Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar-Forening

85. årgang
nummer 3 1994

Statsbiblioteket



Motto: At leve og lade leve

Udgivet af:

Dansk Vegetar-Forening
Borups Allé 131
2000 Frederiksberg
Telefon og fax 3834 2448
Et bestyrelsesmedlem kan træffes på dagene
Tirsdag kl. 9 - 11
Onsdag kl. 14 - 16

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

Foreningens postgiro:

5 02 56 56

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,-

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

Oplag: 2000

Opsætning: Brian Hahn
Tryk: Støvring Bogtryk

ISSN 0109-8861



Bestyrelsen ønsker vore medlemmer
en rigtig god jul og et sundt og godt nytår.



Indholdsfortegnelse

KOST OG HELBRED 4
NY PØLSE 8
NOGLE VÆRNER OM DE GAMLE DANSKE FRUGTTYPER 9
FRISK LUFT, BEVÆGELSE OG NATURLIG FØDE GIVER SUNDE BØRN 12
EN TERAPIFORM UDEN GRÆNSER - RADIONI 13
MIKROBØLGER 15
MIT GRØNNE KØKKEN 16
FLERE TILSÆTNINGS-STOFFER? 19
HVORDAN KØBER JEG ØKOLOGISKE PRODUKTER? 20
SPIS DIG RASK 21
IKKE ET PROBLEM AT VÆRE VEGETAR UDENFOR VEGETARKREDSE 22
PRAGTFULDT!!! 23
JULEGAVER! 24
SVANHOLM 25
Telefonopringning fra England 27
Vegetardag på københavnsk gymnasium 27
FRA MIN KONSULTATION 28
Bog anmeldelse DEN KLASSISKE KØKKENSKOLE 29
5. EUROPEAN VEGETARIAN UNION CONGRESS BRATISLAVA 1995 30
KURSTEDER 31
FORENINGSMEDDELELSER 32

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.

KOST OG HELBRED

Uddrag af Dr. med. Werner Hartingers indlæg på "31st. World Vegetarian Congress" i den Haag, Holland 1994

Hele livet igennem må mennesket spise og drikke for at forsyne sin organisme med den energi, der er nødvendig for at opretholde sine biologiske livsfunktioner og sin præstationsformåen - hvilket vil sige, at mennesket ikke lever for at spise, men at fødeindtagelsen skal sætte mennesket i stand til at løse dets fysiske og mentale opgaver.

Enhver form for ernæring, der ikke bidrager til dette formål, er forfejlet og vil få tungtvejende følger. Den, der ikke er herre over sin mave, kan heller ikke bliver herre over sin personlighed.

Fra tidernes morgen har fremskaffelsen og tilberedningen af føde været et betydningsfuldt aspekt i menneskets livsstil, og sammenhængen mellem føde og helbred har altid været åbenbar. Forskellige ernæringsformer har i tidens løb udviklet sig i nær afhængighed af klima, vegetation og kultur. Men den største forskel findes mellem kødspisende mennesker og vegetarisk levende mennesker.

Da modstanden mod dyrisk ernæring for det meste har været baseret på ideologiske, religiøse eller etiske motiver forblev de ernæringsbetingede sygdomsårsager længe upåagtede. Først under indtryk af den dalende sundhedstilstand og de stigende helbredelsesomkostninger kom de ernæringsvidenskabelige aspekter i søgelyset. Formentlig har erkendelsen af denne problematik været medvirkende til det 21. århundredes eksplosive befolkningstilvækst, der snart vil medføre, at proteiner ikke længere vil være til rådighed for den fattige del af befolkningen. Senest når dette tidspunkt er nået, vil al ernæring nødvendigvis skulle baseres på vegetarisk fødeindtagelse. Til trods for, at lægevidenskaben i

vidt omfang har negligeret ernæringsfysiologiske problemer, og til trods for fødevareindustriens tendenser, har disse overvejelser ført til, at man nu mere objektivt beskæftiger sig med vegetarismen og dens virkninger.

Indtil for ca. 80 år siden var korn, grønsager, bælgfrugter, kartofler, frugt og til dels også mælkeprodukter i overvejende grad grundlaget for menneskelig ernæring. I takt med den voksende levestandard blev dette grundlag imidlertid i stadig stigende omfang erstattet af kød, fisk, æg og kogte eller steriliserede mælkeprodukter. Medvirkende til denne omstilling har i høj grad været en økonomisk orienteret reklame og ensidig forbrugerorientering. Den amerikanske og vesteuropæiske befolknings forbrug siden omkring år 1900 er steget således: Mælkeprodukter med 33%, oksekød med 50%, fisk med 72%, æg med 190% og fjerkræ med 280%. En sådan udvikling har ikke blot tungtvejende følger for forbrugerne, men også hele verdens befolkning - især i tredjelandene. Landbrugsarealer anvendes i stigende grad til dyrehold og foderproduktion, og ca. 64% af verdens landbrugsarealer dyrkes nu på denne måde. Fedekvæg æder 49% af jordens kornproduktion og mere end 90% af sojabønneproduktionen. Kvægets ekskrementer bidrager med over 50% til forurening af grundvandet og med mellem 20 og 25% til den temperaturstigning, der er afhængig af jordens ozonlag, for "produktionen" andrager i USA og Europa tilsammen 110.000 kg pr. sekund(!) - og den er forlængst kommet ud af kontrol.

Til produktion af 1 kg kød medgår 16 kg. korn eller sojabønner. Ved denne "omdannelse" går 90% af proteinerne, 92% af plantekulhydraterne og 100% af plantefibrene tabt.

Alene i USA slagtes årligt flere dyr end der bor mennesker på jorden. Hvis man i USA reducerede forbruget af dyriske proteiner med 10%, ville korndyrkning på de arealer, der herved bliver til rådighed, kunne ernære 1 milliard mennesker. Men 38.000 børn dør daglig af underernæring, og i 1991 sultede 20.000.000 mennesker ihjel (iflg. Earth Save Fondation).

Til den kæmpemæssige produktion af foderstoffer medgår årlig flere millioner tons pesticider. Også disse mængder bidrager til grundvandets forurening, og de er tilstrækkelige til at kunne dræbe jordens befolkning. Selve betegnelsen "pesticider" er medvirkende til at vildlede befolkningen: Sådanne giftstoffer virker aldeles ikke kun på skadedyr, men er skadelige (afhængig af koncentrationen også dræbende) for alle biologiske organismer, også mennesker. På det punkt ligner de de kemiske kampstoffer, der ikke kender forskel på ven og fjende.

Dette enorme forbrug af pesticider medfører en opbobning i fødekæden og dermed også i den menneskelige organisme. Således har man i 97% af de kødspisende kvinders modermælk kunnet konstatere væsentligt forhøjede DDT-koncentrationer - til trods for det anvendelsesforbud, der har eksisteret i flere år. Sådanne forhøjede koncentrationer er kun konstateret hos 8% af vegetarmødrene og 1,1% af veganermødrene. Modermælkens pestisidbelastning hos kødspisende mødre er således 35 gange højere end hos veganer-mødre.

I årene siden århundredeskiftet, d.v.s. siden ernæringsomstillingen til dyriske proteiner, er tilfældene af dødelige hjerte-karsygdomme og kræft steget med 3-5%, og de andrager nu 2/3 af dødsfaldene i de vestlige lande.

Endvidere er tumordannelsen hos både børn og voksne steget lige så skrækindgydende som omfanget af allergisygdomme. Ligeledes er antallet af gigtramte og astmatikere steget tilsvarende. Kræftsygdomme er nu blevet den hyppigste dødsårsag hos unge op til 12 år, og den pludselige spædbarnsdød (SIDA) i alderen mellem 2 og 12 måneder er i det anførte tidsrum steget med 2,5 promille.

