Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar-Forening

85. årgang
nummer 2 1994

Statsbiblioteket



Motto: At leve og lade leve

Udgivet af:
Dansk Vegetar-Forening
Borups Allé 131
2000 Frederiksberg
Telefon og fax 3834 2448

Formand:
Grethe Schmidt

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt
Jægersborg Allé 45
2920 Charlottenlund
Telefon 3163 9365 (kl. 9 - 10)

Annoncer:
Vibeke Ohlsson
Bernsten gt. 12
5-25368 Helsingborg
Telefon 0046+ 4229 7458

Kasserer:
Hans Hemmersam
Borups Allé 131
2000 Frederiksberg
Telefon og fax 3834 2448

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

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

Foreningens kontingenter (inkl. tidsskrift):

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

Annoncepriser (ekskl. moms):

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

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

Oplag: 2000

Opsætning: Brian Hahn
Tryk: Støvring Bogtryk

ISSN 0109-8861

Indholdsfortegnelse

MIKROBØLGER Livets fjender 4
ØKOLOGISK HAVEBRUG 8
OPRÅB 10
RED REGNORMEN 11
RCC: LIDELSE OG DØD I KÆLDEREN 12
RED DIG SELV RED OS VED AT SIGE NEJ 13
PRINCIPERKLÆRING 14
NÆSTEN VEGETAR 16
DEN GRØNNE FORÆLDREGUIDE FRA HAASE 18
EUROPÆISK VEGETAR FERIE PÅ LANGELAND 19
PENICILLIN 21
DRONNINGEN HELBREDT FOR KRÆFT! 22
NYTÆNKNING I LÆGEKUNSTEN 23
ANNES KAMP MOD KRÆFTEN 25
MIT GRØNNE KØKKEN 26
VEGETARISK FORENINGS HISTORIE 1896 - 1996 .. 29
"Adressaten ubekendt efter adressen" 29
1. OKTOBER - VERDENS VEGETAR DAG 30
KURSTEDER 32
EFTERLYSNING. 32
FORENINGSMEDDELELSER 33

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. 500 er fradragsberettiget. Fradraget er dog begrænset til kr. 3.000, der således opnås ved et samlet beløb på kr. 3.500.

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

MIKROBØLGER
Livets fjender

Doktor Devanando Otfried Weise

Forestil Dem, at de sidder i en koncertsal og lytter opmærksomt til en strygekvartet, der i øjeblikket spiller sødmefyldte melodier af Mozart. Alt er velafstemt, harmonisk, positivt og opbyggeligt. Pludselig lyder en øredøvende larm: Et rock-band med ustemte instrumenter, uøvede spillere og et kæmpemæssigt forstærkeranlæg med underlagt tryklufthammerstøj tilintetgør de sødmefyldte melodier. De føler Dem som gennemboret af knive og dunket i hovedet. Strygekvartetten forstummer. Nøjagtig så brutal og ødelæggende må De forestille Dem virkningen af mikrobølgerne fra Deres mikrobølgeovn i sammenligning med konventionel opvarmning fra en almindelig kogeplade.

Opvarmes en suppe på en almindelig kogeplade, overføres varmen langsomt fra denne via suppegryden til suppen, eller fedtet på Deres pande opvarmes og videregiver varmen til de grønsager, som De ønsker at opvarme. Koger De ris, bliver stivelseskornenes cellevægge porøse, vandet trænger ind og gør risene bløde og spise-. lige.

Holder man koge- eller stegetiden på et minimum og undgår unødvendig høje temperaturer, kan man gå ud fra, at man i sine levnedsmidler har startet processer, der forløber på lignende måde, som fordøjelsesprocesserne i det menneskelige legeme - processen aflaster så at sige legemets arbejde. (At der herved kan opstå nye substanser, der kan være skadelige, skal ikke diskuteres her).

Hvis De derimod betjener Dem af mikrobølger, udsættes levnedsmidlerne på brutal måde for hårde, tekniske og unaturlige svingninger. Disse svingninger har ikke deres oprindelse i jævnstrøm (som sollysets spektrum og andre naturlige svingninger) men derimod i vekselstrøm. Herved tvinges levnedsmidlernes atomer, molekyler og celler til at skifte spændingspoler 2,5 milliarder gange per sekund. De vandholdige celler geråder derved ind i et fuldstændig unaturligt

kaos. Der frigøres gnidningsvarme, der opvarmer levnedsmidlerne. Molekylerne og cellerne polariseres destruktivt, som videnskabsmænd som bl.a. Varga og Hertel har påpeget. Herved dannes frie radikaler, der anretter stor skade i det menneskelige legeme.

Ved de store energimængder ødelægges levnedsmidlernes celler eksplosionsagtigt, og den biologiske struktur dræbes totalt. Ødelæggelsen ligner den, der sker ved radioaktiv bestråling. Æggehvidestoffer denaturerers kraftigere end ved andre opvarmningsprocesser, mælkens fedtstruktur ændres til kæmpemolekyler og andre vitalstoffer (som f.eks. C-vitamin i appelsinsaft, der steriliseres med mikrobølger), folinsyre m.m. bliver ødelagt eller stærkt beskadiget. Den slags næringsmidler har mennesket i sin lange udviklingshistorie aldrig været udsat for. Derfor kan mennesket ikke tåle dem, de virker på organismen som gift. Det viser undersøgelser, der er gennemført af professor B. H. Planc, inst. for biokemi i Lausanne, og Dr. H. U. Hertel, Umweltbiol. Institut i Wattenwil. Begge disse forskere har ved store undersøgelser påvist, hvordan menneskeføde, der er opvarmet med mikrobølger, påvirker det menneskelige legeme. I forsøgspersonernes blod opstår signifikante forandringer, der sandsynliggør begyndelsesstadiet af en sygdomsproces, som den ses ved begyndende kræftdannelse. Desuden kunne det påvises, at mikrobølgernes livstruende svingninger af fødemidlerne kunne overføres til konsumentens legeme. Herved kan opstå lignende skader som ved direkte mikrobølgebestråling. Selv om mikrobølgeovnen var helt tæt, hvad den ikke er, kan de skadevoldende stråler således alligevel overføres til mennesker.

I den videnskabelige litteratur er talrige eksempler på mikrobølgers skadevirkninger omtalt. Eksempelvis er der påvist forstyrrelser i hjernefunktionen, genetiske mutationer i centralnervesystemet og skade på øjets nethinde. I skovdistrikter nær sendemaster er der påvist talrige skader på trævæksten.

Ved tilberedning i mikrobølgeovn har det i øvrigt vist sig, at en del fødeemner selv ved længere tids behandling ikke blødgøres tilstrækkeligt. Energi- og tidsbesparende er mikrobølgeovnen kun, når det drejer sig om små mængder - allerede når det drejer sig om mængder, der svarer til en husholdning på 4 personer, kan tids- eller energibesparelser næppe påvises. Desuden sker madtilberedning som oftest i

mange små trin, som f.eks. når ingredienser skal tilføjes, hvilket er væsentlig enklere, når gryden eller panden befinder sig over et gasblus eller en kogeplade. Da iskrystaller optager langt mindre mikrobølgeenergi end vand, støder man under optøning ofte på det problem, at randområderne allerede er optøet, medens det indre stadig er frosset. Det resulterer ikke blot i en ujævn opvarmning, men medfører ofte, at bakterier (ikke mindst salmonella) ikke uskadeliggøres i fornødent omfang. Omvendt opstår der problemer under opvarmning af sutteflasker, når det centrale indhold allerede har nået kogepunktet, medens de perifere dele har afgivet så megen varme til flasken, at den stadig føles lunken - skoldning kan blive resultatet.

