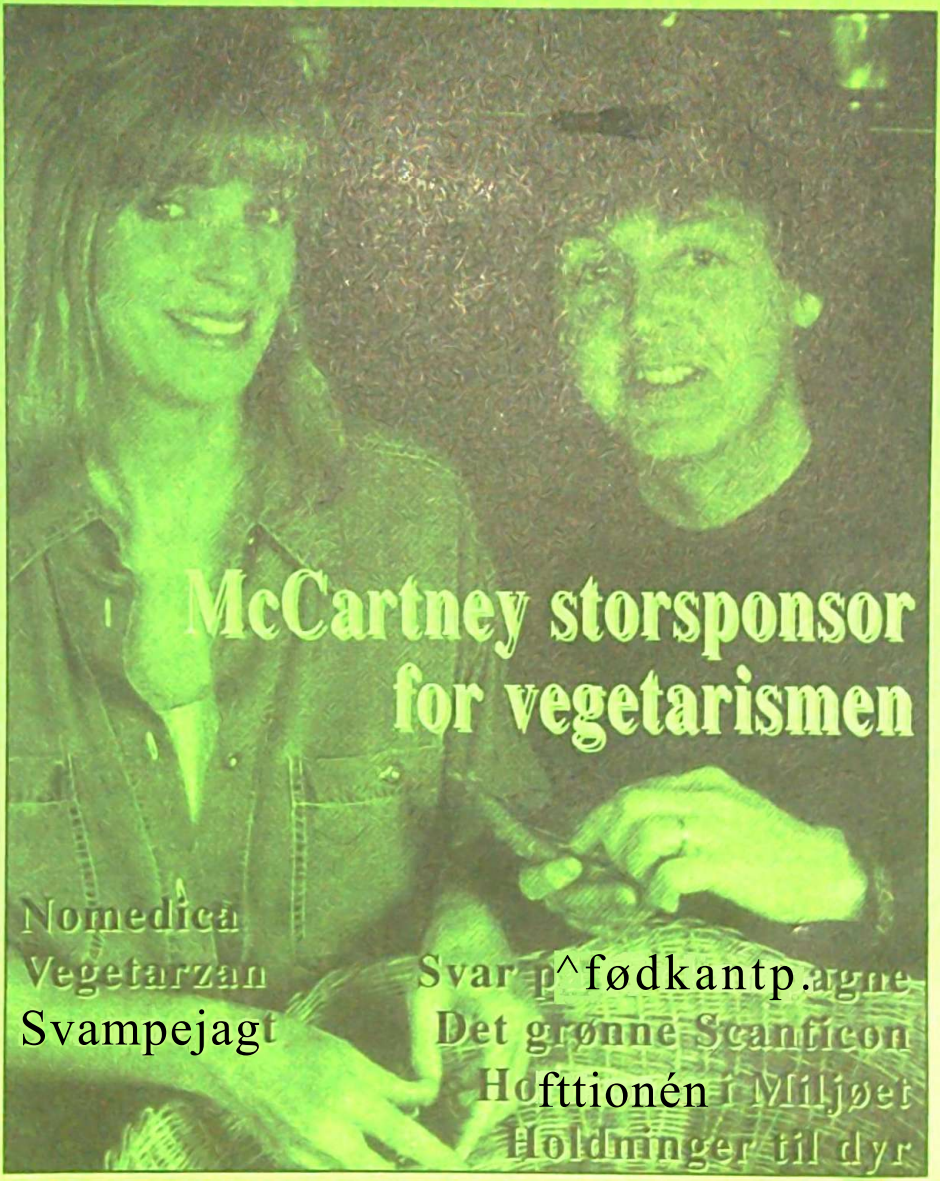
Vegetarisk Forum

Nr. 3 Efterår 95 S6. år». Løssalg 15 kr



McCartney storsponsor for vegetarismen

Nomedica
Vegetarzan
Svampejagt

Svar p^ fødkantp.agne
Det grønne Scanticon
Hofttionén i Miljøet
Holdninger til dyr

Helse • (iron livsstil • Positive nyheder • Holistisk livssyn

nyt aspekt



Guiden

nyt aspekt

Artikler & aktiviteter

* åndsvidenskab og psykisk forståelse, mystiske oplevelser, vegetarisk levevis, alternativ behandling
* nye holistiske idéer og opfattelser
* om grænsevidenskab - hvor det alternative og ortodokse mødes
* kort nyt, som orienterer om spændende nye alternativer rundt i landet

Få NYT ASPEKT - 240 sider årligt (6 nr.)
+ Nyhedsbreve - 32 sider årligt (4 nr.)
+ tillægget GUIDEN - 288 sider årligt. Mødeliste fra hele landet, rubrikannoncer og store annoncer opdelt alfabetisk

Nemt og overskueligt for dig! Kr. 280 for 1 år, kr. 160 for 1/2 år. Som a... ent ka... tiiZTh o" dU o9Så benyt,e d,9 af Club W AsPekl ™ed specielle ... hver 2. måned Du kan købe bøger, bånd, CD'er, videoer m.m.

Ring c re

NYTaIppI^^ 9ratiS Provenumr"er på tlf. 35 82 30 03
NY I ASPEKT, Nannasgade 18, 2200 Kobenhavn N

Husk du kan bruge:

ALTERNATIV-NØGLEN



W. GRATIS
+ Ring 35 82 70 05
tirs-, ons-, torsdao
10-12 samt 13-16
v' har to linier

VI henviser GRATIS til behandlere over ^ 'andef_ tik -j yder du behandling, terapi, kurser, uddannelse eller andet inden for den alternative sektor, så ring til os.

Udgives af: Dansk Vegetarforening med 4 numre pr. år: marts, juni, september og december med *seneste deadline den I. måneden før.*

Adresse: Borups Alle **131**
2000 Frederiksberg
Kontortid: tirs. 9-11, ons. 14-16 og tors. 17-20.
Tlf. & fax: 38 34 24 48 (+ tlf.svarer)
Giro: 5 02 56 56

Redaktion: Henrik Hedegård (ansvh.)
Layout: Andreas Dyhrberg

Produktion: Phønix-trykkeriet as, • Århus, miljøcertificeret efter BS7750, dvs. fremstilling af Vegetarisk Forum vha. den renest mulige teknologi
Papir: Cyclus 100% genbrugspapir, omslag på klorfrit Økopapir, trykfarven vegetabilsk
Oplag: 1500

Kontingent: 75 kr,
—årsabonnementalene: 50 kr

Annoncer: Optages indenfor bladets emneområde — priser excl. moms: bagsiden 1500 kr, 1/1 side 1000, 1/2 s. 600, 1/3 s. 400, 1/4 s. 350, 1/6 s. 250, 1/8 side 200 lo-

Eftertryk tilladt med kildeangivelse. Materialet til bladet modtages meget gerne - helst på diskette, men maskinskrift også OK.

Dansk Vegetarforening (DVF) er stiftet 1896 og drives på frivillig, non-profit basis. Medlem af den Internationale Vegetar Union (IVU).