Selvom der foreligger tilstrækkelig med beviser for, at vegetarer i væsentlig ringere grad rammes af de nævnte sygdomme, hævdes det gang på gang fra videnskabelig side, at vegetarer er underernærede, at de er sygelige, oftere smittes, er svagelige og lider af vitaminmangel. På det seneste påstås det samme om vegetarisk levende børn - formentlig

for at ramme et ømt punkt hos forældrene. Men ikke blot medicinske undersøgelser beviser det modsatte: også berømte sportsfolk som Carl Lewis, Edwin Moses, Nurmi, Dave Scott og Boris Becker. De er iflg. "Earth Save Fondation" vegetarer, og de er således med til at afsløre den slags udtalelser som uholdbare påstande, hvis formål er gennemskuelige.

Til trods for de mange uafviselige beviser for vegetarismens gavnlige indflydelse bruges der årligt mange millioner på de såkaldte sygdommes årsagsforklaringer i stedet for at henvise til vegetarforskningens studier og i stedet for at formane til egen ansvarlighed for ernæring og livsstil og gøre opmærksom på risikofaktorer som alkohol, nikotin, kaffe, the og sukker. De undersøgte vegetarers gunstige helbredstilstand hænger utvivlsomt sammen med, at de for de flestes vedkommende giver afkald på den slags nydelsesmidler.

Ifølge undersøgelser fra Universitet i Giessen, Kræftforskningscentret i Heidelberg, Bundes-Gesundheitsamt i Berlin (alle i snævert samarbejde med Vegetarier-Bund Deutschlands) kom man til det resultat, at vegetarer udviser mindst sygelighed, mest normal vægt, bedste resultater ved laboratorieundersøgelser såvel som gunstigste blodtryksmålinger, og at vegetarer udviser forholdsvis mindre kræftsygelighed til trods for gennemsnitlig længere levetid.

Modtageligheden for smitte lå under 20%, og nødvendigheden af lægebehandling lå på samme niveau. Alle tre undersøgelser kom til det resultat, at vegetarer generelt ikke led af mangelsygdomme, og at deres helbedstilstand var god.

Undersøgelserne omfattede i alt 4.000 vegetarer, der i mere end 10 år havde levet af kødfri kost.

(Fortsættes i næste nummer af Vegetarisk Tidsskrift)

Oversat af Hans Hemmersam

Jeg havde den store oplevelse at lære dr. Werner Hartinger personligt at kende, under den tyske vegetarforenings 100 års jubilæum i Leipßig, hvor han også var en af hovedforedragsholderne. Vi

fik samme private indkvartering, jeg var derfor så heldig at kunne køre sammen med ham til kongreshallen. Han er også en af de største forkæmpere imod vivisektion. Da han erfarede, at jeg bestræbte mig på at leve som veganer, udbrød han "veganeren er en ægte vegetar!"

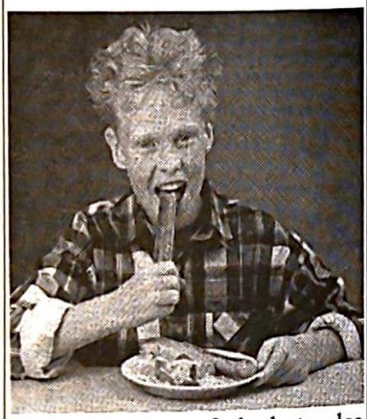
Under verdenskongressen i år i den Haag, var han efter min mening den bedste foredragsholder, det var derfor meget vigtigt for mig at få hans manus til foredraget. Det lykkedes til min store glæde. Foredraget indeholder mange konkrete oplysninger for de vegetarer, som ofte bliver bombarderet med spørgsmål af ikke-vegetarer. I virkeligheden er alle de spørgsmål ikke ondskabsfulde provokationer, men stillet af personer, som meget gerne vil leve som vegetarer, men endnu føler sig lidt usikre.

Udover manus til foredraget fik jeg også et løfte fra dr. Hartinger om, at han ville komme til Danmark og holde et offentligt foredrag i jubilæumsåret 1996.

g.



NY PØLSE



Nutana sender en forbedret pølse på markedet, at dømme efter drengens udtryk smager den godt. Bedre end en kødpølse må den i hvert fald smage, og mere appetitlig. Selv om de fleste af os foretrækker den naturlige vare, er det betryggende at kunne servere vegetarpølser til børnefødselsdagen, hvis børnene nu så gerne vil have dem. For eksempel med en god kartoffelsalat pyntet med masser af hakket persille, for at de dog får noget sundt. De vil også helt sikkert elske et glas friskpresset appelsinsaft!

g.

NOGLE VÆRNER OM DE GAMLE DANSKE FRUGTTYPER

En oktoberdag besøgte jeg sammen med en gruppe madpublicister POMETET, institut for jordbrugsvidenskab.

Det var dejligt at opleve, at her værner man om de gamle frugttyper, der både dufter og smager som i de gode gamle dage.

Pometet omfatter:

- *Frugtsortssamlinger*
- *Undervisningsaktiviteter* inden for frugt, grønsager og planteskole
- *Forskningsaktiviteter* inden for frugt, fra 1991 også inden for grønsager og mindre omfang planteskole.

Sortssamlinger - genbank - 'æblemuseum'

Pometet er først og fremmest startet som en sortssamling. Afdøde professor Anton Pedersen indsamlede i 1940'erne og 1950'erne et stort antal sorter på Thorvaldsensvej på Frederiksberg. I 1956 begyndte udflytningen af træer til de nuværende lokaliteter.

Pometet har en stor samling af ca. 700 æblesorter, hvoraf ca. 200 er gamle danske sorter. Derudover er der sortssamlinger af pære, blomme, kirsebær, solbær, ribs, stikkelsbær, jordbær, blåbær og hyld. For de fleste af de øvrige frugtarter ligger sortsantallet mellem 80 og 180. Æblesorterne er fra 1985 samlet i en tætplantning på svag grundstamme. Der er i 1986 etableret en mindre ny plantning sødkirsebær, og i 1987-88 er sortimenterne af blomme, solbær, ribs og stikkelsbær blevet nyetableret.

Sortssamlingerne indgår i Nordisk Genbank. I den forbindelse er der tidligere foretaget registreringer af blomme-, solbær- og stikkelsbærsorter. Fra 1984 er der for midler fra Nordisk Genbank udført registreringsarbejde vedrørende æblesorter, herunder opbygning af fotoarkiv. Der er udarbejdet et sorts-

søgningsprogram, ligesom der er lavet en database over æblesorter omtalt i Danmark.

Eksemplarer af lokalsorter er i 1989 udplantet på museer, slotte m.v. i de respektive egne af Danmark.

Frugtmarkedet er gået discount

En af de to foredragsholdere, den entusiastiske Torben Bo Toldam-Andersen, Hortonom og Ph.D.-studerende i frugtavl og fysiologi ved Landbohøjskolen udtalte:

Det danske frugtmarked har igennem de sidste 20 år udviklet sig til Europas absolutte discountmarked både mht. pris og kvalitet. Storproduktion af ensartede varer til den billigst mulige pris har været nøgleordet og drivkraften, der har favoriseret de store producenter sydpå. Denne udvikling i produktion og omsætning, hvor frugter og andre fødevarer til frisk konsum ligestilles med stål og plastik, har ødelæggende konsekvenser for kvaliteten.

Heldigvis er der nu en stigende opmærksomhed omkring kvaliteten af vore fødevarer og ikke mindst den måde de bliver produceret på. Jævnfør f.eks. debatten om burhønseæg, salmonella, forurening, økologisk mælk osv.