Et særdeles vigtigt punkt: Mikrobølgeovnen er specielt "velegnet" til optøning af færdigretter - men der kan ikke være tale om energibesparelser, fordi retterne på forhånd har krævet masser af energi til kogning, nedfrysning, indpakning m.v. Selvfølgelig er der ingen, der bliver syg af at spise mikrobølgebehandlet mad en enkelt gang, men gør man det i årevis, kan man gå ud fra, at man får sit helbred grundigt ødelagt. Selv uden brug af mikrobølger er færdigretter ikke fuldlødig kost. Den slags mad indeholder så godt som ingen vitalstoffer. Den slags føde skader immunforsvaret og vitaliteten, den fremmer træthed, og i sidste ende medfører den sygdom.

Offentlige myndigheder har naturligvis bestridt mikrobølgeovnens farlighed. Jeg kan imidlertid stærkt tilråde, at uafhængige forskeres advarsler tages alvorligt - mikrobølgerne bør undgås! Deres helbred er Deres største aktiv, og det er afhængigt af sund ernæring. Tilbered selv Deres føde af friske produkter. Min bog "Harmonische Ernährung" anviser enkle og skånsomme tilberedningsmetoder, som man også kan læse om i "Diamonds" bøger. Hurtigst madtilberedning får man med den kinesiske "wok"-gryde. Men af allerstørste betydning er, at fødens andel af frisk frugt, salater og råkost på dagens menu øges - også til dagens små mellemmåltider, når der ikke er lejlighed til at benytte et køkken. Man behøver jo ikke skamme sig over på sin arbejdsplads at åbne sin lille pakke med agurker, tomater, radiser m.m., som nemt spises med hånden. Forekommer det for simpelt, kan man jo spise avocadomos med en lille ske. De kan næppe gøre noget bedre for Deres helbred, for råkost indehol-

der den levende celles svingningsinformation direkte fra sollyset. Denne svingning svarer til strygekvartettens svingninger, der er nævnt i begyndelsen af denne artikel, og den er (som påvist af professor Popp) grundlaget for vor vitalitet - mikrobølgen derimod ødelægger den.

Lebenskunde-magazin 5/92

Oversat og forkortet af Hans Hemmersam

P.S.: Vegetarisk Tidsskrift påtager sig intet ansvar overfor de annoncerende firmaer. Vi bringer information videre til vore læsere, som selvfølgelig efter vor bedste overbevisning har en saglig baggrund. Vi har mistet annoncører, fordi vi har bragt artikler, som gav dem problemer blandt andet med henblik på mikroopvarmning af mad. Vi må i sådanne tilfælde opfordre vedkommende til at bruge de metoder, som vi brugte før mikroovnenes tid. Og samtidig gøre opmærksom på, at her bruges ikke mikroovne. Kunder i vegetariske restauranter må forvente, at ejerne selvfølgelig skal kunne leve af deres arbejde, men kunderne skal også kunne være trygge og samtidig være forberedte på, at de måske skal betale lidt mere.

Det koster, at være "idealist", men den pris må man betale, hvis man ønsker en bedre verden, væk fra den industrialiserede verden. Således kan vi nu fortælle, at vi havde glædet os til, at vi sammen med et stort firma skulle arrangere en vegetar uge, men det faldt til jorden, da det blev klart for arrangøren, tror vi, at et af de deltagende firmaer ville arrangere en kampagne for mælkesyregærede mælkeprodukter. De vidste åbenbart, at den ægte vegetar ved, at mælkeprodukter ikke hører til hans/hendes kostplan. Det fremgik også tydeligt under den netop afsluttede vegetar verdenskongres i Haag, som der kommer et referat af i næste nummer. Men det burde være klart, at man ikke generer andre mennesker med en anden holdning, som i dette tilfælde mejeri firmaet ved at modarbejde dem under en udstilling.

Red.

Govindas
Vegetarisk Restaurant
Nørrefarimagsgade 82
1364 København K
33 33 74 44



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

ØKOLOGISK HAVEBRUG

Har man et stykke jord, har man naturligvis både overfor sig selv, familien og overfor miljøet en pligt til at dyrke det økologisk.

Jeg husker mine store oplevelser som barn med haven, som jeg desværre ikke selv havde. Men jeg havde en skolehave, og hvilke glæder og oplevelser gav den mig ikke under selve arbejdet, og når jeg stolt cyklede hjem for at overrække min mor en stor buket smukke blomster eller grønærter, gulerødder, bønner og kæmpegræskar.

Jeg var hvert år på sommerferie hos min onkel og moster, de havde en stor have, som jeg med fryd hjalp dem med. Hele tiden ønskede jeg mig min egen have.

Det lykkedes dog først, da vi erhvervede os "Sundgården", men da var der ikke længere tid til havearbejde!

Heldigvis ligger **SKVATMØLLEHAVEN** i Tranekær. Den dyrkes og passes af Linda, som også passer Sundgårdens nyttehave, og hver uge tager gæsterne med på havevandring.

Linda Lentz, økologisk havekonsulent, har skrevet et meget instruktivt hæfte "**Økologisk havebrug**", som kan rekvireres fra Linda eller fra Jytte Abildstrøms Teater. Telefon 3187 1819. Det koster kun 15- kr plus forsendelsesomkostninger. Lindas telefonnummer er 6259 1645.

Linda indleder hæftet med afsnittet:

Haven i økologisk balance

Halvdelen af Danmarks befolkning har adgang til et stykke jord. Disse haver er ofte trængte oaser for naturens vilde fugle, smådyr og insekter. Derfor har vi med en have også et ansvar for at passe disse gæster. Ved at behandle vore haver som en levende del af en større organisme, er vi med til at holde et større kredsløb ved lige.

Jorden i vore haver kommer ikke i naturlig balance blot ved at undgå giftige sprøjtemidler og kunstgødning, men det er et væsentligt skridt i den rigtige retning.

I den økologiske have er det nødvendigt, at nogle få men vigtige principper er i orden. Dette betyder ikke, at arbejdet bliver mere krævende. Tværtimod vil det for mange være en lettelse at slippe for det tunge gravearbejde om efteråret eller om foråret. Det værste er nok at turde ændre på sin opfattelse af, hvordan en have skal se ud, for at være rigtig smuk, og lade være med at betragte alt småskravl som plageånder.

Resultaterne af at dyrke økologisk bliver heldigvis meget bedre end mange, der ikke har prøvet det før, forestiller sig. Også allerede efter første sæson.

Jorddække

I naturen sørger dyrene for al den jordbearbejdning, der er nødvendig, for at planternes vigtige næringsstoffer ikke går tabt. Muldlaget, som er de øverste 20-30 cm af jordbunden, indeholder mange levende organismer. Det er forholdsvis nemt at observere regnormenes arbejde, men dyrelivet i jordbunden er meget andet. Her er også encellede dyr, mider, rundorme, springhaler og mange andre "arbejdere".

En anden vigtig forarbejdning bliver desuden udført af jordbundens flora, som består af virus, bakterier og svampe. Alle disse grupper indgår i et samarbejde omkring nedbrydningen af planterester og frigørelse af plantenæring til gavn for planterne.

Jorden kan gøres mere frugtbar og levende, ved at vi bevidst passer og "fodrer" disse samarbejdspartnere med planterester, på en måde, som holder jorden løs og dækket året rundt. I tilgift kan vi plante tættere, fordi planternes rødder i højere grad vil søge nedad i den løse jord end til siden. Dermed får planterne også en større mulighed for at klare selv en meget tør sommer, uden at man behøver at vande med dyrebart drikkevand.

Herefter følger velskrevne og instruktive afsnit, så du allerede nu kan begynde med økologisk havebrug, hvis du anskaffer dig det økonomisk overkommelige

hæfte gennem fornævnte telefonnumre.