Y

VEGETARIAN UNION INTERNATIONAL

Indhold

Rie Schmidts landkøkken	4
Leder	5
Aktivitetskalenderen	6
McCartneys, interview	8
Forbrugemyt	13
Annoncekampagne for kød	16
VegeTarzan	20
"Svampeturen"	22
Kort & grønt	24
Alternativt Husapotek	26
Hormoner i miljøet	28
Vi går ud og spiser	30
Kongres i Bratislava	31
Veg. spisesteder på Bomholm	38
Fra den gamle have	39
Holdninger til dyr	40
Nomedica	42
Vegetariske kursteder •	44
Else 85 år	**45**
Hvordan jeg blev vegetar	46
Grethe Schmidt har ordet	49
DVFs kontaktpersoner og mat	51

Opskrifter fra Sundgården



Surdejsrugbrød

2 >/2l koldt vand
2 ss havsalt
en portion surdej
5 g gær
fuldkomsnigmel
1 I solsikkekerner
urhvedemel .

Salt, surdej og gær udrøres i vand. Rugmel røres i til en tyk grød. Tildækkes med et viskestykke og sættes koldt natten over. Røres sammen næste dag (tidligst efter 14 timer). Ca. 1/3 syltetøjsglas dej tages fra til næste bagedag og opbevares koldt. Solsikkekerner og urhvedemel røres i til en fast dej. Lægges i 3 velsmurte rugbrødsforme, sættes i en kold ovn og bages ved 165° i 2 timer. Brødet hældes ud af formene og lægges på en rist, pakkes ind i et viskestykke og opbevares i plastikpose.

Prøv friskbagt rugbrød med pesto, nye lune kartofler og tomater i skiver, rødløg og frisk basilikum. Du vil blive helt forfalden!

Pesto eller en god hvidløgs- /olivendressing overgår både ernærings- og smagsmæssigt smør og margarine ved sin friskhed.

Auberginefad med pesto

1 aubergine
2 courgetter
6 roma-tomater (aflange kødtomater)
(ca. 500 g af hver grønsag)
basilikum
olivenolie

Grøntsagerne rengøres og skæres i centimetertykke skiver. Taglægges i et ildfast fad penslet med olivenolie. For hvert lag aubergine og courgetter pensles med olivenolie. Drysses med basilikum og havsalt. Bages ved 225° ca. 40 min.

Serveres med nye kartofler og pesto, se Vegetarisk Forum nr. 5/94.

Et meget enkelt og lækkert alternativ til den franske ratatoullie og italiensk carponata, hvor de dejlige middelhavsgrøntsager beholder deres smukke form og farve.

Salat for øjet

1 batavia salat
2 stilke blegselleri
i/4 lille rødkål
1 fennikel
1 lille klase druer
2 rødkindede æbler
50 g valnødder
1 bundt bredbladet persille
hjulkroneblomster

Salaten strimles groft, blegselleri, fennikel og rødkål strimles fint, æblerne skæres i tem, valnødderne hakkes groft, druerne halveres og udstenes, persillen nippes af stilkene. Salaten vendes forsigtigt med dressingen, der lige er rystet sammen fx i et glas med skruelåg.

Salaten drysses med de dejlige blå blomster til en sand farvesymfoni. Hjulkrone bruges iøvrigt i folkemedicinen mod øjenlidelser!

Lyset i mørket

Kære læser!

Har vi lov at være optimister? I en verden der endnu vrimler med nød og elendighed, krig og fjendebilleder, alskens overgreb på både dyr og mennesker - er der da grund til at bevare optimismen? Tja, det må jo afhænge af øjnene der ser. Hvis man ikke allerede har resigneret og gjort sig blind for de mange positive initiativer og tendenser der *også* strømmer os imøde, ja så mener jeg faktisk at et optimistisk livssyn stadig er velbegrundet.

Når der fx i det aktuelle forslag til ny finanslov er afsat 188 mio. *ekstra* til miljøforbedringer og økologisk forskning mv., og brancheundersøgelser viser at op mod halvdelen af vore dagligvarer efter al sandsynlighed vil være økologiske allerede i år 2000, når kødindustrien nu møder protester mod de højst betænkelige dyretransporter og iøvrigt er i defensiven, når det gælder den dokumenterede sundhedsværdi af deres produkter, når hele verden protesterer mod nye atompføvesprængninger - for blot at nævne nogle *få* aktuelle lyspunkter - mon det så kan tænkes at der "under overfladen" trods alt foregår en langsom positiv menneskelig udvikling?



Her i bladet fokuserer vi helst på de positive sider. Dels bliver disse nedprioriteret i de fleste andre medier, dels vil vi godt slå et slag for den nødvendige livsoptimisme og fremtidstro. Mon ikke det gamle ord "hellere tænde et lys end forbande mørket" også rent mentalhygiejnisk spiller en stor rolle?

Velkommen til efterårsnummeret af Vegetarisk Forum, hvor vi atter har ligget i selen for at bringe udsøgte gode nyheder fra nær og fjern. Velkommen til en rundtur fra Kolding og Bornholm, over England, Tyskland, Slovakiet og USA - til "Horsens Frugthus". - Og skulle du savne noget i buketten er du som altid velkommen til at tage kontakt til redaktionen!



Henrik Hedegård
formand for DVF

PS. Bemærk også den udvidede aktivitetsliste.

©©©©©(D Aktivitetskalenderen ®©©©©q

DVF aktiviteter

Lør. 14.10.: *Tur til Kullen* med Jørgen Hoffmann. Deltagere skal være godt gående. Vi mødes i Helsingør stationshal kJ. 10.15 og går samlet til færgen der sejler 10.30. Vi køber klippekort så Helsingborg t/r kun koster 23 kr. (Der er togforbindelse fra Kbh. H kl. 9.10, hvor vi i forvejen kan mødes på perronen, spor 3.) Vi har lejet bus Helsingborg-Kulien t/r og returnerer fra Kullen kJ. 17. Pris for bussen er 75 kr der som tilmelding bedes indsat på DVFs (ny) giro 1 56 88 68, mrk. "Kullen", *senest* 9.10. Husk madpakke og tøj der passer til vejret. (Jørgen: 39 69 95 02, Henrik: 46 13 40 81)

Tirs. 7.11. kl. 18: *Besøg hos Nutana.* Tilmelding nødv. *senest* 31.10. på DVFs tlf. 38 34 24 48. Off. trsp.: mødes under uret på Kbh. H kl. 16.45 og tager S-toget til Køge. Bus 252 fra Køge kl. 17.40. Vi starter med det store dejlige tag-selv-bord, derefter foredrag og rundvisning på fabrikken (se VF 2/95). Forbeholdt dem der ikke var med på turen i april. (Jeanette, 35 37 07 59)

Lør. 2.12. kJ. 14-17: *Julestue* på Frederikkevej 22 i Hellerup. Endnu en gang åbner Else Krause sit hyggelige hjem for foreningens medlemmer med familie °S venner- En eftermiddag i julens tegn med hjemmelavede æbleskiver g'Øgg, sang og musik - og udsigt oJer Øresund. Pris: 40 kr der som tilmelding bedes indsat på DVFs giro 1 56 88 68, mrk. "julestue", *senest* 24.11. **(Jeanette**, 35 37 07 59)

VUF aktiviteter *("vegetarer unge af sind")*

Lør. 7.10. kl. 15.00: \ *UF medlemsmøde* for *alle* interesserede. VUF fremtid og profilering + den nye engelske vegetarvideo: "Devour the Earth" (20 min.). Sted: Jakobskolen, JM Thielesvej 3A, 1961 Frb. C. Pris incl. mad og drikke: 50 kr der *senest* 2.10. skal være indsat på DVFs (ny) giro 1 56 88 68, mrk. "VUF medlemsmøde". (Jeanette, 35 37 07 59)

Fre. 27.10. kl. 19.00: *Musik og sangaften,* medbring instrumenter. Forslag til sange modtages gerne i forvejen (giver os mulighed for at kopiere dem). Sted: Jakobskolen, JM Thielesvej 3A, 1961 Frb. C. Tilmelding *senest* 23.10: Jeanette, 35 37 07 59. Mad: Sammenskuds - medbring din yndlingsret!