Forbrugerne går her glip af en stor rigdom af spændende kulinariske smagsoplevelser. Vi har 700 forskellige gamle og nyere æblesorter i vores samlinger. Alle med forskellige egenskaber - smag, aroma, holdbarhed og modenhed på forskellige tidspunkter gennem sæsonen. - Vi kunne ha' en ny sort på markedet hver uge! Men hvad ser vi i butikkerne? Altid de samme 3 - 4 dødkedelige sorter. Hele året! Det er vanvittigt, når der er tale om en frugt, som kun høstes i sept. - oktober måned.

Det er en hån imod den danske forbruger - frugtavlen og vores kulturarv. Således er ca. 200 af Pometetets æblesorter gamle danske, stammende fra bl.a. herregårds- og slotshaver rundt omkring i landet (f.eks. sorten Gråsten). Umiddelbart skulle man tro, at øget import ville øge vareudbuddet, men vi ser det modsatte, fordi fødevarer behandles som legoklodser. Kun få sorter kan tåle de ekstreme langtidslagringer og transporter. De sydlandske (franske) æbler vi ser i butikkerne i juli-august måned har ligget på lager siden september året før. Dette er kolossalt ressourcekrævende og miljømæssigt helt forrykt, og forbrugerne ved det ikke.

De har pga. den generelt dårlige deklaration af frugt (og grønt) ikke mulighed for at vide det.

Desuden er høst- og håndteringsmetoderne stærkt forringende for kvaliteten og sundheden.

- Forringet kvalitet fordi de smags- og aromabestemmende stoffer især dannes gennem den afsluttende vækst og modningsfase, samtidig med at frugtens holdbarhedsevne aftager. Franskmændene (og andre) kan derfor kun holde frugten så længe på lager ved at plukke den umoden. Herved bliver frugten imidlertid aldeles smags- og kønsløs. Da man kun dyrker ganske få sorter modner frugten gennem en meget kort periode. Det er ikke fysisk muligt at nå at plukke det hele på det optimale tidspunkt. Derfor høstes især frugten til eksport og langtidslagring bevidst for tidligt.

- Forringet sundhed pga. omfattende brug af kemiske midler. Midler som ikke er godkendte i Danmark. Dels sprøjtes der mange steder i udlandet helt frem til høst, dels i kasserne inden lagring og/eller på sorteringsmaskinerne inden salg. Der bruges bl.a. kemiske midler imod lagersygdomme, antioxidanter og frugten poleres op med forskellige voksmidler. Behandlingen lægger en hinde på frugten, der blokerer den naturlige ånding og fordampning af vand. Frugten kan herefter bedre tåle de lange perioder på lager, i butikker og ligge i frugtskålen i stuen i dage og uger. Der produceres m.a.o. prydæbler frem for spiseæbler!

Støt den danske frugtavl. I øjeblikket betaler EU danske frugtavlere 45.000 kr. for at rydde en hektar plantage. Der er snart ikke flere tilbage. Fra en selvforsyningsgrad i starten af halvfjerdserne på ca. 80 pct. er vi i dag nede på ca. 35 pct. Træerne er ryddet og det tager mange år at genetablere.

Så politikere, stop denne udvikling. Lad os få krav om deklaration af:

- Produktionssted og metode.
- Sort og minimumsværdier for indholdsstoffer (sukker, syre, stivelse og aroma-værdi).
- Høsttidspunkt, tid på lager og evt. lagertype.
- Angivelse af optimal spisesæson herunder pakkedato og sidste salgsdag.
- Og endelig et forbud mod overfladebehandling.

Frugtavlere, stå sammen og producer mere dansk frugt. Grossister, markedsfor den, og forbrugere, køb den inden det er for sent!

FRISK LUFT, BEVÆGELSE OG NATURLIG FØDE GIVER SUNDE BØRN

Intet under at mange børn i dag lider af hovedpine, luftvejslidelser, ondt i maven, depressioner, allergier, ørepine og astma, som kan være dødelig. Deres basale behov, såsom frisk luft, bevægelse og den rigtige ernæring bliver ikke tilfredsstillet, og de får al for megen slik.

Hvad ernæringen angår kan det i hvert fald ikke undre, når man ser på indholdet i de fleste indkøbsvogne i supermarkederne, som afslører, at der ses mere på, hvor lidt tid det tager at tilberede maden (færdigretter, dybfrost eller dåsemad) end på sundheden. Alt for mange varer har ikke længere deres naturlige dufte. Hvor mange frugt- og grøntafdelinger udsender en frisk duft af det de indeholder, det gammelkendte udtryk for noget dejligt og sundt. Det eneste, der har sin oprindelige lugt er kødvareafdelingen, som med en vegetars veludviklede lugtesans "stinker", man passerer den derfor helst ikke, skulle det ske, er det med en dyb indånding forinden for så hurtigt at passere.

Nogle vil kalde os fanatikere, uden at forstå hvad fanatisme i virkeligheden er. Ordet står for "intolerance"," på trods af sund fornuft". Er det på trods af sund fornuft, at sørge for at spise sundt? Er det på trods af sund fornuft, ikke at ville slå dyr ihjel for at blive mæt, når du uden drab både kan blive mæt, blive sundere (det beviser flere og flere undersøgelser), og kan opdrage dine børn med god samvittighed. Mange forældre har i dag det paradoks, at de opdrager børnene til dyrekærlighed, samtidig med at de lader dem spise kød, hvor de fleste børn i dag ved, at det er slagtede dyr.

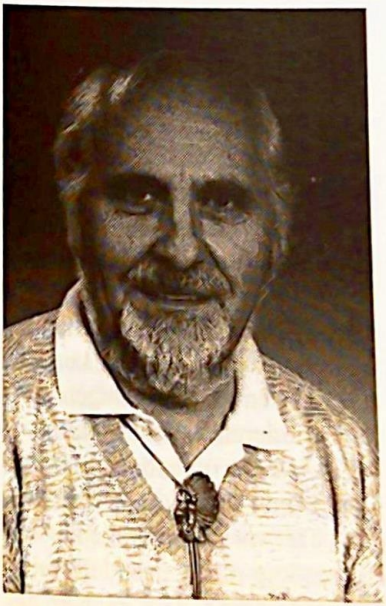
g.

GRÖNA TALRIKEN
Vegetarisk restaurant
i centrale Helsingborg
serverer julebuffet
d. 15, 16, 17 og 18 december
mellem kl. 12 og 16.
Pris: sv.kr. 100
S. Storgatan 11-13
Helsingborg
Tlf. 0046 42 142710



EN TERAPIFORM UDEN GRÆNSER - RADIONI

v. Grethe Schmidt



For 35 år siden hørte jeg et foredrag i Uritarenes holdt af den engelske ingeniør de la Warr sammen med en interesseret gruppe mennesker. Iblandt dem var også den senere dr. psych. Torben de Place og hans nu afdøde kone. Da jeg efter hjemkomsten i begejstrede vendinger berettede om foredraget, vakte dette absolut ikke genklang. Jeg måtte i stedet trøste mig med en af mine yndlingsbøger skrevet af fysikeren Werner Heisenberg: Fysik og Humanisme. Her slog jeg op på side 64 og læste begyndelsen af kapitlet "Dialog om to verdenssystemer", mellem Sagredo og Salviati.

Sagredo: Jeg har altid syntes, at det var toppunktet af formastelighed at lade vor fatteevne være målestok for, hvad naturen formår. Det forholder sig jo tværtimod således, at end ikke den dybeste eftertanke formår at trænge frem til den fulde erkendelse af selv den ubetydeligste tildragelse i naturen. Dette forfængelige krav om at ville forstå alt, udspringer kun af en fuldstændig mangel på erkendelse overhovedet. Hvis et menneske bare een gang har forsøgt at forstå en ting til bunds og virkelig har fået en anelse om, hvad sand viden vil sige, så må han også er-

kende, at han ikke kan begribe nogen af de uendelig mange andre sandheder.