Det sidste afsnit har den tankevækkende og sande titel:

Jorden er ikke menneskets - men livets.

At dyrke vore haver efter de økologiske principper kan ikke redde den naturødelæggende samfundsudvikling, som har været i gang længe. Men da den største skade mod jorden er menneskets måde at leve på, er det oplagt at begynde med sig selv og ændre sin egen levevis.

Når den jord vi har til rådighed, dyrkes i samarbejde med naturen, opdager vi hurtigt, at også mennesket er en sårbar del af jordens cyklus, og at vi alle har brug for en helhedsfornemmelse for, hvordan jordens ressourcer bliver forvaltet.

Denne viden kan i sidste ende være med til at ændre det nuværende selvdestruktive, sektoropdelte og naturnedbrydende samfund til en mere frugtbar udviklingsmodel. Men vi skal skynde os, jorden har åndedrætsproblemer.

g.

OPRÅB

Medlemmer, som har oplevet verdenskongressen i Danmark i 1935, og medlemmer, der har kendt daværende formand stud. med. J. D. Henriksen, læge Mikkel Hindhede, læge Michael Larsen, skoleinspektør Egerod og andre personligheder, som har gjort en indsats for vegetarismen, vil vi være meget interesserede i at komme i kontakt med.

Vi skal bruge oplysningerne og evt. fotos til vort arkiv, til bladet, til en påtænkt film om vegetarismen og til en magisterkonferens, som er planlagt at skulle handle om vegetarismen.
Redaktionen:
Grethe Schmidt, Jægersborg Allé 45, 2920 Charlottenlund telefon 3163 9365 (kl. 9 - 10).

Red.

RED REGNORMEN

Nok har den økologiske tanke og levemåde for tiden vind i sejlene, men går det for hurtigt? Har Danmark renvasket og giftfri jord og avlere nok til med omhu og fagmæssig indstilling at kunne klare efterspørgslen og forbruget, så det ikke bliver en fiasko fra begyndelsen?

Hvordan vil man sikre effektiv kontrol af importeret frugt og grønt? Hvornår spænder landbruget "orme for ploven" frem for giftsprøjtning?

Har man glemt, at blandt de største og mest udholdende dyr er hesten og elefanten, de lever udelukkende af græs, "ukrudt", korn og trævækster.

Efter at have hørt Poul Thomsens indlæg 21. juni i TV "En naturlig forklaring" vedrørende den alvorlige trussel, som lurer på regnormen og truer med regnormens udslettelse, forstår man med gru, at den ypperste skabning og medarbejder for økologiens beståen står foran sin udslettelse, hvis ikke der gøres noget i tide - det haster!

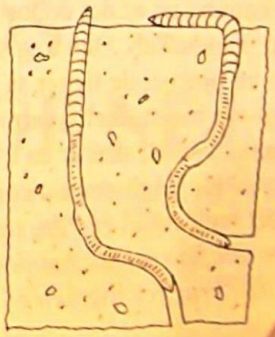
Sten Jacobsen, Nykøbing Mors
Indlægget forkortet af redaktionen.

Vi må alle gøre en indsats, ved at praktisere et så sundt liv som muligt, selvom det koster lidt mere omtanke, lidt mere arbejde og lidt flere penge i begyndelsen. Men når først man er begyndt, går det hurtigere og hurtigere. Det er faktisk forbrugeren, der skal begynde. Forbrugeren skal forlange de rigtige varer, så skal producenten nok følge med. Det går rent faktisk den rigtige vej, selv om vi kan synes, at det går for langsomt.

Importerede økologiske produkter kan fås hos helsekosthandleren, på vegetar restauranter og kursteder. Spørg efter dem, inden du køber eller bestiller et ophold.

Kasserne med de importerede frugter og grønsager er tydeligt mærkede.

Red.



RCC: LIDELSE OG DØD I KÆLDEREN

Midt i det idylliske landskab hæver det store forskningskomplex RCC sig. Research und Consulting Company i Itingen Basel (Forsknings- og rådgivningsfirma). Firmaet blev grundlagt i 1977 og bliver i dag ledet af dyrlæge dr. Klaus Sachssee og Jürg Eichenberger. På kort tid har koncernen kunnet udvide sine aktiviteter til hele Schweiz og ud over Europa. Det drejer sig om 8 datterselskaber med cirka 650 medarbejdere.

I kælderen under RCC holder man ialt 500 Beagler i enkeltbokse og på betongulve. Mangt et gitter bærer tydelige mærker efter dyrenes fortvivlede forsøg på at komme ud af det dødbringende fangenskab. Den tragiske hylen og øjnene, de tigger så inderligt om menneskelig varme og opmærksomhed, skærer en i hjertet. - Hr. Sachssee's mening om dét hundehold er: "*Ja, som De jo alle kan se, har hundene slet ikke brug for hverken at komme ud i løbegårde eller se dagslyset*".

En langtids-giftighedstest på en Beagle, med farmaceutiske midler, konsumprodukter, næringsmiddel-tilsætninger, kunststoffer, agro-, industri-, eller miljøkemikalier (og alt indgives ved tvangs-fodring) kan vare op til 1 år. Hver uge bliver omkring 12 Beagler dræbt, lagt i Formalin og dissekeret for videre "undersøgelse". - Til det siger herr Eichenberger: "*Denne hunderace vælger man på grund af dens milde væsen og det forhold, at den er forholdsvis uproblematisk at holde. Af den grund er det uomgængeligt nødvendigt for gennemførelsen af dyreforsøgene her ved RCC, at vi har de Beagler*".

Bare i 1991 blev der ved RCC "forbrugt" 600 Beagler, 1.500 kaniner, 4.200 mus, 7.000 marsvin og 14.300 rotter. Det drejer sig om arbejdspladser og profit. Og RCC kan glæde sig over en årlig omsætning på 100.000.000

S.Fr., hvoraf rundt regnet halvdelen kommer ind ved dyreforsøg.

De skulle skrive til:
Dr. Klaus Sachssee
og/eller
herr Jürg Eichenberger,
RCC Research & Consulting Co.,
Zelgliveg 1, 4452 ITINGEN,
Schweiz.

Foranstående er fra Züricher Aktion für Mench und Tier (Zürich-aktion for menneske og dyr) der for et par år siden blev startet af dr. med. et rer. nat. Christopher Anderegg, amerikansk læge udgået fra Yale Universitet. Han blev klar over, at vivisektion er en aldeles forkert metode, ja, den er grusom og fuld af bedrag. Sammen med sin hustru, fru Julie Anderegg, arbejder han uforfærdet imod vivisektion og har - helt utroligt i selve "Løvens Hule" Kemi-Schweiz, formået at komme frem i bladene med "skrappe" annoncer, der i tekst og billeder forklarer læserne, at vivisektion **IKKE KAN BRUGES**. Med dr. Andereggs tilladelse viser vi her en af disse annoncer. ALT, hvad der siges er fuldt dokumenteret.

Solveig Wagner

RED DIG SELV
RED OS
VED AT SIGE NEJ

LANDSFORENINGEN TIL OPLYSNING OM OG AFSKAFFELSE
AF VIVISEKTION (LOAV)
MØLLEVEJ 94, 4930 MARIBO GIRO 806-4466

PRINCIPERKLÆRING

1.Såvel af etiske som af medicinsk-videnskabelige grunde bør alle dyreforsøg afskaffes.

2.Dyreforsøg ødelægger respekt for livet og umuliggør medfølelse med patienterne i deres lidelser. Grusomhed mod dyr går glidende og uundgåeligt over i ufølsomhed overfor mennesker.