Søn. 12.11. kl. 13.00: *Vegge-middag* hos Jeanette Hjortgaard Larsen, LI Brandes Alle 12, st tv, 1956 Frb. C. Pris incl. drikkevarer: 40 kr der *senest* 6.11• skal være indsat på DVFs giro 1 56 88 68, mrk. "Vegge-middag". (Jeanette, 35 37 07 59)

Lør. 9.12.: *The Juletur.* Tur i Nordskoven, indsamling af materiale til juledekorationer, medbragt madpakke spises i jagtpavillionen. Senere gløgg, æbleskiver, fremstilling af dekorationer og muntre julesange. Mødested: under uret på Kbh. H kl. 10.45 (S-toget 11.08 til Frederikssund). (Michael: 43 62 14 66, Kirsten: 36 70 06 30)

31.12.: Vi planlægger *en gedigen nytårsfest* - læs mere i næste nummer. (Jeanette, 35 37 07 59)

jan/feb. 96: *alpin skitur,* vi prøver at holde prisen under 3000 kr. Interesseret? Kontakt Michael: 43 62 14 66, eller Kirsten: 36 70 06 30.

Andre aktiviteter

1.10.: *International Vegetardag.* Vi har ikke planlagt nogen happening her, men vender stærkt tilbage til næste år, hvor der i forbindelse med DVFs 100 års jubilæum tænkes store tanker...! (Henrik, 46 13 40 81)

OBS! DVF er med påfølgende to helsemesser med arbejdende stande, workshops og foredrag. Har du tid & lyst til at give en praktisk hånd, så kontakt snarest Henrik, 46 13 40 81 (eller DVF's tlf. 38 34 24 48)!

22-24.9.: *Krop-Sind-Ånd helsemesse* i Ridehuset i Århus kl. 10-18. Entre 40 kr (fredag 30). Arr. Danlnfo, 75 75 66 **88.**

20-22.10.: *Sundhed For Alle,* 10 års jubilæumsmesse i Forum i København kl. 10-18. Entre 40 kr (pensionister 30, børn under 14 gratis). Arr. Mikkelsen & Myrtoft Messer, 39 66 12 47.

Hvis *du* afholder et arrangement indenfor bladets emneområde - eller får kendskab til et — så send os venligst de relevante oplysninger!

Menu:

Dagens ret	55,-
Tærter	45,-
Lun ret	42,-
Alt med 2 salater	
Kaffe & kage	30,-

den ***Grønne*** *kælder*

Vegetarisk café & restaurant
Åben 11.00-22.00
mandag-lørdag

Klareboderne 10
1115 København K
Tlf. 33 93 01 40

McCartneys

- vegetarismens kendte stemmer

Linda og Paul McCartney er netop blevet protektorer for den engelske vegetarforening. Vi bringer i den forbindelse et dugfrisk interview fra foreningens blad The Vegetarian om bla. mad, sjov og fremtidsmåL.



Berømt, succesrig ... og vegetar? Førende skribenter og sladderjournalister kan simpelthen ikke udstå, at de mennesker de skriver om er for moralske eller bekymrede over den måde verden fungerer på. Tænk på den foragt der regnede ned over Sting, da han var forkæmper for regnskoven! At støtte velgørenhed for børn er OK, men at foreslå personlige ændringer for at skabe en fredelig og sikker fremtid, det er simpelthen for meget!

Dette er mere end velkendte toner for Paul og Linda McCartney. De journalister der krydser deres vej bruger alle midler for at bortforklare McCartney-familiens "yderliggående" synspunkter om mad. En skribent der legede poppsykolog foreslog sågar, at Linda McCartneys ofte udtalte motto: *"Hvis det har et ansigt, så spiser jeg det ikke"* på en eller anden måde har forbindelse til begivenheder i hendes liv, fx hendes tidlige ægteskab som 19-årig eller hendes mors utidige død. Det er aldrig faldet skribenten ind, at Linda simpelthen anser spisningen af dyr, som hun holder så meget af, for meningsløs, grusom og usund.

Lige så svært er det for samme mennesker at fatte den utrolige varme og afvæbnende kendsgerning, at bag Pauls og Lindas vegetarisme lurer der altid et smil. De har begge en veludviklet humoristisk sans og bruger den gerne og ofte.

Linda McCartneys succesrige kogebog "Home Cooking" er solgt i mere end 400.000 eksemplarer og er dermed den mest solgte vegetarkogebog nogensinde. Både kogebogen og hendes nye serie med køle/frost færdigretter må således overflødiggøre enhver kritik. Fornylig åbnede hun en ny fabrik i Norfolk med over 100 ansatte udelukkende til at fabrikere sine madprodukter og har fået stor succes som nyskaber af vegetarmad. Ligesom Paul altid vil blive husket forsangen "Yesterday", vil Linda gå over i historien som kvinden der gjorde vegetarmad tilgængelig for alle.

Alle i den engelske vegetarforening var vilde af glæde da Paul og Linda besluttede sig for at blive protektorer. Disse to kapaciteter er de perfekte støtter for en forening, der har gjort den vegetariske revolution synlig for alle. Linda udtrykker det således: *"At være vegetar handler om at leve livet, ikke om at gøre en ende på det".* Efter mere end 20 års vegetarkampagner har vi bedt Paul og Linda dele deres erfaringer med læserne:

The Vegetarian: Nogle beskriver vegetarer som frygtelig stædige og triste, mens de oftest er det stik modsatte. Hvor vigtigt tror I det er at have sans for humor, når man prøver at overbevise andre om at blive vegetarer - og hvornår og med hvem bør man være seriøs?

Linda: Jeg tror faktisk at tanken om triste og lidende martyrer er helt forældet. Årsagen lå mere i, at vegetarmad tidligere blev betragtet som kedelig og uden smag. Men med det vidunderlige udvalg af mad vegetarer idag kan købe og tilberede, synes jeg snarere vi er mere farverige end kødspisere. På kødsiden er udvalget begrænset - og det er altsammen dødt.

Men ja, humoristisk sans er vigtig - det er vigtigt at le i livet, og det er det det handler om.

TV: Vil I beskrive kærligheden til naturen som en lidenskab I begge deler? - Det er også den hovedbegrundelse I giver forjeres start på vegetan>-men 20 år tilbage. Hvordan ser I på jordens fremtid idag?