Salviati: Det, som I der siger, er uigendriveligt. Det ser man af de mennesker, som forstår eller har forstået blot noget: Jo klogere de er, desto dybere erkender de, og desto mere frimodigt indrømmer de, at de kun ved lidt. Den viseste mand i Grækenland, der blev anset som sådan af oraklet, sagde åbent, at han indså, at han intet vidste.

Nu 35 år efter de la Warrs foredrag i København mødte jeg igen Torben de Place, og det var på Søpavillonen til foreningens nytårsfest. Det var interessant at høre, hvad de la Warrs foredrag havde betydet for familien de Place. Efter at have studeret 7 år psykologi i Schweiz, etablerede de et radionisk laboratorium i deres store villa i Birkerød, hvilket førte til, at de idag har flere hundrede mennesker i behandling.

Behandlingen foregår ved først at foretage en analyse af de 60 dråber blod, patienten skal afgive. Gennem det tørrede, krystalliserede blod testes hele kroppen igennem. (I dag ved man, at alt har en stråling, et frekvenstal.) Via de la Warr apparatet, måles sundhedstilstanden i det individuelle organ. Man kan også undersøge, om der er infektioner, medicinophobninger, stendannelser, hormonel ubalance, vitamin og mineral ubalance og meget andet i en radionisk analyse.

Er en behandling ønskelig, sættes de 60 dråber i små kassetter, som sættes ind på behandlingsapparaterne. Disse apparater er opbygget på samme måde som et radio-krystalapparat, som det så ud i radioens barndom.

Disse apparater var forsynet med en antenne og en jordforbindelse med en drejelig kondensator af hensyn til retningen mod radiosenderen. Dernæst et sæt høretelefoner og endelig et lille glasrør med et stykke krystal indeni. Det var dette stykke krystal, der modtog radioudsendelserne og bragte dem videre gennem høretelefonerne.

Det samme princip bruges i radionien, hvor roterende magnetfelter konstant udsender de frekvensrater, der er indstillet på de pågældende apparater. Gennem et kredsløb passerer disse svingninger hen over den krystalliserede bloddråbe.

Denne bloddråbe, der er essensen af mennesket, sender energierne tilbage til det pågældende menneske og aktiverer kroppen til at rette det op, der er ude af balance.

Et bedre og et hurtigere resultat opnås, desto sundere man lever.

På laboratoriet flyttes kassetterne med bloddråberne 2 gange dagligt, således at alle organer aktiveres med så korte intervaller som muligt. Afstanden er uden betydning.

Torben de Place er vokset op i et vegetarisk hjem, hans forældre var JAK folk. De afholdte mange foredrag om JAK og biodynamisk jordbrug på Vestfyn. De arrangerede også kurses i biologisk dyrkning blandt andet med den kendte schweiziske foregangskvinde Minna Hofstätter. De Place familien havde blandt deres venner, den blandt vegetarer kendte violinist, Henry Ytting, hvis søster var læge. Hun mente bestemt, at man ikke kunne overleve uden fisk!

Torben de Place startede oprindelig med at fremstille specielle jordbehandlingsapparater, som blev eksporteret til bl.a. Tyskland, England og Amerika. Derefter grundlagde ægteparret en biodynamisk frugtplantage på 14 tdr. land i Farum. Men da kommunen skar deres dejlige grund i 4 stykker, sagde de "nu kan det være nok" og flyttede til Schweiz for at studere psykologi, hvorefter de tog til Oxford for at studere radioni, som de efter hjemkomsten videreudviklede, og det er blevet til 800 behandlingsapparater.

Flere oplysninger kan fås hos:

dr. psych. Torben de Place,
Abildgården, Morelgangen 22,
Birkerød, tlf. 4281 0220

MIKROBØLGER

I næste nummer vil der komme en opfølgning på artiklen i sidste nummer omkring mikrobølger, idet der gennem andre undersøgelser, er vist, at ikke alle typer mikrobølgeovne er lige dårlige.

red.

MIT GRØNNE KØKKEN

v. Grethe Schmidt

De dejlige børnebørn

I efterårsferien tog jeg med mine 4 børnebørn 10 årige Nicolau (født vegetar), tvillingerne Emile og Laura og 25 årige Anne Sophie (født vegetar) på LOUSIANA for at opleve den nyetablerede indendørs og udendørs børneafdeling. Jeg havde sørget for at kunne stille deres sult ved at medtage frugter, gulerødder og grahamssandwiches samt kildevand.

Da vi forlod garderoben, mente børnene bestemt ikke, at vi behøvede at tage maden med ind på museet. Men efter 3 oplevelsesrige og aktive timer, da vi vendte tilbage blev den medbragte mad indtaget med glubende appetit i stående stilling.

Efter hjemkomsten gik vi straks i gang med at forberede aftensmaden, efter et kort møde om hvad vi skulle spise og om arbejdsfordeling.

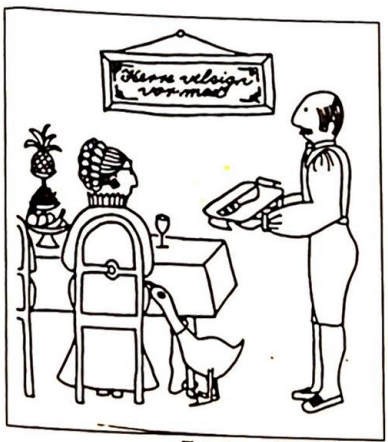
Anne Sophie tilbød straks at stå for madlavningen, det følte vi os alle trygge ved. Nicolau ville gerne have tomatsuppe med fuldkornspastaskruer, det tilsluttede alle sig. Det var en fryd at opleve med hvilken appetit og glæde de senere indtog den.

Så var det Sophies tur til at vælge efter forhåndenværende midler. Det blev til en velsmagende ratatouille tilberedt af porrer, selleri, løg og auberginer. Ingredienserne blev skåret i terner og mørnet i olivenolie, smagt til med basilikum, hvidløg, tamari og lidt havsalt. Det er smagen, der er helt udslagsgivende, om det skal være et lækkert måltid, og det er Sophie en mester til. Det skal hendes lillebror og mindre kusiner nok vide at påskønne og selvfølgelig også hendes mormor.

Et gratinfad blev foret med en mørdej tilberedt af ca. 150 g grahamsmel og ca. 100 g olivenolie. Derefter kom de mørnede grønsager i. Når retten begynder at gyldne og dufte lifligt efter ca. 45 minutter, er den færdig.

Desserten var en frugtsalat bestående af lækre små nordafrikanske bananer (købt hos den lokale tyrkiske grønthandler, som har flere og flere økologiske frugter og grønsager på lager), æbler, hasselnødder og figner, altsammen skåret i terner.

Intet under, at det ikke var en vanskelig sag, at få mine børnebørn til at hjælpe mig med små opgaver med udsigten til et så lækkert måltid.



Tegning af Rie Schmidt

Tolstoi var vegetar, og som følge deraf serveredes der ikke gåsesteg på hans gods "Jasnaja Poljana" juleaften. En kær moster, som var inviteret til juleaften, insisterede på at få gås. Tolstoi indvilligede - juleaften fik hun overrakt en sprællevende gås og en stor slagtekniv!

Julemiddag

Julesteg

- 3 dl revne hasselnødder
- ½ dampet selleri
- 2 kartofler
- 1 revet løg
- krummer af 2 grovboller

Nødderne rives groft sammen med løget. Grønsagerne dampes og rives i efter afkøling. Brødkrummerne vendes i sammen med kogevandet fra grønsagerne til en lind fars. Smages til med havsalt.