3.Dyreforsøg er ikke egnede for udforskning af menneskers sygdomme og helbredelse af dem. Mellem mennesker og dyr består der så afgørende organiske, anatomiske, biologiske, genetiske og psykiske forskelle, at nogen erkendelse udfra dyreforsøg med henblik på mennesker ikke alene forbliver værdiløs for den syge, men også vildledende og derfor farlig. (Lægemiddelkatastrofer, terapifejl o.s.v.).

4.Dyreforsøg udføres på ingen måde for menneskers vels skyld, men kun til fordel for eksperimentatorerne og deres arbejdsgivere. Dyrene har kun en alibifunktion, thi til denne dag mangler ethvert videnskabeligt statistisk bevis for, at resultaterne derfra kan overføres på mennesker. I stedet for foreligger der utallige beviser for skadelighed ved dyreforsøgsmetoden.

5.Dyreforsøg luller offentligheden, og i særdeleshed læger og patienter, ind i en falsk sikkerhed, der afholder dem fra at undgå sygdomme, fra at betragte og forstå fænomenerne i deres helhed, og fra at behandle sygdom.

6.Eksperimenter på dyr skaffer ikke effektiv sundhedsservice, men forhindrer den snarere. De fleste af vore sygdomme er ikke af organisk oprindelse, men psykologiske, sociale, ernæringsmæssige, miljømæssige og behandlingsfejlagtige årsager. Alle disse faktorer kan slet ikke i deres kompleksitet reproduceres på dyr. Derfor har den officielle medicinske videnskab for de allerfleste sygdommes vedkommende ingen årsagsbehandling at tilbyde - den prøver kun at skaffe symptomerne bort; og således forhindres anerkendelse og elimination af årsagerne.

7.Alene i Bundesrepublikken bortødes årligt 3 milliarder D-

mark på dyretests. I U.S.A. 6 milliarder dollars. Som følge heraf mangler der støtte til det personale, der er nyttigt for menneskebaserede studier, og støtte til sundhedsomsorg og behandling.

8.Gennem prævention (forebyggelse) er de allerfleste sygdomme undgåelige. Men gennem dyreforsøg er der ikke noget at finde, der kan være til gavn for mennesker, ingen relevante resultater eller erkendelser. Discipliner, som hidtil i høj grad er blevet ignoreret af den officielle skolemedicin på grund af dens fiksering på den lukrative eksperimenteren med dyr, skal fremmes: ernæringslære, psykosomatiske, psykoterapeutiske studier, klinisk observation, miljøstudier, epidemiologi, vegetarisk levevis, rehabilitation, homoeopati, osteopati, kiropraktik, naturopati, makrobiotik, akupunktur og meget mere, der har vist sig effektivt og som tilmed er meget billigere.

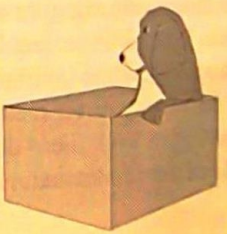
9.Humanmedicin skal tage sig af mennesket som en helhed og antage metoder i forskning og behandling, der relaterer til årsagerne og patienterne, i stedet for at anvende veterinærmedicin på mennesker, hvad der i bedste fald kan føre til, at de akutte symptomer bliver til kronisk sygdom.

10.Veterinærskolerne må følge de samme principper: ingen kunstig påførelse af sygdomme og lemlæstelser på sunde dyr gennem vilkårlige, voldelige indgreb, men omhyggelige studier og kærlig behandling af spontant opståede sygdomme og ulykker.

Vi må derfor gå ind for den totale afskaffelse ved lov af alle former for vivisektion/dyreeksperimenter. En sådan afskaffelse er ikke alene mulig men PÅKRÆVET.

Denne principerklæring er den samme, som Hans Ruesch udformede, da han stiftede CIVIS (= centro informazione vivisezionista internazionale scientifica) i Rom, Italien, i 1974. Med mit initiativ, begyndt 9. september 1987, arbejder jeg ud fra de principper og målsætninger.

Solveig Wagner.



NÆSTEN VEGETAR

Som nyt medlem fra Nordjylland, vil jeg prøve at fremlægge mit syn på vegetarismen som "hobbyvegetar", inden jeg bliver for påvirket af at være medlem.

En af de ting, jeg har været nervøs for, ved at melde mig ind i foreningen, er at skulle være sammen med vegetar-fanatikere, idet jeg ikke bryder mig om nogen som helst form for fanatisme. At tage nogle regler og holdninger til sig, og i fremtiden kun deltage i diskussioner for at overbevise alle andre om, at det er det eneste rigtige, kan ikke være af det gode. Den bedste diskussion, må være, hvor begge parter lærer noget nyt. (Jeg har heldigvis ikke været ude for fanatikere i foreningen endnu).

Så vidt, jeg har kunnet følge udviklingen, bliver der spist mere grønt blandt ikke vegetarer i dag end for 15 år siden. Da jeg flyttede på kolegie i 1979, kunne det i madklubben ikke lade sig gøre at lave mad uden kød. 3 år senere, kom der stadig nogle spydige kommentarer, når jeg serverede retter med meget lidt eller ingen kød, mens der det sidste år (84-85) blev naturligt at der jævnligt kom rene vegetariske retter på bordet.

Jeg tror at holdningen "Det ikke er rigtig mad uden kød" er rent historisk, idet der i industrialiseringens tid, ikke var råd til kødet i byerne, og det derigennem blev et statussymbol at kunne få kød, og man skulle have det så ofte man havde råd til det. Det er denne holdning, der er ved at vende nu, og vi skal igennem bl.a. vegetarisk forening være med til at give den et skub i den retning. Derfor skal der også være plads til os "hobbyvegetarer" i foreningen.

Jeg vil mene, der findes alt for få vegetarretter på menukortene i landets restauranter, og håber Vegetarisk forening og dens medlemmer vil kunne ændre dette.

Når det bliver alm. viden, at kød bruger mere energi af kroppen til fordøjelse, og man derfor ikke kan koncentrere sig optimalt under f.eks. en konference efter måltidet, vil restauranter og cafeterier blive tvunget til at have flere vegetarretter på menukortet.

Nogle vegetarer vil sikkert sporge mig, hvordan jeg kan få mig til at spise et dyr, der er slået ihjel.

Dertil kan jeg sige, at jeg behandler min mad med respekt. Uanset hvad jeg spiser, er det, eller har det været levende. Selv en gulerod er levende, den har følelser og kan blive stresset, specielt når man trækker den op af jorden for at spise den.

Jeg vil ikke tvinge mig selv ind i rollen som vegetar, det skal for mig komme som en naturlig sag. Jeg vil aldrig unskylde mig med, at jeg er vegetar.

Ulemper ved at være vegetar: Det er besværligt når man er ude at spise, spc. hos venner, idet de bliver nødt til at tage specielt hensyn (hvilket godt nok normalt ikke er noget problem hos gode venner). Når man først er blevet vegetar, og har været det i et års tid, skal man ikke regne med at kunne tåle kød igen før en længere tilvændingsperiode, idet kroppen vænnes af med at producere de enzymer, som kan nedbryde kød.

Hvis jeg skal blive vegetar, bliver jeg nødt til at omgås andre vegetarer, for at det for mig skal føles naturlig, hvilket, vil jeg tro, også gælder for andre.

For at forandringen til mere vegetarisme her i landet ikke skal gå for sløvt (eller helt i stå), bør vi i foreningen have flere aktive medlemmer, der gør mere end modtage Vegetarisk Tidsskrift.

Jeg har hørt, der har været en gruppe i foreningen, der kaldtes "De unge vegetarer", hvor man mødtes på ture, til fælles middage, sangaftener o.a., jeg tror det ville være en god idé at starte det op igen.