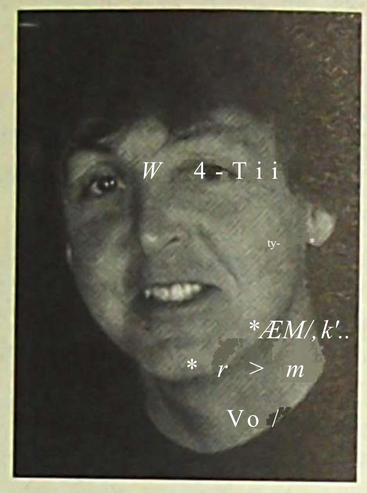
Paul: Jeg har håb. Jeg *må* have håb om at planetens fremtid er sikret, ellers kan vi lige så godt pakke sammen. Som far til 4 børn tager jeg dette meget alvorligt, for hverken Linda eller jeg ønsker at vores børn - eller nogen andre børn - skal arve en verden hvor luften ikke er egnet til at indånde, hvor havene er for forurenede til at svømme i eller hvor man skal gå i dækning hver gang solen er på himlen. Mange politikere taler som om miljøproblemerne ikke er det vigtigste emne, men det er det! Det er *selve problemet,* for hvis vi ikke har planeten, har vi heller ikke livet. Det er den eneste planet vi har, \ i *skal* passe bedre på den - og det bet> der bla. at vi ikke skal spise kod. for vi kender alle til de skader kødproduktion forvolder på regnskovene, på alle skove,

TV: "Rigtige mænd behoverrigtigt

kød". Kødindustrien har ofte brugt ganske macho-prægede strategier tor at bevare kødet på vores tallerkener, og de har i nogen grad virket - det er mere almindeligt med kvindelige end mandlige vegetarer. Paul, du er mandlig vegetar og idol, hvordan kan vi modvirke den naive kliché?

Paul: AI den mandesnak er så tåbelig, ikke? Den er så gammeldags. Jeg ved at jeg ikke er nogen svækling og jeg har været vegetar i mere end 20 år. Da jeg var ude på vores sidste verdensturné forventede jeg at komme helt udmattet hjem efter 10 måneders turné med to timers spil hver aften, et program der ville tage pusten fra ethvert ungt band. Men jeg kom hjem ivrig efter at tage fat og fuld af energi - og jeg mener det må tilskrives den vegetarkost, vi fik overalt i verden. Vores sidste to verdensturnéer har været fuldstændig vegetariske. Det betyder ikke at man skal være vegetar for at være med, men da det er mig der finansierer al maden, ville jeg føle mig som en hykler, hvis jeg gav dem kød. Så Linda og jeg hyrede vores pragtfulde kokke, som frembragte de mest vidunderlige måltider, og alle spiste med velbehag den dejlige vegetarmad. I starten kom nogle af dem ganske vist og sagde, at de behøvede kød for at få styrke nok, men jeg behøvede blot at sige: "Se på dyrene: gorillaer, heste, elefanter - store stærke dyr, og dog spiser de kun blade!"

Hvordan kan vi få bugt med disse dogmer? Ved eksemplets magt. Alle disse forestillinger er så gammeldags og bliver værnet om, bla. fordi vi udfordrer traditionerne. Men fordi noget er en tradition, er det ikke nødvendigvis en god idé. I min hjemby var det tradition at sejle sorte slaver fra Afrika til Amerika. Men man blev efterhånden klogere, og det tror jeg også man bliver mht. vegetarisme.



TV: I foreningen har vi altid troet på, at god mad er begyndelsen til at overbevise enhver om at blive vegetar. Er det jeres erfaring at vegetarer er madelskere, og er der nok madnydelse i vegetarismen?

Linda: Jeg synes madlavning er en meget sensuel oplevelse, og den skal nydes. Det er min erfaring at folk som prøver vegetarmad virkelig bliver madelskere, fordi smagen er så varieret og vidunderlig. Desuden, hvad nydelse er der ved at spise noget der er dødt og som rådner i din mave?

TV: Hvad er den sjoveste mad og bedste børne-vegetarmad?

Linda: Den sjoveste mad er den mad der ikke skader dig eller noget som helst andet. Det er "god samvittigheds mad". Jeg får meget sjov ud af pasta og salat. Men jeg kan nævne 200 andre opskrifter, og det er sjovt at have hele det brede udvalg. - Bedste børnemad? Jeg synes vegetarbørn skal have lov at få sjov mad sammen med deres kødspisende kammerater, så det er godt at de nu kan få vegetariske pølser og burgere uden at føle sig udenfor. Som mor ønsker du størst mulig sundhed for dit barn, og hvis du ved at lægerne siger at kød ikke er godt for din sundhed, hvorfor i alverden skulle du så give dit barn det?

TV: "The Meat and Livestock Commission" [en kødbrancheorganisation, red.) er netop ved at bruge 2 millioner på en ny kampagne, "Vigtigheden af kød i en sund kost", på skoler, lægekonsultationer og sundhedscentre. Hvordan kan vi stoppe dem i at sprede sådanne usandheder?



Linda: Hvem tager sig af hvad de siger? Tal med lægerne ved Bristol Kræftcenter hvis du vil vide noget om hvor "sundt" kød ikke er!

TV: I har et ben i England og et i USA, to lande med stærke, synlige og forskellige vegetarbevægelser. Hvilke forskelle og ligheder ser I mellem de to?

Linda: Den mest opmuntrende lighed er at vegetarismen vokser så hurtigt. Spisevanerne i begge lande har ændret sig dramatisk. Ifølge britiske undersøgelser er antallet af kvindelige vegetarer steget 300% på 10 år, og i USA er antallet af vegetarer fordoblet. Jeg tror at folk i USA, England og andre dele af verden er ved at blive mere bevidste om hvad de spiser, og hvilken indflydelse det har på dem. I det hele taget lever vi i en tid med større bevidsthed - for blot 10 år siden var Nelson Mandela i fængsel. Berlinmuren fandtes og Sovjetblokken var stadig diktatur. Det er det samme med vores kost. Over hele verden er folk ved at frigøre sig fra overleverede traditioner for at nyde en sundere og mere bevidst måde at leve på.

Der sker tydeligvis stadig mange grusomheder mod dyr, men jeg håber tingene vil ændre sig meget mere. Jeg tror vi skal henvende os til de unge nu, især de unge piger. Det er teenagepigerne både her og i USA, som er blevet dyrenes bedste allierede. Ifolge en ny britisk undersøgelse blandt læserne af et teenage pigeugeblad, kom det overraskende resultat at - 49% af piger mellem 14-16 år er vegetarer - og mange af dem har været vegetarer i et par år. Nu ved jeg godt at kødindustrien tror. det kun er en grille hos teenagere, og at pigerne vil "vokse sig fra det" når de indleder alvorlige forhold (for mænd elsker pr. tradition kød), men jeg er ikke så sikker på de har ret. Jeg tror kødindustrien vil få et chok når de opdager, at flere og

flere kvinder holder sig til deres overbevisning.

TV: Protesterne mod eksport at levende dyr er stadig i fuld gang - hvordan blev I påvirket af den voksende aktivitet for dyrenes rettigheder? Hvilken virkning tror I protesterne vil få på folks kost?

Linda: Eksport af levende dyr har desværre stået på i årevis. Men for 10 år siden var der ingen der gik på gaden og protesterede. Det er meget opmuntrende, at folk nu forbinder dyrenes lidelser med kødet på deres tallerken. Jeg håber dog at protesterne er fredelige - for du kan ikke fremme en god sag gennem vold. Jeg håber desuden at flere og flere mennesker indser, at den eneste effektive måde at protestere mod kødindustrien er at mindske behovet for dens produkter.

TV: At blive protektor for Vegetarforeningen er et stort skridt. Hvad venter der lige om hjørnet for vegetarbevægelsen?