Kommes i et ildfast smurt fad, stænkes med olivenolie og bages midt i ovnen ved ca. 225°C i 3/4 time, indtil den er gylden.

Serveres med appelsinsauce, kogte paradisæbler, kartofler med skræl og rå rødkålssalat.

Orangesauce

- 1 løg
- 3 spiseskef. olivenolie
- 3 spiseskef. grahamsmel
- 1 appelsin
- tamari

Løget hakkes og mørnes i olivenolien. Grahamsmel drysses over, 3/4 l vand piskes i. Koges igennem. Smages til med saften af 1 appelsin, lidt revet appelsinskal (selvfølgelig giftfri) og tamari, evt. lidt havsalt.

Rå rødkålssalat

- 1/4 rødkål
- 4 æbler
- 75 g mandler

Hakkes let i en hurtighakker til en dejlig frisk salat. Kan også snittes fint i mangel af samme.

Sund julekonfekt

- 1 dl udstenede dadler
- 1 dl usvovlede abrikoser
- 1 dl hasselnødder
- 1 dl mandler
- revet appelsinskal af 1 usprøjtet appelsin

Nødderne hakkes fint i hurtighakkeren, hvorefter tørfrugterne og appelsinskallen hakkes i, til massen er som marcipan.

Trilles til kugler og vendes i kokosmel, overtrækkes evt. med chokolade, men så er vi også ude på overdrevet!

Hvor de fleste tager flere kilo på i julen, er der chance for at tabe sig et par kilo, specielt, hvis man bruger juledagene til nogle gode lange traveture.

Nytårsmiddag

(Fra Spis dig sund)

Grønlangkål med fyldte løg

- 2 stokke grønkål
- 4 store løg
- postej

Grønkålen rives på den grove råkosttromle eller hakkes fint, efter at den groveste del af stokken er skåret fra.

Koges mør i 2 dl suppe i ca. 20 minutter. Jævnes med en oliebolle. Smages til med urteekstrakt og havsalt.

Serveres med fyldte løg.

(Eller brunede kartofler, stegte tomater og små faste kartofler med skræl)

Fyldte løg

- 4 store løg
- postej

Et låg skæres af løgene, som udhules med en kartoffelskræller. De udhulede løg fyldes med postej.

Koges møre i vand, som skal nå til midt på løgene, eller bages møre i et ildfast fad i ovnen (ca. 45 minutter ved 220°C).

Postej

- 1 stort løg
- 4 dl suppe
- 1 dl hirseflager
- 1 dl rasp eller revne nøddekærner
- 2 dl revne grønsager eller finthakkede champignons
- 50 g gær
- 3 fed hvidløg
- 100 g margarine

Løget mørnes i margarinen, suppen hældes ved. Opvarmes til kogepunktet, blusset slukkes. Gæren smuldres i. Der jævnes med hirseflager, raspen og de revne grønsager.

Hvidløget presses i, og postejen smages til med tamari, basilikum og evt. lidt havsalt eller en urteterning. Postejen skal være let. Der hældes lidt mere suppe eller vand ved, hvis den er for tør.

Postejen hældes i en form og bages ved 200°C i ca. 45 minutter, indtil overfladen er gylden og sprød.

FLERE TILSÆTNINGS-STOFFER?

Europa-Parlamentet afviser danske ønsker om strengere regler for tilsætningsstoffer. FDB vil ikke sælge fødevarer med højere indhold af tilsætningsstoffer endnu. Både **FDB** og **IRMA** køber mange af deres grønsager hos de økologiske avlere på **Svanholm**.

Foreningens medlemmer spiser helt sikkert også kun økologiske varer, så for dem har EU-parlementets nye bestemmelser ingen betydning. Men vi kan naturligvis frygte, at efterhånden som befolkningen forstår, hvilken stor risiko de sætter sig selv og børnene i, ved ukritisk at købe sprøjtede varer, begynder at købe økologisk, så efterspørgslen ikke længere kan dækkes heller ikke for de gamle veteraner. Problemet skal løses, men vi kan forvente en svær overgang.

g.

HVORDAN KØBER JEG ØKOLOGISKE PRODUKTER?

Efterhånden fås de økologiske produkter hos flere og flere grønthandlere og helsekosthandlere, også i forskellige supermarkeder er det muligt.

Men det billigste og bedste er at slå sig sammen i en forbrugergruppe 5-10 familier og købe direkte hos avleren. Sæt en annonce i lokalavisen, der skal nok komme mange henvendelser.

Derefter skal man blive enige om, hvor varerne skal bestilles og efterfølgende leveres og tale med leverandøren om leveringstid. De øvrige i gruppen skal naturligvis afhente varerne til den aftalte tid. Regningen betales, og ny portion bestilles til nærmere aftalt tid. Når I først er kommet i gang, så er det hurtigere end at gå ned i supermarkedet og købe ind, og så vil der successivt brede sig en dejlig duft af de naturlige varer i jeres hjem, og resultatet bliver sunde familier.

Leverandøren af både hjemlige og importerede økologiske varer til forhandlere er:

SOLHJULET
tlf.: 8668 6444 fax: 8668 6275

Det er et en gros firma, derfor skal der bestilles store portioner. Ring til dem og bed om et antal bestillingslister. Når I ser dem, vil I forbavses over, hvor stort deres udvalg er. Jeg sidder med en, som er på 8 tætskrevne A4 sider med ganske små bogstaver.

I kan tro, I vil blive glade for det, når I først er kommet i gang.

Vi skal i næste nummer bringe en liste over biologiske og biodynamiske leverandøre.

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

SPIS DIG RASK

SPIS DIG RASK

Jeg har prøvet at leve så sundt som muligt efter hjerteanfaldet, er det rigtigt, det med Middelhavskost?

Der var nu gået halvandet år, siden denne 49-årige mand havde haft en blodprop i hjertet. Han er for længst tilbage i arbejde som skolelærer.

- Ja, selv det ansete lægetidsskrift »The Lancet« skriver det. Statistikkerne viser det. Landene omkring Middelhavet har Europas laveste dødelighed af hjertesygdomme blandt mænd i din alder. Et forsøg i England med en gruppe mænd, som fik denne kost med mange rodfrugter, grøntsager, frugt, brød, olivenolie og rødvin, men fattig på kød, bortset fra fjerkræ og fisk, viste færre hjertedødsfald. Den er god nok.

- Det er faktisk også meget lækker mad.

Titlen på min sidste bog udsendt på Thaning og Appels forlag i 1991. Men ovenstående er fra Billed-Bladets lægebrevkasse ved læge Christian Lunn.

Det er jo så indlysende, at det næsten er en forbrydelse, at man indenfor skolemedicinen først vil have videnskabelige beviser og statistiker, før oplysningerne fri gives. Men heldigvis har hver enkelt selv lov til at tage stilling og vælge. Jeg tænker alligevel p børnene og på de, der har den faste tro på det autoriserede system i stedet for selv at tænke.

Jeg har igennem årene opleve tusindvis af helbredelser hos klienter, som havde forståelsen, troen og kampmodet til at gå naturens vej og ad den vej oplevet helbredelse af sygdomme, som man ellers opfattede uhelbredelige.

Tænk hvad den traditionelle vej har kostet samfundet af penge, og hvad det har kostet af menneskelig lidelse og for tidlig død.

g.