Ud fra samme idé vil jeg prøve at samle vegetarerne i Nordjylland, i første omgang til hyggeaftener med spisning. Hvis du er interesseret er min adresse og tlf.: Uggerhalnevej 30B, Grindsted, 9310 Vodskov, Tlf.: 98286159.

Jeg tror en god måde at få flere medlemmer i foreningen, er ved vore arrangementer at invitere familie og venner med (Der skal selvfølgelig være en ordning for betalte ture o.lign.).

Idet vi i dag skal konkurrere med alle mulige fritidsaktiviteter, skulle vi måske også blande os med aftenskolerne, og arrangere kurser gennem disse. Jeg tror kurser i vegetariske retter og ernæringslære ville kunne trække folk til, idet mange er bange for kun at spise vegetarisk, fordi de ikke ved, hvordan kroppens ernæringsbehov bliver dækket med vegetarretter alene eller måske tror, det ikke kan lade sig gøre.

Jeg håber jeg har meldt mig ind i en aktiv forening.

Brian Hahn

DEN GRØNNE FORÆLDRE-GUIDE FRA HAASE

I de sidste år er der kommet flere grønne guider til dem, der gerne vil slå ind på den grønne vej. **Den grønne forældreguide** starter med begyndelsen - planlægningen og den første tid med barnet, den indeholder gode råd og informationer til kommende og nuværende småbørnsforældre.

Stadig flere mennesker opdager, at de selv kan gøre noget for at beskytte vor jord. Udgangspunktet i **Den grønne forældreguide** er, hvordan man kan begrænse det uhæmmede forbrug af jordens dyrebare ressourcer samtidig med, at børnene får de bedst tænkelige og mest naturlige opvækstvilkår. Så børnene engang kan sige, at deres forældre ikke alene drog omsorg for dem - men også for deres jord.

Bogen henvender sig til unge kommende forældre, forældre med småbørn og de, der vil etablere grønne rammer for familien.

Bogen giver et væld af informationer om og vejledning til livet med børn - lige fra planlægning og graviditet til fødsel, amning, kost og sygdomme.

Forfatteren Penny Stanway er engelsk børnelæge og forfatter til bøger om bl.a. børns sygdomme og sundhed, sund kost, kærlighed og sex.

Børnelæge Berit Lukman har stået for den faglige danske redaktion. Supplerende forbrugeroplysninger er udarbejdet af journalist Kjeld Hansen.

Penny Stanway
Den grønne forældreguide
192 sider. Illustreret. Kr. 169.
P. Haase & Søn

EUROPÆISK VEGETAR FERIE PÅ LANGELAND

Den tyske vegetarforening var arrangør af ferien med formanden Rudolf Meyer som leder i samarbejde med Grethe Schmidt.

De fleste af deltagerne kom fra Tyskland. De tyske vegetarer er meget aktive, morgenen begyndte med gymnastik på græsplænen under ledelse af Rudi (Rudolf). Derefter sang og harmonikamusik, igen under ledelse af Rudi, som er den fødte igangsætter, han skaber livsglæde omkring sig med sit glade smil, sin sang og musik.

Morgensangen afslørede, at en af deltagerne fra Rusland havde en dejlig sangstemme, som vi fik glæde af under afskedsaftenen, hvor hun sang under ledsagelse af hendes datters smukke klaverspil. De kom en hel familie fra øst, far, mor, 2 voksne døtre og et barnebarn. Moderen fortalte, at de havde sunget meget i hendes barndomshjem og spillet dilettantkomedie, og hun elskede det.

3 hollændere, Susan, Peter og Jan prægede også ugen meget, de var alle veganere, de var bestyrelsesmedlemmer i den hollandske forening. De havde tidligere studeret og Jan havde været forretningsmand og tjent mange penge. Nu havde de valgt at leve et enkelt liv og bruge deres tid til arbejdet for vegetarismen, et langt mere spændende og meningsfyldt liv. De mente, der var ca. 700.000 vegetarer i Holland inklusive de mange forskellige bevægelser, som har vegetarismen som et af deres hovedpunkter bl.a. Hare Krisna bevægelsen.

Med mellemrum afholder de store offentlige møder sammen med de grupper af bevægelser, som er vegetarer som en selvfølge udover de etiske holdninger i øvrigt. Om sommeren afholdes picnic med musik og sang, hvor der bliver uddelt brochurer med oplysninger om de individuelle gruppers idé holdning og målsætning.

En meget stor oplevelse for deltagerne var det at møde 85 årige Povl Olesen, som fortalte

om sit mangeårige vegetarliv, hvoraf de sidste 20 år veganerliv. De oplevede denne aften en vegetar, der som ung besøgte læge Mikkel Hindhede for at få en diætforskrift, som desværre under flytning er bortkommen. Mikkel Hindhede er inden for vegetarkredse specielt i Tyskland mere kendt end i hans eget hjemland Danmark.

Her stod denne idealistiske veganer, slank, vital og sund foran dem og besvarede beredvilligt spørgsmål. De oplevede ham arbejde fysisk det meste af dagen. Han er mere aktiv end de fleste unge, idet han opfatter arbejde som en gave og en glæde, et strålende bevis på vegetarismens overlegenhed opnået gennem sund fornuft, en etisk holdning og karakterstyrke.

Fra "Vegetarier-Bund Deutschlands" har foreningen efter vegetarugen på Langeland modtaget følgende skrivelse af 14.07.94:

Ærede damer og herrer i Dansk Vegetar-Forenings bestyrelse.

På "Vegetarier-Bund Deutschlands" vegne vil jeg gerne hjerteligt takke for det lille kunstværk, som Grethe Schmidt overrakte mig under mødet på Langeland i anledning af Den Europæiske Uge.

Det stiliserede europæiske "V" vil få en hædersplads, og vi vil prøve at finde en dygtig fotograf, så vi kan få offentliggjort en god gengivelse af denne venskabs-symbol-gave i vort tidsskrift.

Vi betragter denne gave som et tegn på venskab mellem vore organisationer og vore lande, og vi håber, at vores gruppes besøg har banet vejen for yderligere møder med de nordiske lande.

Venskab over landegrænserne er, selv om det måske kun er et beskedent bidrag, et vigtigt skridt i retning af opnåelse af verdenfred.

Med venlige hilsener
Rudolf Meyer
Landsformand

g.



PENICILLIN

Pas på penicillinen

Penicillin bør undgås og i hvert fald kun bruges som den allersidste mulighed, da der kan udvikles bakteriestammer, som er resistente overfor forskellige former for antibiotika, og så kan man virkelig komme i en faresituation, hvis man skulle få akutte betændelser, som for eksempel lungebetændelse og underlivsbetændelse.

Før penicillinen

Jeg glemmer aldrig en oplevelse, jeg havde som 12 årig:

Min familie fejrede ofte juleaften sammen med en tante og morbror og deres eneste søn Arne. Det var juleaften 1934. Arne var sengeliggende, fordi han var forkølet. Vi børn sad ved hans seng og spillede dam med ham. Natten til 2. juledag kimede det på døren, udenfor stod min grædende tante og morbror. Arnes forkølelse havde udviklet sig til lungebetændelse, han blev hasteindlagt 1. juledag - natten til 2. juledag udåndede han. Efter først at have bredt armene ud og med et lykkeligt udtryk udbrudt "Hvor er her smukt - hent læge og præsten!" Han var 21 år.

På den tid betød lungebetændelse ofte døden. Og så var antibiotika en revolutionerende opdagelse.

Penicillin i dag

En af mine venner fortalte mig for nylig, at hun havde fået en meget generende svælgkatar, som forværredes i løbet af natten. Hun tilkaldte derfor natlæge. I sin nød foreslog hun penicillin, hvad hun normalt er modstander af. Den unge læge advarede hende og fortalte at i 80% af tilfældene hjalp det ikke, og i 20% kan man svække sin resistens.