Linda: For hvert øjeblik vi tøver lider endnu et dyr. Det er tid nu til at overbevise dine venner og familie om at der ikke er noget sært ved at blive vegetar. Det er den sundeste, kærligste og mest miljøvenlige handling du kan gøre for dig selv, dyrene og planeten. Et af de vigtigste områder er køkkenet - jo flere folk der bliver tilbudt vegetarmad, jo mere fremmes sagen for hver mundfuld.

TV: Linda, din madserie har løftet vegetarismen her i England og har reddet hundredtusindvis af dyr. Store fabrikanter prøver desperat at efterligne succesen med dine måltider. Hvordan føles det at have haft en så kraftig indflydelse på madindustrien - og hvad rummer fremtiden?

Linda: Det føles herligt, for alt hvad jeg nogensinde har ønsket med min kogebog og kødløse måltider var at redde nogle få dyr. Vi har solgt over 100 millioner vegetarmåltider alene i England og det har reddet et stort antal dyr. Vi har lanceret serien i USA og Holland, og der er planer om at gå endnu videre. Det er mit største håb at stille denne nye mad til rådighed i alle lande verden over. Jeg vil gerne skabe velsmagende kødløse alternativer til alle former for kød der bliver solgt - lige fra stege til hummer, røget laks, det hele - så folk kan nyde smagen uden at nogen skal lide for deres appetit. Det er målet. Det er en lang, sej kamp, men den er al umage værd.

Oversættelse: Birgitte Albrechtsen

Nyt nummer af
X og TVÆRS BLADET
MORSOM hjerne-GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER
A K)DS0RI,H0\FJ)BRrn P ROmAm
HÅNDBOG for KRYDSORDS-LØSFRF
LØSERENS TROFASTE HJÆLP I NØDEN!
Indeholder 40.000 WU synonymer. Pris kr. 50,-

♥♥♥♥♥ Forbrugernyt vvvv»

Som sædvanlig er der siden sidst kommet en række *nye økologiske produkter* egnede for vegetarer på markedet. De nævnte varer fås generelt i helsekostbutikker og/eller i Brugsen, Kvickly & Obs!



Margarine

Grejsdalens økologiske margariner - markedets første - er uden transfedtsyrer og består udelukkende af vegetabilske fedtstoffer. Der er 2 udgaver: Bage- og Stegemargarine i pakke med 500 g til 16 kr samt Plantemargarine i bakke med 250 g til 10 kr.

Denne nyhed må hilses særdeles velkommen, da det hidtil har været overordentlig svært at finde plantemargariner i supermarkedet uden tilsætninger af animalsk oprindelse - altså bortset fra Nutanas margarine.

Den '**re økologiske b a ^ 0 * fra Milupa - *nærZ* abymos *VF* I/os « . f miere omtalt i a L S " ' «««» 'od^os, Pæremos og Et al kos/ban anmos. E'glasmed190g:10kr.





Flødeis

Kornblomst økologisk flodeis er superdelikat. Fås med vanille, vanille og chokoladestykker eller som ren chokoladeis. 1 liter: 30 kr.

For den strikte vegetar er den tilsatte gelatine (0,5%) dog en hage. Men Grind-

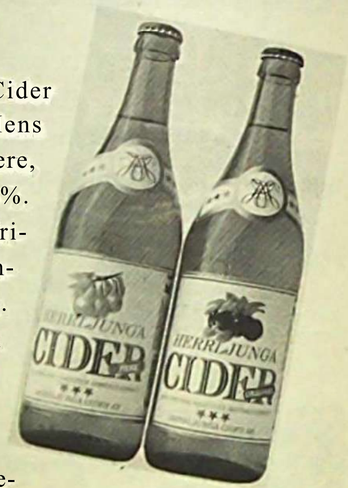
sted Mejeri, der allerede har hørt fra mange vegetarer i den anledning, oplyser, at man foreløbig bliver nødt til at anvende gelattne for at bevare konsistensen, også når isen smelter. Man har uden held eksperimenteret med forskellige alternativer, bla ..... johannesbrødkememel (carob). - Vi må så blot håbe at det rigtige alternativ dukker op inden så længe-

Lækre forfriskende drikke

Så er der kommet 2 nye særdeles lækre mousserende drikke på markedet (ingen af dem dog økologiske):



AMÉ, der direkte oversat betyder "blid regn", er en ren frugtdrik med tilsat ekstrakter fra ensian, ginseng, jasmin, lime, lindeblomst og/eller schizandra (og desuden vitamin C, B6. B12 & jern). Den fås som både rød (abrikos og hyld), hvid (abrikos og drue) og rosé (hindbær, brombær, passion og drue). Alkoholprocenten er nul og smagen - ikke mindst for rosé - er guddommelig! Koster 30 kr for 75 cl i helsekostbutikker.



Herrljunga Cider kommer fra Sverige, hvor de kan det der med cider. Mens der længere mod syd typisk er op til *2%* alkohol i cidere, indeholder denne max 0,5%. Sød og dejlig forfriskende. Fås i 2 varianter: æble og pære. 58 cl: 11 kr.



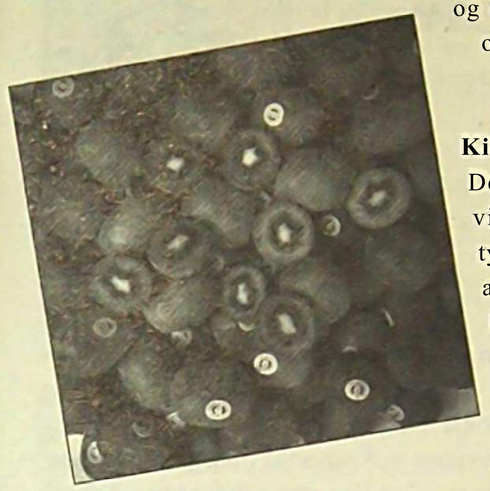
Urtesalt

Ny lækker urtesalt fra Urtekram. Uraffineret havsalt med Økologiske urter importeret fra Danival i Frankrig. God både i madlavningen og som aim. bordsalt. Glas med 180 s- 18,75.

Rørsukker

Urtekrams nye uraffinerede sukker udvindes af økologisk dyrkede sukkerrør fra Paraguay. Saften fra rørene inddampes og udkrystalliseres, tørres og renses. 500 g: 16 kr.





Kiwier

De søde og saftige øko-vitaminbomber er typisk fra New Zealand, men kan også komme fra Italien og Korsika. 500 g: 19 kr.

Tomatpuré

Så er der også økologisk tomatpuré på markedet. Det er Urtekram der importerer den fra Frankrig. Et glas med 190 g (12% koncentreret) koster 14 kr.



Vegetarisk vin

Som en reaktion på artiklen "Alkohol og vegetarisme" i sidste nr. skrev en af vore læsere, Søren KH Jensen, til Urtekram for at høre, om der er tilsætninger af animalsk oprindelse i deres økologiske vine. Urtekram oplyser beroligende at bortset fra at æggehvide i visse tilfælde bruges, er der ellers absolut ingen animalske tilsætningsstoffer i deres vine.