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



Spis og Drik Hvad Du Kan
Kun 40 KR.
Man. - Lør. 12.00 til 20.00

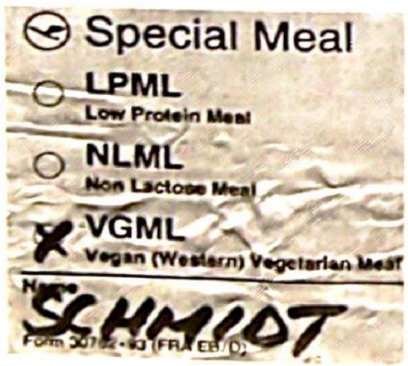
IKKE ET PROBLEM AT VÆRE VEGETAR UDENFOR VEGETARKREDSE

I flyene

For nogle uger siden fløj jeg med LUFTHANSA til Düsseldorf til internationalt bestyrelsesmøde hos IFOH (International Federation of Heilpraktikere). Jeg glædede mig til måltidet. Fra tidligere erfaringer vidste jeg, at LUFTHANSAs måltider er virkelig gode, med friske salater og friske frugter i tilpas modenhed.

Du skal sørge for at bestille veganermad, allerede når du bestiller din billet. Allerede ved bookingen kommer bestillingen op på tavlen, så du kan være sikker på, at man ikke har glemt dig.

På din madpakke er det også tydeligt markeret, som du kan se her:



I det hele taget kan du forvente vegetarisk/veganermad, når du bare nævner det, inden ankomsten.

Hospitaler

På alle hospitaler er det muligt i kantiner (vi skal i øvrigt i "Danske madpublisister" i januar have et møde om kantinemad).

Selv har jeg for flere år siden afholdt kurser i kantinerne for kantinepersonale.

Fængsler

Selv i fængslerne kan det lade sig gøre. En af mine gode venner måtte opleve noget, som de fleste af os, vil mene er utænkeligt for netop mig. Hun måtte vandre den tunge vej til et par måneders fængselophold for en færdselsforseelse, som kunne have bragt både hendes og andres liv i fare. Selv om hun var dybt ulykkelig, kunne hun dog se retfærdighed i straffen. Hun bad om, at få lov til at arbejde i gartneriet, hvilket hun fik stor nytte af. Hun fik derigennem lejlighed til at få den daglige råkost, som var en livsnødvendighed for hende. Med forståelse og kærlighed blev fængselsopholdet ændret til en opgave til hjælp for de mange dårligt socialt stillede medfanger. Men iøvrigt kan det lade sig gøre at bede om vegetarmad i fængslet.

g.

PRAGTFULDT!!!

af Søren K. H. Jensen

Vi var en gruppe venner bestående af to kødspisere og to vegetarer, der i efterårsferien tog en tur til Prag - sidstnævnte ikke uden en vis bekymring for, om vi nu skulle tilbringe ugen på vand og brød. Heldigvis åndede vi lettede op, da vi fandt ud af, at en del restauranter havde et par vegetarretter på menukortet. (Hvor mange steder forekommer det herhjemme?).

Da vi begge hælder til veganismen, gik vi uden om de obligatoriske omeletter. Det usleste, vi fik serveret, var såkaldte grøntsagsplatter, der var en lille dynge friske grøntsager og en masse dåsegrøntsager, der var helt uspiselige, ligegyldigt hvor sultne vi var! Surkål optrådte også i både rød og hvid variant, men det var ikke altid til at gennemskue, om det var den ægte, mælkesyregærede vare, eller blot edikebehandlet.

Vi fik også kartoffelpandekager, friturestegte panerede champignons med ris, friturestegt paneret kogt blomkål med kartofler og på en efter pragensiske forhold dyr, kinesisk restaurant blev der serveret en lækker tofugryde med ingefær, peberfrugt og sorte svampe.

Men det var først, da vi ved et tilfælde opdagede vegetarrestauranten COUNTRY LIFE, vi blev virkeligt overvældede. Stedet var lille og slået sammen med en helsekostforretning, men lokalet var lyst og røgfrit, og maden ...! Vores to kødspisende venner erklærede, at det var det bedste, de havde fået på vores tur!

Hjemmebagt og (sensation) groft brød smurt med tofu ovenpå frisk revet gulerod, tomatbåde og spirer, diverse supper, flækkede boller med tofu, knasende kinakål, tomater og rå løg var på menukortet sammen med lækre salater, intet under at stedet var så godt besøgt. Der var salat af revet gulerod, rødbede og surkål og en kogt boghvede blandet med rå

løg, bladselleri og spirede linser og hvede. Ved serveringen blev de overhældt med sojayogurt (og ikke før!). Af drikkevarer var der juicer (dog ikke friskpressede) og sojamælk, vistnok af et hollandsk mærke, i flere varianter: naturel, med malt og honning, med vanilje og med æblesaft.

Vi kan kun anbefale stedet på det varmeste! Det ligger kun få minutters gang ad gaden Vodickova fra hovedstrøget Vaclavske Namesti ved U-banestationen Můstek. Stedet hedder som sagt:

COUNTRY LIFE

og adressen er:

JUNGMANNOVA 1
- 110 00 Praha 1.

Og så er det tilmed uforskammet billigt!

Det lyder herligt. Måske skulle vi arrangerer en tur til Prag evt. med dig som leder? Tak for din fine beretning!

Red.



JULEGAVER!

Spis dig rask

Grethe Schmidt



Man har altid ment, at overskydende proteiner gennem for proteinrig føde blev udskilt. Men professor Lothar Vendt har påvist, at proteinerne ophobes og derigennem kan blive årsag til bl.a. gigt- og muskelsygdomme, voksendiabetes, forhøjet blodtryk, visse hjertesygdomme og stofskifteforstyrrelser.

Proteinophobninger kan som oftest opløses gennem en proteinfattig men mineral- og vitaminrig plantekost.

Det er årsags behandling med varigt resultat.

- 94 sider - kr. 152,00

SUNDHED FOR ALLE - her og nu!	132.-
MIT GRØNNE KØKKEN	152.-
GRØNNE DAGE	132.-
SLANK, SUND og GLAD	128.-
HVORFOR SYG - HVORDAN RASK ?	101.-
SPIS DIG SUND	128.-
Saftfaste- og Råkostbogen:	118.-
Sundhed fra naturen	118.-

Bøgerne kan bestilles på foreningens kontor og evt. tages med ved næste møde.

SVANHOLM



I oktober måned foretog jeg sammen med **"Danske Madpublister"** en udflugt til Svanholm Gods.

Jeg havde nu ikke forestillet mig, at det var så stort.

Lederen af rundvisningen, som også var den ene af køberne af godset, fortalte:

I 1978 købte vi i fællesskab Svanholm Gods med 240 ha opdyrket jord og 130 ha skov. Prisen var 32 mill.

Vi ville leve i et produktionskollektiv på landet, baseret på fælles arbejde, fælles økonomi og fælles beslutningsprocesser.

Vi ønskede os et **HELT** liv, hvor vi havde indflydelse på vores arbejdssituation og dagligdag, og hvor vores børn kunne trives med dyr og frisk luft.

I dag står vi så midt i et levende kollektiv, der både er etableret og i stadig forandring. Vi har lært, hvor svært det er at få opfyldt alle sine drømme. Hele tiden er nye ideer og projekter undervejs, og det er svært at få økonomi til at eksperimentere så meget, som vi gerne vil.

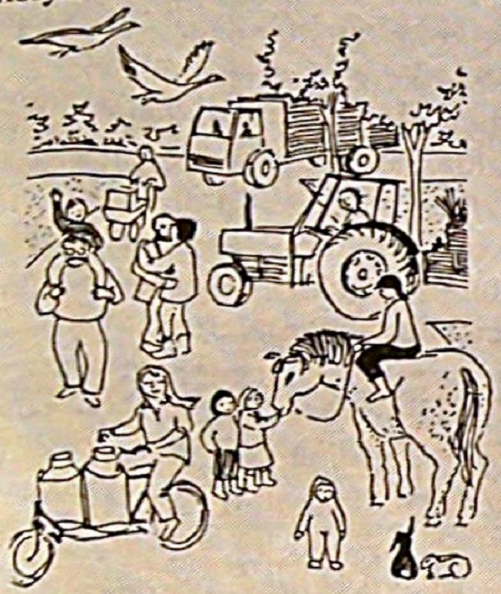
Det økologiske jordbrug er vores hovedproduktion. Vi overtog et traditionelt dyrket jordbrug og har omlagt alt til økologisk drift.