Penicillin mod mavesår

I Berlingske Tidende 24. juli 1994 udtaler overlæge dr. med. Peter Funch Jensen, Hvidovre Hospital, at man bruger en 14 dages antibiotika kur til patienter med mavesår, som skyldes en

bestemt bakterie - helicobacter pylori. Men han advarer mod brugen af denne helicobacter kur til alle patienter med mavesmerter, da vi, til trods for vi ikke bruger ret meget penicillin sammenlignet med andre lande, nu er begyndt at få pneumokokstammer, der er resistente over for penicillin.

Peter Funch Jensen slutter med at udtale: "*Det er glædeligt, at vi nu har en behandling mod mavesår. Men vi må være på vagt over for, om omkostningerne for mennesker og miljø i sidste ende bliver for store*".

Penicillin og dig

Hvad kan du og jeg gøre? Vi må bestræbe os på at leve så sundt som muligt, så vi ikke kommer ud i en akut situation. **Rå hvidkål er i øvrigt med held brugt mod mavesår.**

g.

DRONNINGEN HELBREDT FOR KRÆFT!

En stor lettelse for de mange danskere, som fik et chok, da den sørgelige nyhed blev bekendtgjort.

Sygdommen er desværre blevet udnyttet af både skolemedicinen og kræftforeningen, som giver patienterne en falsk sikkerhedsfølelse. Her var en anledning til at fortælle, at fjernelse af syge organer ikke resulterer i en sundere organisme. Men det er en advarsel om at lægge livsstilen om, så resultatet bliver et sundt menneske med et styrket immunsystem. Først da er der grund til at tro på, at frygten for gentagelse er minimal.

Lejligheden burde være brugt til råd om en sund efterbehandling med friskpressede råsafter flere gange daglig og råkostsalater med lidt surkål, altsammen økologisk dyrket. Det, sammen med hvile i skønne omgivelser, giver fine muligheder for en hurtig helbredelse. Her er alt det usunde, som bør undgås ufortalt.

Grethe Schmidt

NYTÆNKNING I LÆGEKUNSTEN

Kronik i Berlingske Tidende af læge *Bruce Phillip Kyle*, der driver medicinsk-holistisk privatklinik i Jylland med det formål at forene den ny forskning og immunforstærkning og klinisk ernæring med de bedste træk fra den traditionelle medicin.

Blandt mange interessante oplysninger, hvoraf flere gennem mange år har været kendte af naturmedicinere og af flere læger, som turde arbejde alternativt, men endnu ikke anerkendte af skolemedicinen, kan vi citere følgende:

For nylig har forskere i Japan påvist, at planteekstrakten fra Ginseng får kræftceller til at vende tilbage til normaltilstanden.

Mineralet magnesium er kendt for at hjælpe en uregelmæssig puls, forebygge blodpropper i hjertet, reducere andengangs blodpropper med 87 pct., forbedre vejrtrækningsproblemer forbundet med astma, nedsætte forhøjet blodtryk, lindre hjertesmerter og forsinke eller standse den form for blindhed, der ses hos sukkersyge. Ginkgo Biloba har vist sig i flere end 34 større undersøgelser at være en effektiv behandling for åreforkalkning i benene samt alderdomsbegrundet koncentrationsbesvær, hukommelsessvigt og svimmelhed.

Der findes næsten ingen sygdomstilstand, som ikke kan forbedres eller evt. elimineres, hvis man har kendskab til, hvordan man kan frigøre kroppens enorme potentiel til at hele sig selv.

Derefter skriver Bruce Phillip Kyle:

Alligevel, lige som om den nye viden (*har i virkeligheden været kendt (ikke omvendt) og brugt også i vor tid. red.*) slet ikke eksisterede, er kræftpatienter udskrevet fra hospitaler uden nogen form for kost-/tilskudsbehandling. Den ortodokse hospitalsverden mener tilsyneladende, at klinisk ernæring ikke kan forebygge sygdom og er praktisk talt

værdiløs som behandlingsmiddel. På hospitaler er den praktisk talt ignoreret. Derimod har undersøgelser gentagne gange påvist, at jo længere man er indlagt på et hospital, desto mere underernæret bliver man. (*Med mindre man selv beder om vegetarisk kost eller endnu bedre råkost, for det kan lade sig gøre. red.*) -- I dag har vi videnskabelige beviser på, at næringsstoffer er det mest magtfulde redskab i behandlingen af sygdomme. De er mægtigere end medicin. Mere magtfulde end kirurgi. Langt mere betydningsfulde end de ting, der findes i lægens taske. Men ideen, at næringsstoffer kan anvendes som behandling for kronisk sygdom er ikke ny. For 2500 år siden var det Hippokrates, lægekunstens fader, som sagde: "*Lad din kost være din medicin, og din medicin din kost*".

Vi vil slutte med at citere:

I 1989 fulgte Dr. Dean Ornish 100 hjertepatienter, som havde forkalkede kranspulsårer. Halvdelen fik en lav fedt, fiberrig, vegetarisk rettet kost, men ingen yderligere medicinsk behandling. De andre fik de sædvanlige medikamenter og behandling for hjertesygdom. Resultat: De på den specielle kostbehandling var i stand til at vende deres hjertesygdom om, mens de forsøgspersoner som modtog den "sædvanlige" behandling blev forværret, deres kranspulsårer blev ved at forkalke.

Kronikken er fyldt med interessante oplysninger, vi kan kun anbefale, at du anskaffer dig kronikken som helhed gennem Berlingske Tidende eller gennem biblioteket.

red.

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

ANNES KAMP MOD KRÆFTEN

Udsendelse i Dansk TV 2 mandag den 22. august 1994.

Det var en meget uhyggelig oplevelse at følge denne tilsyneladende sunde og livsglade kvindes kamp mod kræften, en kræftsvulst på livmoderhalsen.

Da Anne Larsen var 18 år dode hendes mor af kræft. Alle oplevelserne omkring moderens sygdom og død sad derfor dybt forankret i den unge kvindes bevidsthed.

Hun både troede på "at det skulle nok gå", men havde også sine tvivl. Men hun overlod alle afgørelser til lægerne, også den uhyggelige strålebehandling. I takt med den, svækkedes hendes krop mere og mere.

Hvorfor ikke give kroppen en chance, med en fuldstændig ufarlig strålebehandling, oven i købet livets strålebehandling i form af en råkost/råsaft kur i en måned forinden og så iagttage resultatet?

Selv har jeg oplevet flere patienter med suspekte celler på livmoderhalsen, som kunne have udviklet sig til kræft, få normaliseret cellerne gennem naturens strålings- og råkostterapi suppleret med surkål. Det er helhedsterapi, som opbygger kroppen i stedet for at nedbryde den.

g.

"-- Vi kan jo dårligt se, vi har en personlig moral længere. Men det har vi. Vi reagerer jo rigtigt, når vi ser et overfald eller en bilulykke", litterær direktør på Gyldendal, Christian Bundegaard.

Hvordan med reaktionen, når man konfronteres med drab på uskyldige dyr? (red.)

E. D. T. A.
mod
åreforkalkningssygdomme

Speciallæge D. Theilade
Valby Langgade 49
31 16 06 71 el. 42 42 07 06

MIT GRØNNE KØKKEN

ved Grethe Schmidt

Lige hjemkommen fra London, hvor jeg blev hentet i Stansted lufthavn af et kært familiemedlem - 35 årige Lindi, som jeg skulle tilbringe de følgende 10 dage hos.

Hun var på slankekur, da hun 2 dage efter min afrejse skulle til Mauritius, en lille underskøn ø i det indiske ocean, inviteret af en veninde.