Sæsonens tips: tørrede æbler

Æblerne skrælles, kernehuset stikkes ud og de skæres i tykke ringe. Torres et par timer i ovnen ved 60-70 grader, derefter 3-4 timer ved 50 grader. Efter et døgn ved stuetemp. er de færdige. Opbevares fx i en kagedåse eller glas med låg. God fornøjelse!

ua

Annoncekampagne for kod



A *danske slagterier prøver at sløre sandheden om at kod medfører en sundhedsrisiko.*

Også Visens rapport rejsen med jævne mellemrum præsenteret as for de miljø- x •overensmessi 3? problemer forbundet med svinepr'oduktiooen — og for den sundhedsmessi^ forbundet — * * * * * Senest vækstfremmende stoffer — antibiotika — i foderet. Kods l HJI L nakeier at blive resistente over far farlige bakterier når de spiser U>l fri dyr. som fodres med vækstfremmere. I mange lande har en overø e n brug af antibiotika til husdyr 'cn til udvikling af resistente bakterier, som gør det umuligt at behandle almindeli s gdomme hos mennesker. *Brugen af vækstfremmere kan koste menneskeliv.*

^ imskc slagterier ønsker at berolige befolkningen. **I maj indrykkede de** fleste helsides annoncer i de store dagblade. Formålet var at give læseren det indtryk, at dansk svinekød er sundt og at danske grise ha «kt godt. Jeg vil gengive og k *w* Were noget af teksten og bemærk alle de P°W*vc ord annoncen benytter ifonøgpfi at farve

en grå historie grøn.

Den første overskrift lyder: "Grise vokser stadig op på landet." Burhøns og burræve vokser også op på landet, men *de mærker lige som bind es øerne ikke meget til de landlige omgivelser.*

Den anden overskrift lyder: "Grise laves stadig som i gamle dage." 90% af danske søer befrugtes på kunstig vis. Bonden fører sin sprøjte med omesæd ind i den opbundne so, og nogle måneder senere høster han sin *gevinst*: smågrise.

Annoncen skriver: "I de fleste stalde står de drægtige søer enten bundet eller i bokse. Landmanden kan på den måde sørge for hvert enkelt dyr og sikre, at det får tilstrækkeligt foder. Desuden undgås, at søerne slås."

Kommentar: Sandt nok, opbundne søer slås ikke, *derimod udvikler de stereotyper* dvs. et nærmest sindsygt adfærdsmønster hvor formålsløse bevægelser gentages igen og igen. Det golde staldmiljø påfører også dyrene en række fysiske skader: *Liggesår* forekommer ofte og skyldes, at der ikke findes halm til at tage trykket fra de hårde betonspaltegulve. *Benskader* kan let opstå pga. det lange ophold på betonspaltegulv og mangel på bevægelse. *Gnavsår* forårsaget af halsbåndet ses ofte hos søerne, når de sendes til slagtning.

De seneste års megen debat om bundne søer har ført til et EU-direktiv, der fra 31.1.95 forbyder indretning af staldanlæg, hvor søer er opbundne. (Istedet får hver so en boks, der er så snæver, at den ikke kan vende sig.) Opbinding af søer bliver helt forbudt i EU efter 31.12. 2005.

Annoncen skriver: "Smågrise lever normalt hos soen i 28 dage. I den tid har de diet så tit de vil."

Kommentar: Ja men ikke så *længe* de vil. Smågrise har fortsat et stort pattebehov, når de fjernes fra soen. Grunden til denne tidlige adskillelse er at få soen tilbage til produktionsleddet - i brunst. Under naturlige forhold er smågrisene først fravænnet soen efter ca. 3 måneder. Annoncen oplyser ikke, at smågrisene i disse første 4 uger af deres liv udsættes for 1) *halekupering* 2) *tandklipning* og 3) *kastration.*

Annoncen skriver: "Farebøjlerne forhindrer soen i at ligge smågrisene ihjel. Når smågrisene ikke spiser eller leger, søger de ind under varmelampen."

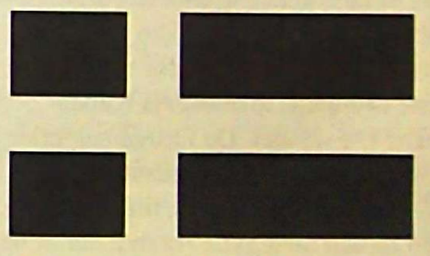
Kommentar: Studier af grise på friland viser, at soen via et kontakt- og kalderitual selv undgår at lægge sig på sine grise. Smågrisene udvikler let en dårlig social adfærd pga. det ustimulerende staldmiljø uden halm. Både so og smågrise har tit et reduceret immunforsvar.

Annoncen skriver: "Sunde grise vokser bedst. Når de vejer ca. 7 kg og er store nok til at forlade soen, flyttes de til et rum, hvor både pladsforhold, foder, lys, luft og varme fortsat sikrer god trivsel."

Kommentar: Dette kaldes også klimastalden - her er 28°, ingen halm og gulvet er fuldspaltet. I klimastalden mødes grise fra forskellige kuld og *pladsen bliver mindre og mindre* i takt med at grisene vokser. Stress og slagsmål opstår let. Tarminfektioner klares med antibiotika.

Annoncen skriver: "Når grisene vejer omkring 20 kg flyttes de til ungsvinestalden. Her får de mere plads at røre sig på og en kraftigere kost. Når de

Revisorlinien Danmark A/S
Håndværkervænget 9, 3400 Hillerød
Telefon 42 26 53 25
Telefax 42 26 15 20



Revisorlinien Danmark A/S

=> Statsautoriserede revisorer

=> Skatterådgivning m.m.

42 26 53 25

vejer ca. 50 kg kommer de ind i slagtesvinestaJden, indtil de når ca. 100 kg og er parate til slagteriet."

Kommentar: *Grisen er et rigtigt 'familiemenneske"* udtaler Klaus Vestergaard fra Landbohøjskolens Institut for Husdyrbrug og Husdyrsundhed. I produktionen blandes den med fremmede grise ved fravænningen, igen i ungsvinestalden og endelig i slagtesvinestalden. Det er næsten *som at blande serbere, kroatere og muslimer,* mener Klaus Vestergaard. Dyrene går meget tæt på hinanden, tit har hver gris kun 72 m^2 til sin rådighed. Halm er der intet af.

Annoncen skriver: "De fleste stalde har gulve med smalle spalter. Gødning og urin passerer gennem spalterne ud i en beholder uden for stalden. Herfra køres gyllen ud på markerne som naturlig gødning."

Kommentar: Under overskriften *"Sygdom spredes med gylle"* skriver Jyllandsposten nov. 94 bl.a. "Farlige sygdomsfremkaldende bakterier findes nu i så høje koncentrationer i almindelig landbrugsjord, at de kan udgøre en alvorlig sundhedsrisiko for mennesker, viser nye undersøgelser fra Københavns Universitet. De farlige bakterier, der har udviklet modstandskraft over for antibiotika, tilføres typisk jorden med gylle fra dyr, der er behandlet med antibiotika", og det er danske grise i rigelig grad.

Annoncen skriver: "De fleste landmænd dyrker selv store dele af grisenes foder, fx byg og hvede."

Kommentar: I Danmark er der ca. 10 millioner grise, og hver gris spj. ser ca. 4 gange så meget som et menneske. Langt den største del af dansk landbrugsjord benyttes derfor til at dyrke afgrøder til husdyrbesætninger. Giftige sprøjte- / bekæmpelsesmidler er en del af denne dyrkning, og de er ikke alene fundet i vort grundvand, de kommer også ned med regnvandet.'Ekstra Bladet skriver fx maj 95: *"30% af landbrugets sprøjtegifte fordamper før de når afgrøderne.* Dampene optages i atmosfæren og returneres med regnen." Folketinget har nu vedtaget afgifter på sprøjtemidler der træder i kraft 1.1.96.