Vi dyrker korn, foderafgrøder, grøntsager og frugt. De seneste års boom i salget af økovarer har gjort, at vores salgs- og pakkeafdeling er vokset voldsomt. Årligt distribuerer vi 2-3000 tons økogrønt, hovedsagelig gennem FDB og IRMA. Dels egen avl, dels fra andre danske avlere eller importeret. Vi har 60 malkekøer i løsdriftsstald og sælger økologisk mælk gennem MD.

Vi har forpagtet Lyngby Mølle nær København. Til Møllen

hører en butik, hvor vi sælger økologiske produkter.

Også på andre områder forsøger vi at praktisere vores økologiske ideer. To nye projekter er et rensningsanlæg til spildevand og en røggaskondensator på vores flisfyr.



Sådan bor og lever vi

Vi er omkring 75 voksne og 60 børn i kollektivet i alderen 0-78 år og flest omkring de fyrre. Dertil kommer et antal elever i jordbruget og som oftest en hel del gæster, som bor her i længere tid.

De fleste af os arbejder hjemme, men ca. 25 har lønarbejde udenfor Svanholm.

Vi bor i "bogrupper" rundt omkring på godset og i nogle huse i nærheden. I bogrupperne er der både familier, par og enlige. Størrelsen varierer fra 5 til 25 børn og voksne. Vi har et værelse til hver samt køkken og opholdsrum.

I bogruppen leves det daglige, sociale liv. Her pusles børn, spises morgenmad og aftenhygges.

Aftensmad spiser vi sammen i det store fælleskøkken. Køkkengruppen sørger for maden til daglig. Opvask rengøring og weekend madlavning går på skift mellem alle os andre.

Børnene bliver passet på Svanholm. De små i "Børneren", og de store i "Pavien" - en fritidsordning.

Vi har fællesøkonomi. Det vil sige, at alle indtægter fra produktioner og lønarbejde går i fælleskassen, der så afholder alle udgifter. Vi har et fast privat lommepengebeløb til tøj og fornøjelser.

Vores øverste besluttende myndighed er fællesmødet, som vi holder en gang om ugen. Vi stemmer ikke, men diskuterer os til enighed.

Vi får mange henvendelser fra personer, grupper og institutioner, der vil vide mere om økologi og selvforvaltning. Vi vil gerne så vidt muligt imødekomme disse ønsker enten ved planlagte undervisningsforløb eller kortere rundvisninger. Henvendelse til:

Gæstegruppen
Svanholm Gods
4050 Skibby
tlf.: 4232 1670.

Samme sted kan hæftet "**Muld og grønne skove**" rekvireres.

Desværre er det ikke et vegetarisk kollektiv. Da vi under rundvisningen nåede til det store køkken, fik vi at vide, at kødspisere altid kunne gå ud og skyde sig en fasan eller en hare, hvis der ikke var kød på menuen. Ligeledes blev der med begejstring fortalt, at kollektivet lige havde fået indrettet et slagteri!

g.



Telefonopringning fra England

Lindi, som jeg havde den oplevelse og glæde at besøge i Radlett i sommer, hvor vi sammen praktiserede en meget enkel, sund og velsmagende veganer levevis, ringede mig i går aftes op og fortalte glædestrålende, at hun efter det besøg var blevet veganer. Velkommen Lindi!

g.

Vegetardag på københavnsk gymnasium

Er netop blevet ringet op af et københavnsk gymnasium, som i december måned har planlagt at arrangere en sundhedsuge med Sundhedsministeriets oplysningsmateriale som basis.

Gymnasiet har bedt undertegnede om at holde nogle foredrag om vegetarisme og være konsulent ved tilberedningen af en sund vegetarisk madpakke. En sådan indbydelse bliver jeg altid glad for, det er dejligt at få lov til at bringe et vegetarisk budskab videre både for dyrets og for menneskets skyld.

g.

FRA MIN KONSULTATION

v. Grethe Schmidt

Terapeuten viser vejen, patienten går den, men det er "de højere kræfter", der helbreder.

Colitis ulcerosa

Som tidligere omtalt her i bladet er colitis ulcerosa en meget farlig - og set med skolemedicinske øjne - en næsten uhelbredelig tarmsygdom, i hvert fald uden operation eller stærk medicin. Billedet er en betændt og blødende tarm med ustandselig diarré.

Sygdommen rammer ofte unge mennesker. Jeg har bl.a. oplevet sygdommen hos flere gymnasieelever.

Den 11. september modtog jeg et brev fra en 40 årig kvindelig patient, som påbegyndte sin colitis ulcerosa kur i slutningen af juni måned i år. Hun skriver:

Fra det tidspunkt, hvor jeg påbegyndte kuren, har jeg gradvist fået det bedre, 2 skridt frem og 1 tilbage. Nu føler jeg, at jeg er blevet meget stabil, har ikke blødt i over en måned og inden for den sidste måned kun haft slim i meget lille målestok (før kuren dagligt betændelse og blødninger, til tider meget kraftige).

Afføring på klokkeslæt hver morgen efter morgenmaden, og den har aldrig været så fin.

Jeg har det i det hele taget supergodt. Jeg har også fundet ud af, at det er meget vigtigt, at man lever harmonisk og uden stress (hvilket naturligvis er svært, når man har en ledende stilling indenfor bankverdenen).

K.

Grethe du skal have tusind tak for hjælpen, jeg vil fortsat leve efter dine anvisninger, ikke som veganer men som vegetar.

Kære K, mange tak for dit brev og for din karakterstyrke.

Kuren eller mirakel?

Et sår, som igennem 5 år ikke ville hele!

25 årig kvindelig klient kom i efteråret med et sår, som ikke ville hele. Det var begyndt med en byld under halebenet 5 år tidligere. Den blev opereret væk 8 gange med påfølgende syning. Den 8. gang, 3 år senere nægtede patienten videre operation. Såret er stadig åbent og bliver renset af en hjemmesygeplejerske, med "tea tree oil", hvilket har hjulpet, såret er blevet betydelig mindre.

En måned efter får jeg et dejligt kort:

Om det var kuren eller et lille mirakel, der fik såret til at hele, kan der kun spås om. Jeg holdt din kur i en måned - og jeg kan kun sige - det hjalp! Jeg drikker endnu et stykke tid urteteerne, spiser flere friske grønsager og frisk müsli om morgenen. Spiser meget lidt kød. Jeg må indrømme, at jeg savnede yoghurt og ost - men yoghurt og mælk er fjernet fra mit kostprogram.

Jeg gemmer teerne, hvis det skulle blive nødvendigt en anden gang (håber og tror det dog ikke!!).

Tusind tak for hjælpen.

Kærlig hilsen
Hanne

Bog anmeldelse

DEN KLASSISKE KØKKENSKOLE

af Anne Willan

Det digre værk er oversat og bearbejdet af Suhr's Husholdningsskole. Det er en komplet opslags- og kogebog inden for det klassiske internationale køkken.

Selv en vegetar kan finde nyttige kapitler om frugter, grønsager og bagning. Flere af opskrifterne fra andre kapitler kan transponeres til vegetaropskrifter.

Min første kogebog oplevede jeg i min mors køkken, hvor grundbogen var "Frøken Jensens Kogebog". Jeg lærte hurtigt at udskifte de animalske og usunde ingredienser med plante- og sunde opskrifter.