Selv havde jeg ikke noget imod at komme på slankekur. Vi levede derfor af frugter og salater (de fleste økologiske) og kildevand. 2 aftener spiste vi lidt varmt til salaten: Den ene aften en bagt kartoffel den anden fuldkorns pasta med sauce af tomater, løg, oregano, lidt olivenolie og lidt havsalt.

Jo længere man lever så enkelt, desto mere mindskes behovet for tungere kost. Dog må jeg tilstå, hver morgen serverede Lindi en appelsin eller anden frugt sammen med et stykke ristet grahamsbrød og en kop urtete.

Det var enkelt, let og der var råd til at spise væk af frugterne. En god måde at være gæst på og have gæster på!

Egentlig er kogebøger unødvendige i det daglige, det tager tid at varmebehandle produkterne og næringsværdien ødelægges, desto længere tid, man bruger i køkkenet.

Jeg fløj med AIR UK for 1400 kr. retur, bestilt gennem Spies Special rejser. Intet ekstra tillæg for vegetarisk mad og en meget fin service.

En let middag

Hovedindholdet er en stor portion salat bestående af (alt sammen økologisk, bortset fra avocadoen):

- Økologisk sprød wondersalat skåret i strimler
- agurk i tern
- løg i ringe
- avocado taget ud af skrællen med en teske
- rødbede strimlet med en kartoffelskræller

Alt sammen i en skål eller på en tallerken til en enlig.

Salaten dryppes med hvidløgssaft, citronsaft og solsikkeolie. Økologisk dyrkede produkter kan bl.a. købes hos Irma, Brugsen og mange helsekostbutikker.

Jeg har med vilje ikke angivet mængde, da det må være op til den enkeltes smag. Hvordan forholdet end er, er det et sundt måltid, som kan suppleres med et par kartofler med skræl eller pastaskruer af fuldkorns durum hvede, og tomatsauce med løg, smagt til med oregano og lidt salt.

Kartoffelsalat supreme

Denne opskrift fandt jeg i et stort supermarked i Radlett under mit besøg i England. De havde et meget stort udvalg af frugter og grønsager, økologisk dyrket.

- 500g faste kartofler, koges og skæres i skiver
- 2 æbler skæres i tern efter at have fjernet kærnehuset
- 2 store gulerødder rives groft
- 50g champignons hakkes fint
- 3 tomater skæres i tynde skiver
- ½ agurk skæres i tynde skiver

Kom kartoflerne i en skål, derefter alt det rå.

Hæld dressing af olivenolie, citronsaft, mandelcreme og grovkornet sennep(kan evt. udelades) over, smagt til efter din smag.

Blandes forsigtigt, pyntes med basilikum, tomat- og agurkeskiver.

SAFEWAY's organisk dyrkede produkter med en naturlig smag

Denne tekst fulgte med opskriften:

"Organisk" betyder produkter dyrket uden kunstgødning og giftstoffer. I stedet for at bruge kemikalier, dyrker man mere traditionelt, d.v.s. man veksler mellem afgrøderne, bruger flydende tanggødning, bekæmper skadedyr ved at anspore gavnlige insekter, som for eksempel mariehønsene, som spiser bladlus. Gode nyheder for miljøet og for dem, der foretrækker "naturlig smag".

Hos "Safeway" er vi i dag den eneste levnedsmiddelleverandør, der kun har organiske produkter på lager.

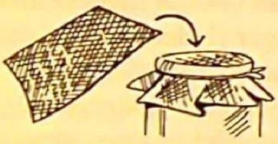
Gennem årene har vi fået større erfaring, og i takt med den får vi også større udvalg. Vi kan nu hele året levere kartofler, løg, champignons, gulerødder, tomater, agurker, æbler og pærer. Med mellemrum vil vi også være i stand til at supplere grundprodukterne med særlige sæsonvarer.

SPIRER

DYRK DINE EGNE SPIRER



1. Sortér alle beskadigede og misfarvede frø fra. Læg derpå de rensede frø i et syltetøjsglas eller lign. med en bred åbning.



2. Anbring et fintmasket net over flaskeåbningen. Fastgør det med en elastik eller snor.



3. Skyl frøene i rindende vand.

4. Læg frøene i blød natten over eller i ca. 12 timer. Tag 1 del frø til 4 dele vand. Husk på at visse frøarter udvider sig meget.





5. Hæld iblødlægningsvandet fra og brug det bagefter til dine potteplanter. Skyl frøene igen.



6. Stil flasken i en skrå vinkel, så det overskydende vand løber ud. Anbring derpå flasken i denne stilling på et mørkt sted med stuetemperatur, f.eks. i et skab.



7. Skyl frøene 2-3 gange dagligt. Visse frøarter behøver dog flere skylninger. Ryst ikke flasken for meget. Husk, spirerne er sarte.



8. Efter 3-5 dage er spirerne spiseklare. Stil flasken nogle timer i vindueskarmen eller under en lampe, så de små sprøde blade bliver grønne og udvikler klorofyl. Den ideelle længde, som angives under beskrivelsen af hver art, behøver du ikke at tage for bogstavelig. Du kan selv afgøre, hvornår du vil spise spirerne.

Modtaget fra Nutana

VEGETARISK FORENINGS HISTORIE 1896 - 1996

Jeg er i gang med at skrive vegetarismens historie i Danmark. I den forbindelse efterlyser jeg materiale i form af bøger, billeder, breve, erindringer eller andet, der kan fortælle om vegetarernes historie. Jeg er også interesseret i at komme i kontakt med ældre vegetarer, der kan fortælle om vegetarismen, om vegetarisk levevis tidligere og nu. Jeg håber at kunne opspore materiale ad denne vej, da en stor del af vegetarernes historie kun kan skrives på baggrund af den type materiale.

Jeg kan kontaktes både pr. brev og telefon og vil blive meget glad for henvendelser.

Med venlig hilsen

Benedikte Krebs Lange,
Tornhøjvej 118,
Stautrup,
8260 Viby
Tlf.: 8628 9325

"Adressaten ubekendt efter adressen"

Kære læsere!

Ikke alle vore medlemmer og abonnenter husker at meddele os deres nye adresse, når de flytter. Det resulterer i, at vi får en del forsendelser retur med postvæsenets bemærkning: "Adressaten ubekendt efter adressen".

Det er synd - både for medlemmet/abonnenten, for vores portokasse og for vegetarismen.

Kender I vegetar-venner, der af en eller anden årsag ikke modtager "Vegetarisk Tidsskrift, så meddel os det venligst - gerne pr. telefon til foreningens kontor:

Tlf. 3834 2448
Tirsdag kl. 9 - 11
Onsdag kl.15 - 17

På forhånd tak!

Kassereren

1. OKTOBER - VERDENS VEGETAR DAG

Lørdag den 1. oktober 1994 vil vegetarer over hele verden arrangere en vegetar dag for at gøre opmærksom på, hvor vigtig vegetarismen er, hvis vor klode skal overleve.

Ernæringen bliver mere og mere vigtig i den medicinske verden, det samme gælder den økonomiske verden. Flere og flere i vore "vestlige" lande ændrer deres spisevaner og bliver vegetarer, og uden at være klar over, at de i virkeligheden tilslutter sig en bevægelse, der er i stærk udvikling.

En stor del af verdens befolkning er vegetarer, enten fordi de selv har valgt det, eller fordi der ikke er andet valg. Alligevel er det stadig sådan her i "vesten", hvor man spiser rødt kød og fisk, at man betragter vegetaren som anderledes. Dog var det for 10 år siden sådan, at man betragtede vegetaren som "crazy".