Annoncen skriver: "Den sunde, danske gris er grundpillen i vores største eksporterhverv. Nogle lande stiller så skrappe krav for at undgå medicinrester, at dansk svinekød er det eneste, der kan få lov til at komme ind over deres grænser."

Kommentar: Det sker dog, at dansk svinekød kommer retur om ikke pga. medicinrester, så af andre grunde. I 1992 returnerede levnedsmiddelstyrelsen i Göteborg på V2 år 32 tons dansk svinekød, da det var inficeret med salmonellabakterier. Norge sendte samme år af samme grund halvdelen af landets kødimport fra Danmark retur. *Salmonellabakterier er fortsat et stort problemfor den kødproducerende industri.* Antallet af mennesker, som pådrager sig en salmonellainfektion er stigende, i 1994 blev 4276 danskere ramt. Dette tal skal sandsynligvis ganges med ti, da langt fra alle registreres. "Den sunde danske gris"!? - jeg vil nøjes med at nævne nogle avisoverskrifter inden for de sidste par år: "Ny svinesygdom", "Stalde gør dyr [grise] syge", "Svin med mavesår", "Svin er mums for salmonella", "Øko grise har sunde lyserøde lunger, mens 30% af de andre grise har usunde, mørke og prikkede lunger" osv...



Den tredie og sidste overskrift lød: "Grise er stadig det, vi bedst kan li'."

Grisen "Øffe" bor hos Susanne. Susanne kan også godt li' grise, men hun lægger noget andet i ordet li', end det de Danske Slagterier tænker på, derfor kan "Øffe" også li' Susanne. "Øffe" er lykkelig fri for alle de fine titler diverse producenter besmykker deres grise med såsom: Guldgrisen, Økogrisen, Antonius osv. "Øffe" er sig selv og den har i modsætning til andre grise livet for sig.

Dansk svineproduktion beskæftiger næsten 60.000 mennesker og er landets største eksporterhverv til en værdi af 21,5 mia. kr. Den danske gris er reduceret til et madobjekt - den er *et levende billede på en dyb menneskelig krise.* •

HOVEDET I HIMLEN - FØDDERNE PÅ JORDEN

3 mdr. på Søtofte Højskole, beliggende ved skov og sø, med et inspirerende og varmt miljø, blandt mennesker i alle aldre!

17. sept. - 9. dec. 1995 Sundhedslinjen

12. marts - 11. juni 1996 Sundhedslinjen

Vil du lære mere om økologisk tankegang, om resurser, om biodynamisk og økologisk dyrkning, om livets store spørgsmål, om grøn mad, om alternative helbredelsesmetoder, så ring og få vores brochure tilsendt. Tlf: **53 60 11 70** (kl. 10-15)

Priser fra 5.100 pr. måned. • Stats- og kommunestøtte kan søges.
(Vi hjælper geme med oplysninger og ansøgninger)

Desuden skiftende værkstedsfag og [illegible]
Drama: "Find klovnen i dig selv".
Astrologi, Drømmetydning, Social økologi og Fremmede religioner.

Sotoftegård Hqjskole
Sptoftevcj 76-4100 Ringsted

VI harpisÅ'kur<r pA kun 4 u^.
f.eks.: Livsforståelse, Sundhed og
okologi. Hveniig^p*} kok>gu Kulturhistorie eller Parforhold.

Vegetarzan

Af Sniff, Mikael & Ulrik Neumann

Redaktionen blev i sommer gjort opmærksom på dette vaskeægte gode grønne eventyr. Det kan høres "live"på LP'en "Sniff,\ Mikael & Ulrik Neumann i Tivolis Vise-Vers-Hus"fra 1979 og er skrevet af kunstnerne selv Det fremføres i form af en dialog - eller sku' vi sige "trialog" - og bringes her i en lettere redigeret udgave.

- Og så har vi skrevet et eventyr tilegnet "Vegetarzan", æblernes konge!

Ja, og hvad hedder eventyret?

"Hvidløgneren" kalder vi det!

En rigtig "æbletyr" - nå nej.

Så skal vi have et navn til ham også, ikke? - Ja, jo, "Solbær", hedder han!

Ja, en karseklippet lang bønnestage – med kartoffeltud - og blomkålsører - æblekinder - og kun én løvetand i munden!

Han havde et kæmpe adamsæble.

Ja, men det var der ingen, der *dadlede* ham for.

Han blev født i majs måned, og hans far var kålmine-arbejder.

Ja, han opvoksede i et sandt rabarber[illegible] !r 7 Sammen med en masse andre rødder.

^ Han havde aldrig en øre på blomen!

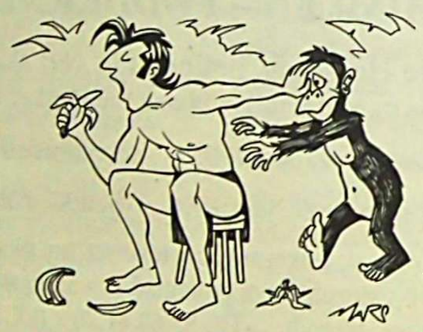
Han var nemlig et rigtigt roehoved!

Men en dag traf han "Persille" - en yndig pebermø med kirsebærmund, æblekinder, og, og - bregner på næsen!

Hun så så melonkolsk ud - så Solbær begyndte at konservere hende.

Øh, øh - er du græsenke?

Ja, min mand sidder og spiller kong gulerod på en kongres, så - har De ikke lyst til at komme hjem og se mit — kærnehus!



Jo, kærne - bare jeg ikke bliver betragtet som en ananasseprins!

Så tog de i bambussen ud til Nøddebo, hvor de hørte en jazzkonserves med Majs Davies - og Artiskok - der spillede værker af H.G. Græskar - på ahorn og tulipanfløjte.

Pludselig så Persille på Solbær med sine rødbedende øjne - og svedskede - jeg er så sulten!

Er du sulten, dit syrlige ribs?, sagde Solbær, og knuste en automat - og tog to tomater.

Det var først da han blev kørt væk i salatfadet, at han forstod, han havde trådt i spinaten.

Solbær blev anbragt på Horsens Frugthus, hvor der er masser af seller-i.

Ja, nu var Solbær virkelig i nød!

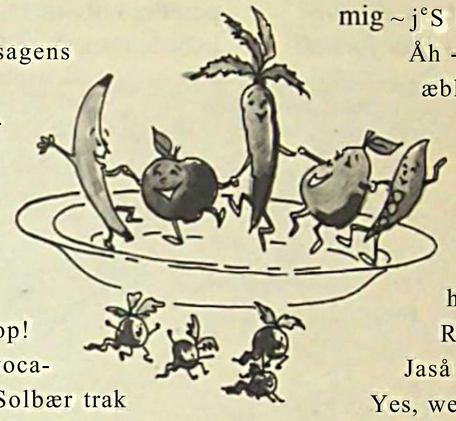
Ja, men når kokosnødden er størst er mælken nærmest!

Pludselig fik han en lys orkide - han ringede til sin avocado, der lige var kommet hjem fra bælgen.

Ja, undskyld, jeg forstyrrer vel ikke?

Ikke spor. Jeg sad såmænd lige og læste min morgenasparges - og morede mig over radiserne.

Solbær forklarede sagens kæme.



Det er lige en grønsag for mig. Jeg sørger for de får grev Moltke som dommer. Han er tilstrækkelig blød i pæren!