DEN KLASSISKE KØKKENSKOLE
af Anne Willan
526 sider, indbundet, rigt illustreret
Kr. 550.- inkl. moms
Gads Forlag

5. EUROPEAN VEGETARIAN UNION CONGRESS BRATISLAVA 1995

Indbydelse til 5. Europæiske Vegetarkongres i Bratislava 23. - 28. juli 1995

Motto: Vi vil leve sundt! Vælg din rigtige ernæring! Lev dit liv fuldt ud! Hvad bringer fremtiden os? Foredrag, Workshops, Diskussioner ved det runde bord og udstillinger.

Alle foredrag bliver holdt på engelsk med simultanoversættelse til slovakisk. (For andre sproggrupper med mere end 30 deltagere er der også medregnet en simultanoversættelse). Workshops bliver holdt på engelsk.

"Die Kongreßstadt Bratislava an der Donau" er hovedstaden i den Slovakiske Republik.

Kongreshuset

Kulturcentret "Cultus" byder med de fornødne rum og øvrige muligheder på en hjertelig atmosfære velegnet for officielle arrangementer og private møder.

Indkvartering og forplejning

Det tre-stjernede "Hotel Bratislava" er udset til indkvartering. Pris pr nat og person inkl. morgenmad: Enkeltværelse DM 52,00; Dobbeltværelse DM 30,00; Forplejningspris for hele kongressen: DM 105,00.

Kongresgebyr

Kongresgebyret udgør ved tilmelding:
før d. 31.1.95 DM 125,00 pro Pers.
efter d. 31.1.95 DM 156,00 pro Pers.

Organisations-kommiteen og EVU vil arrangere en **velgørenheds-Banket**, hvis indtægt skal komme udbredelsen af vegetarismen i Midt- og Østeuropa til gode.

Udflugtsprogram, f.eks. bybesigtigelse af Bratislava, skibsfart på Donau o.a.

Udflugter efter kongressen

1. Opdagelse af Slovakiet. 8 dages ekskursion DM 622,00.
2. Turisme (vandring) i "Hohen Tatra.". 1 uge DM 344,00.
3. Tredages udflugt til Prag DM 376,00.

I prisen er inkluderet: Kørsel, engelsktalende rejseledelse, indkvartering på trestjernet hotel, forplejning.

Tilmelding

Tilmeldingsformularer kan fås hos "Vegetarier-Bundes" forretningsafdeling. Vær venlig at sende den udfyldte tilmeldingsformular til:

Vegetariánska spolocnost, Prazská 9, SK-81104 Bratislava, Slowakische Republik

For at undgå unødige bankgebyrer, så overfør venligst det samlede beløb på kontoen for "Vegetarier-Bundes Deutschlands", Konto-Nr. 276805807, Postbank München, BLZ 70010080, eller eurocheck (VBD, Blumenstr. 3, D-30159 Hannover), Anvendelsesformål: Kongreß Bratislava.

oversættelse: B. Hahn

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

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

Tilskudsberettiget fra sygeforsikringen Danmark.

FORENINGSMEDDELELSER

Julestue

Igen i år har **Else Krause** åbnet sit hyggelige julepyntede hjem for foreningens medlemmer med venner og familie. Det er en lise for sjælen at sidde på verandaen og nyde udsigten til det dejlige **Øresund**. Bestyrelsen har også i år lovet at bage lækre æbleskiver, som serveres med hjemmelavet gløgg.

Vi kan love en hyggelig eftermiddag i selskab med ligesindede.

Julestue
lørdag den 10. dec. kl. 14-17
Pris kr. 40.

Bestilles på foreningens telefon senest 8 dage inden.

Grøn jul og nytår

Traditionen tro holdes der grøn jul på Sundgården med gamle juletraditioner og lækker sund mad fra det grønne landkøkken **21. - 27. december**

27. december - 2. januar afholdes der nytårskur for de der gerne vil gå ekstra sunde ind i det nye år.

Foreningens medlemmer tilbydes 10% rabat.

Nytårsfest i Tyskland

Vegetarier-Bund Deutschlands indbyder til nytårsfest d. 28/12-94 til 2/1-95

Med foredrag, arbejdsgrupper, musiceren, vandreture, folke- og selskabsdans og festlig nytårsaften.

Temaet er:

Beskyttelse og hjælp for mennesket, dyrene og miljøet

Foreløbig program:

- Dr. Müller-Kainz: Krankheiten als Botschaft der Seele.
- Christian Bartolf: Gandhis vegetarishe Ethik.
- Dr. W. Spiller: Ganzheitliches Heilen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.
- Jochen Koschezke: Zwischenbericht über die Vegan-Studie.

- Schuhbörse - Erfahrrungs- und Meinungsaustausch über Leder-Ersatz, nicht nur für Schuhe.

Sted:

Jugendgästehaus Oberwesel am Rhein, zwischen Bingen und Koblenz.

Priseksempler: Et firsengsrum koster 420 DM pro Person. Dobbeltværelse 490 DM pro Person.

Yderligere oplysninger fås hos:

Günter und Hildegund
Scholvien
Friedhofstrasse 12
676 93 Fischbach
tel.: 0049 6305-2072

Økologisk aften i januar

Vi er ved at arrangere en aften i januar 1995 om ren jord, rent vand og rene planter. Nærmere derom senere.

Helsemesse

i KB-hallen 3. - 5. februar 1995 kl. 10 - 18.00.

5. februar 11.30 - 12.15: Foredrag af Grethe Schmidt: Grundprincipperne for sund levevis.

Foreningens nytårsfest

er planlagt til søndag den 5. februar kl. 13 - 16.30 1995 på Søpavillonen, som har lovet os en lækker frokost/vegetar buffet.

Vi vil prøve at få den samme pianistinde som sidste gang til at underholde os.

Prisen bliver kr. 85.- excl. drikkevarer plus garderobe (kr. 5.-).

Bestilling med betaling senest 8 dage inden til foreningens kontor.

Grønne kurser

Hvordan realiserer jeg en vegetarisk levevis? Teori og praktik. En lørdag i februar 1995 kl. 10 - 16 ved Grethe Schmidt.

2 uger i marts og maj med proteinfattig kost og daglige traveture, forebyggelse og helbredelse, bedring af vore mest almindelige sygdomme, som gigt, synsproblemer, allergi, fordøjelsesproblemer, kroniske betændelser m.m. Det er ikke kedeligt at leve sundt - tværtimod.

Nærmere oplysninger: Grethe Schmidt, Jægersborg Allé 45,

2920 Charlottenlund. Telefon 3163 9365 (kl. 9 - 10).

Næste nummer

Deadline : 1/3-95
Udkommer : Marts

80 års fødselsdag

Erik Albert Nissen fyldte 80 år den 25 november. Erik har været foreningens formand i årene 1981 - 88 og redaktør i 1984 - 86.

Vi ønsker hjertelig til lykke og takker for det arbejde, der er gjort for foreningen. Erik er en af de virkelig sande vegetarer, desværre er synet nu nedsat, hvilket er et stort handicap for et tidligere så aktivt menneske.

Bestyrelsen

Samarbejde med Vegetarisk Information

Vi havde på Helsemessen i Forum et meget positivt samarbejde med **Vegetarisk Information.**

Der er planer om at intensivere samarbejdet i det kommende år - bl.a. ved fællesredaktionelle tiltag vedrørende **Vegetarisk Tidsskrift** og **Vegetarisk Forum.**

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!

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 tilsætningstoffer, konserveringsmidler og smagsforstærkere.

Prøv f. eks. Nutana Burger som en let frokostret eller som middagsret, evt. med en tomatsalat som 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 Falafel



Nutana

LØWE 5674