Mange ved ikke nøjagtigt, hvad en "vegetar" er, så længe de er dyreelskere og bekymrer sig om deres velbefindende, men alligevel spiser kød, til trods for, at de ikke kan undgå at vide, hvilke pinsler dyrene må igennem, før de bliver til kød....

Hvad er en vegetar helt nøjagtigt?

En vegetar er et menneske, som ikke spiser døde dyr. Det betyder, at han hverken spiser kød, fjerkræ eller fisk.

Vegetarerne kan inddeles i flere grupper. Nogle vælger udelukkende at leve af planteføde, de spiser derfor ikke mælk, æg, ost, honning eller andre animalske produkter, de kaldes veganere, af inderne også kaldet "den idealistiske" vegetar. De vegetarer, som spiser mælke- og mejeriprodukter kaldes lakto-ovo vegetarer, men de fleste kalder sig helt enkelt vegetarer.

Hvorfor vælger nogle at blive vegetar?

Der kan være mange grunde, hver enkelt kan have sin egen overbevisning. De mest almindelige grunde er:

•Respekt for dyrene.

•Respekt for livet.

•Ønsket om at være sund. Det er for nylig bekræftet i det ansete engelske lægetidsskrift BRITISH MEDICAL JOURNAL, at vegetarer er sundere og generelt har 40% mindre risiko for at få kræft. Risikoen for andre sygdomme, bl.a. hjerte- og karsygdomme og sukkersyge, er meget reduceret.

•Miljøet: Kvæget er medvirkende til forurening af omgivelserne, specielt af vandet (gennem nitrat fra gødningen m.m.).

•Spild af ressourcer: Gennem kvægavl, er udbyttet kun halvdelen af det, dyrene fodres med. Det vil være langt mere økonomisk, at bruge den føde dyrene får direkte til menneskeføde.

En meget aktuel og specifik grund til ikke at spise døde dyr, er den øjeblikkelige trussel fra BSE (bovine spongeform encephalopathy), "the mad cow disease", som nu har bredt sig fra England til Tyskland og helt til Canada. Det er ikke kun dyrene, som får sygdommen, Kødet fra de inficerede dyr kan forårsage lignende sygdomme hos mennesket: Jakob-Creutzfeldts sygdom. Den nøjagtige mekanisme i denne degenererende hjernesygdom er endnu ikke helt udforsket, men forbindelsen med kød er helt klar. Myndighederne og kvægavlerne i de fleste lande forsøger at dæmpe rygterne om denne sygdom af frygt for at miste penge.

Da sygdommen udvikler sig langsomt og først viser sig år efter den første infektion, ignorerer de forbindelsen mellem sygdommen og kødforbrug og vil derfor ikke støtte videnskabelig forskning. Videnskaben ved imidlertid, at årsagen til BSE ikke er en virus heller ikke en bakterie, men et specifikt celle protein kaldet "prion", hvilket forklarer, hvorfor infektionen er resistent overfor bestråling, disinfektion, autoklave (sterilisation og tryk) og kogning.

The European Vegetarian Union (EVU)

Oversat og bearbejdet af Grethe Schmidt

KURSTEDER

Kulleruphøjskolen

Kullerup Byvej 2 A
5800 Nyborg
Telefon 6531 5431

Rindbyhus

Kirkevej 11, Rindby, 6720 Fanø
Telefon 7516 3766

Tilskudsberettiget fra sygeforsikringen Danmark

Søtoftegaard

Søtoftevej 76, 4100 Ringsted
Løbende kurser.
Program: Tlf. 5360 1170

Sundgården

NATUR - KUR - PENSION
Slotsgade 10, 5953 Tranekær
Telefon 6259 1555
Oktober: Saftfaste- og råkostuger.

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

Tilskudsberettiget fra sygeforsikringen Danmark.

EFTERLYSNING.

Danmarks Radio er ved at lave et radioportræt **af Dr. Mikkel Hindhede** og hans forsøgsperson gennem 20 år, **Frederik Madsen**, også kaldet Bananen.

Frederik Madsen var vegetar fra 1901 og til sin død.

Fra 1911 til 1930 skrev aviserne meget om disse 2 personer og deres forsøg indenfor ernæringsvidenskaben.

Mikkel Hindhede døde i 1945 og Frederik Madsen døde i 1947.

Danmarks Radio leder efter personer, der ligger inde med materiale om disse 2, eller personer, som har mødt dem.

Kontakt venligst:
Anne Røgilds, på tlf: 3526 4126.

SKITUR

Vi er nogle stykker, som arrangerer en skitur i uge 5 1995.

Hvis du vil med, ring til en af os inden d. 1/10-94.

Kirsten: 3670 0630
Brian: 9828 6159

FORENINGSMEDDELELSER

Foreningens kontor

hvor et bestyrelsesmedlem vil være at træffe 2 gange ugentlig på dagene:

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

Dansk Vegetar-Forening
Borups Allé 131
2000 Frederiksberg
Tlf. og fax: 3834 2448

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. Husk at skrive størrelse!

Udflugten til Kullen 1993

var en stor succes. Vi blev derfor opfordret til at gentage den i år.

Vi måtte yderligere sige "nej" til mange, da der ikke var flere pladser.
Da Jørgen Hoffmann tilbød at lede turen endnu engang med få ændringer, bestemte vi os til en gentagelse. Men uvist af hvilken grund, var der ikke tilmeldinger nok denne gang. Vi har aftalt med busselskabet, at turen står åben til engang i foråret.

Sundhed for alle "94"

afholdes i år igen i FORUM 7. - 9. oktober.
Dansk Vegetar Forening deltager. Du finder os på stand 203.

Verdens Vegetar Dag 1994

1. oktober.
Vi sender pressemeddelelse ud, teksten kan du finde på side 30.

Travetur

Jørgen Hoffmann tilbyder at lede en mindre tur på Sjælland. Vi opfordrer interesserede til at melde sig på foreningens kontor skriftligt eller telefonisk.

Julestue

bliver i år den 12. december.

Nytårssammenkomsten

får du nærmere meddelelse om senere.

Redaktions opråb

Og så må vi endnu engang opfordre medlemmerne til at være mere aktive, både med henblik på at skrive artikler og til at hverve nye medlemmer og endelig til at bruge vore tilbud.

Reserver tid til den 5. europæiske vegetarkongres

5. Europäischer Vegetarier-Kongreß (EVU)

vom 23.-28. Juli 1995

in BRATISLAVA

veranstaltet von unseren slowakischen Vegetarierfreunden

mit anschließendem Touristikprogramm

(z. B. 3 Tage Prag, Wanderwoche in der Hohen Tatra)

Nærmere i næste nummer

LEGATER

Dansk Vegetar-Forening har stiftet nogle legater, som kan søges af de medlemmer af foreningen, der har brug for et ophold på et vegetarisk/veganer kursted, men ikke har de økonomiske muligheder. Ansøgning kan sendes til foreningens adresse.

Michael Larsens Børnefond kan også søges gennem foreningen.

Et beløb af det nu opløste V.E.A. (Vegetarernes Ejendoms Andelsselskab) kan nu også søges gennem Dansk Vegetar-Forening.

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 egne råvarer.

Derfor kan vi til enhver tid stå inde for, at vore produkter ikke alene er velsmagende – de har også det maksimale indhold af naturlige vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Vegetabilske produkter helt uden kød og kødprodukter - og fri for kunstige tilsætningsstoffer, konserveringsmidler og smagsforstærkere.

Prøv f. eks. Nutana's dybfrosne Falafel som hovedret eller som lækkert tilbehør.

Det grønne, danske køkken fra Nutana er fuldt deklareret og kan købes i alle førende supermarkeder og helsekostbutikker.

Prøv også dybfrosne Grønsagskroketter, Selleribøffer, Gulerodsbøffer og Burgere



Nutana