Men - De er en knop!

Desværre gjorde avocadoen i nælderne - så Solbær trak det korteste strå - og blev idømt 2 års frugthus.

Dette var i sandhed en bitter mandel at sluge.

Men efter adskillige frugtforsøg lykkedes det en dag Solbær at knuse to vindruer - og med gele i knæene bananede han sig vej gennem vildnisset. Han kastede sig ind i et forbipasserende rugbrød, hvor der sad en bygmester og nynnede: Jeg er havren!

Skal de fejre deres hvedebrødsdage? spurgte bygmesteren.

Ja, der tog De mig lige på kornet.

Men skynd Dem nu afsted ned mod Pærekøbing station!

Da de ankom fik Solbær fat i en støvdrager.

Støvdrager, tag og pak mine sydfrugter - og bring dem ned på pijongen.

Så dukkede strømerne op.

Resolut kastede han to granatæbler mod dem, men de eksploderede ikke - de var fulde af ukrudt! Så sprang han på toget.

Ja, og hvem sad på toget om ikke den smukke Persille iklædt sit nyeste syltetøj.

Persille - er du her? Du må hjælpe mig ~ j^eS er på frugt!

Åh - du kan bo hos min æblemoster.

Lettet fulgte han med Persille ind i spisevognen. Der traf de en engelsk tjener.

Ja, og hvad kan vi få her?

Riis - på den bare!

Jaså - De har ikke bananer?

Yes, we have no bananas.

Nej, men det har jeg - ja, det har jeg - og Persille er frugtsommelig - så vi vil få en *kærnefzmiWt.*

Og mens Solbær sank ned under horisonten tog Persille sin lille smukke velklingende mandarin - og spillede og nynnede en katastrofe fra Hist hvor vejen slår en frugt"!

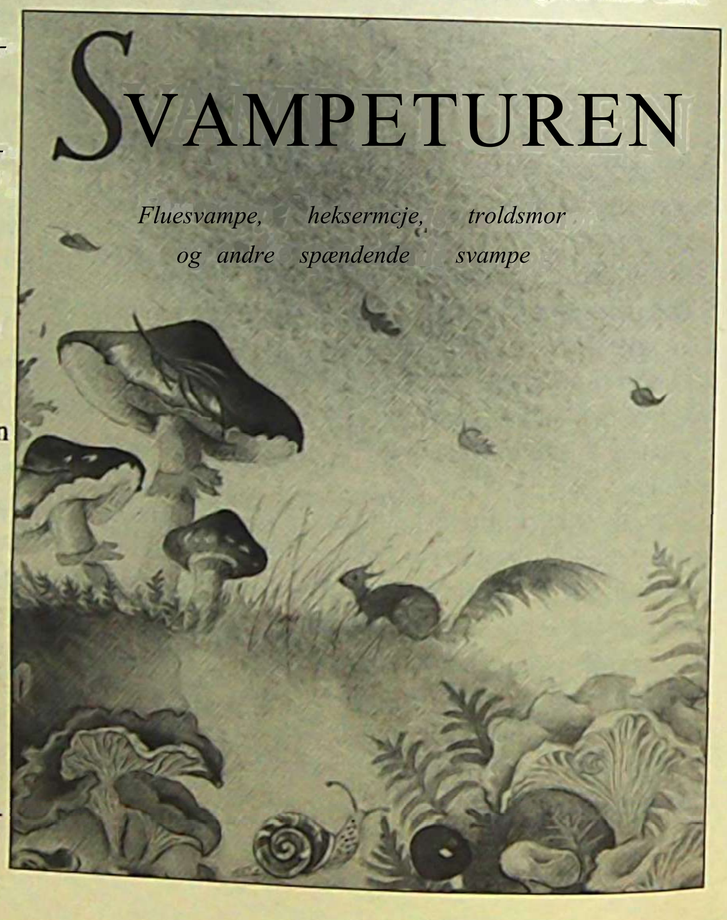
Se, således modnedes Solbær.

Ja, og hvis deres ægteskab ikke er gået agurk - så lever de den dag i dag - i *Asien!* "

Svampeturen

Hvorfor går svampe med hat og med stok? Hvorfor vokser nogle svampe i ring - og hvorfor hedder det heksering? Vidste du, at det meste af en svampeplante befinder sig under jorden? Hvordan kan man kende forskel P& giftige og ugiftige svampe? Disse og mange andre spørgsmål kan du få svar på i en af Skarvs dejlige naturbøger: "Svampeturen".

Det er en underholdende svampebog for hele familien, lækkert indbundet og illustreret med fine akvareller og farvefotos af 24 almindelige svampearter. Den adskiller sig væsentligt fra andre fagbøger om svampe ved at fremstå som en blanding af fagbog og skønlitteratur, meget let læselig. Vi følger drengen Peter, der tager på svampetur med sin voksne kusine Sofie. På deres tur får Sofie lejlighed til at fortælle om de mange interessante svampe og naturfænomener de møder på deres tur, om hvordan man plukker svampe, lærer dem at kende, laver nemme svamperetter eller tørrer svampe, ja sågar om hvordan man kan farve garn med disse herlige planter. Der fortælles også om svampenes mærkelige liv og om overtro i den forbindelse



Der er ikke noget så pragtfuldt som at tage på skovtur med mindst én svampekender, og alt imens man glædes over selve naturen fylder man sin kurv med naturens fine svampe, som selvfølgelig bliver grundigt gennemgået, så al risiko for giftige svampe undgås. Til dette brug har Svampeturen en checkliste for hver af de svampe, der er beskrevet i bogen. Som prikken over i'et kommer så selve glæden ved at tilberede og nyde det lækre måltid, man kan lave af svampene. En sådan svampeoplevelse er en god fornemmelse af selv at have været med fra start til slut.
En af bogens opskrifter:

Fortidens korn
fremtidens brød

*7 union. 6<zje% ae 6 z£
bl.a. åfcclt. e*H*Hcr taicde.
Endv UCXC ktæx (Ac uiÅucdctHt/ttffr&i,
følHMKul, »UfM. Cl og
chokolade m.m.*

*Alt i økologisk og
biodynamsik kvalitet.*

*Stort udcKtfy i toinfouviKe.
Ring elUx t&tiv cfan tfu&uUndc
opskrifter og brochurer.*

Bageriet Aurion
Guldagervej 525
9X00 Hjørring
7#/ 9X96 3444
?ax: 9X96 3464

Dyrk selv spisesvampe

Frisk podemateriale til svampedyrkning sælges og sendes af "Østershat" + den berømte asiatiske "Shii-take"

God dyrkningsvejledning medfølger

Bio-Plant
Storskovvej 25 • 5690 Tommerup

Svampesuppe, 2 pers.

V_2 l rensede skivede rørhatte (eller anden spisesvamp)
1 spsk smør
1 spsk hvedemel
V_2 l grønsagsbouillon
1 dl fløde
den hvide del af en lille porre
salt, peber

Svampene koger sammen med smørret under låg 10 min. Tag låget af og lad svampene koge til vandet er væk. Strø mel på. Rør rundt og tilsæt bouillon og fløde. Tilsæt de fintskåme porreringe, kog suppen 10-15 minutter under låg. Smag til med salt og peber. Serveres med groft brød til.

o

"Svampeturen"
Görel Kristina Nåslund
& Andréa Råder
På dansk ved Leif Schack-Nielsen
Forlaget Skarv / Høst & