3 modne avocadoer
citronsaft
hvidløgssaft
krydderurt
pumpernickel

Avocadoerne blendes, smages til med citronsaft og presset hvidløg.

Cremen lægges på et stykke ristet pumpernickel. Pyntes med en stilk brøndkarse og en tynd skive citron.

Cremen passer også godt til en salatplatte.

2. SOM DESSERT

3 modne avocadoer
saften af 2 appelsiner
20 mandler

Avocadoerne, appelsinsaften samt 12 mandler blendes.

De resterende mandler bruges som pynt, evt. ristet på en tør pande. Er appelsinerne for syrlige, kan nogle rosiner eller dadler blendes med.

Salat med kogt rødbede

4 mellemstore kogte rødbeder
2 store gulerødder
en stor håndfuld spinat (vårspinat)

Rødbederne skæres i terner, gulerødderne rives groft, spinaten hakkes groft. Endnu bedre er vårsalat, når den kan fås.

Anrettes på en tallerken i 3 portioner. Overhældes med tidselolie/citron/hvidlæg dressing.

-fra Grethe Schmidt. "Spis dig sund", som lige er kommet i ny udgave med mange smukke farvefotoes.

Kursteder:

Kulleruphøjskolen

Kullerup Byvej 2 A
5800 Nyborg
Telefon 65 31 54 31

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

Rindbyhus

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

Søtoftegaard

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

Sundgården

NATUR - KUR - PENSION
Slotsgade 10, 5953 Tranekær
Telf. 62 59 15 55.

Her finder sjælen ro og kroppen balance.

Vi maler selv vort korn og bruger udelukkende økologiske råvarer, belivet drikkevand, rent bade vand og ren luft.

Vort spændende 1994 program tilsendes gerne. Tilskudsberettiget fra sygeforsikringen Danmark.

Foreningsmeddelelser

Foreningen har fået eget kontor, hvor et bestyrelsesmedlem vil være at træffe 2 x ugentlig på dagene:

Tirsdag kl. 9 -11
Onsdag kl. 15 - 17

Dansk Vegetar-Forening
Borups Allé 131
2000 F
Tlf. 38 34 24 48

Foreningens sweat shirt
LEV OG LAD LEVE
sælges for 125,-
God kvalitet,
hvid med grønt tryk

Tegn nye medlemmer, støt din forening og dyrene!
5 nye medlemmer giver en sweat shirt. Hust og skriv nummer!

På messen KROP-SIND og ÅND i KB-Hallen 18. - 20. februar havde SUNDGÅRDEN og Grethe Schmidt en stand, her var der også foreningens plakater og tryksager, som der var stor interesse for.

FOREDRAG med vegetarisk middag.

Mandag den 16. maj 1994 kl. 19.

Iraneren Mohammed Sanye Ilajari, et af vore nye medlemmer, professionel kok, som blev råkostspiser både for sin egen og dyrenes skyld, har lovet at lave en både lækker og sund vegetarisk middag med en varm ret og en salat for kr. 65,-. Efter middagen vil han fortælle om sin vej til vegetarismen og om sin drøm om en vegetarisk restaurant i centrum af København. Han vil også fortælle, hvordan han har lavet aftenens middag.
Tilmelding nødvendig på foreningens kontor senest den 12. maj.
Sted: Helleruplund Kirkes smukke sognegård, Sehestedvej 1 (sidevej til Bernstorfsvejen). Ved Bernstorfsvejens S-station og Hellerup sattion. Bus.

LEGATER:

Dansk Vegetar-Forening har skiftet nogle legater, som kan søges af de medlemmer af foreningen, der har brug for et ophold på et vegetarisk/veganer kursted, men ikke har de økonomiske muligheder. Ansøgning kan sendes til foreningens adresse.
Michael Larsens Børnefond kan også søges gennem foreningen.
Et beløb af det nu opløste V.E.A. (Vegetarernes Ejendoms Andelsselskab) kan nu også søges gennem Dansk Vegetar-Forening.

Edith og Sten Jacobsen's Mindefond af 1988

Hermed en beretning om årsagen til, at vi to gamle kom på tanken om at stifte et mindefond. Det skete efter et langt livs erfaringer med sygdom og helbredelse.

Vi levede på almindelig kost. Personligt tog Sten Jacobsen næppe skade af, som tjenestedreng på gården at spise almindelig bondekost sammen med de øvrige, af *samme fælles fad med sobeske.*

Vi blev gift mellem 2 verdenskrige, en "hård" og lærerig tid med restriktioner og rationeringer også i kostmæssig henseende. Midlerne var beskedne og arbejdstiden krævende. Sygdom meldte sig. På grund af ræset, glemte vi nok at leve efter sundhedens regler. Min kone søgte og oplevede flere ugers mirakuløst kostudrensningsophold på råkostkurstedet HUMLEGÅRDEN hos lægen Kirstine Nolfi i Humlebæk. Hele familien inklusiv 6 børn, besluttede sig i 1948 at leve udelukkende af vegetarkost.

Privat forsøgte vi at starte et lokalt vegetarisk kursted, hvilket efter mange forsøg mislykkedes. I stedet oprettedes så et mindefond, som yder midler, der årligt averteres til uddeling via en annonce i *Morsø Folkeblad*, fortrinsvis til en morsingbo. Meningen med ydelsen er, at den tilfalder en person, som er *interesseret i vegetarisk levevis,* og som gennem mindst en uges ophold på kurstedet vil være mange erfaringer rigere.

Der ydes tilskud til *mindst 1 uges* ophold på et af nedennævnte kursteder. Ansøgeren må selv indhente oplysninger og aftale tid og pris. Tilskuddet er mellem 1500 og 2000 kr. Kvittering skal tilsendes fonden, senest en måned efter opholdet har fundet sted. Har aftalen om mindst en uges ophold ikke fundet sted, må nye forhandlingsaftaler drøftes nærmere i god forståelse med fonden.

Med venlig hilsen
Edith og Sten Jacobsen,
Vesterbro 68, 7900 Nykøbing Mors.

Godkendte kursteder:

Humlegården, Humlebæk
Tlf. 42 23 24 65

Sundgården, Tranekær, Langeland
Tlf. 62 59 15 55

Rindbyhus, Fanø
Tlf. 75 16 30 03

Søtoftegård, Ringsted
Tlf. 53 60 11 70

Nørrebjerregård, Fjerritslev
Tlf. 98 22 31 41

Kullerup Højskole
Tlf. 65 51 31 07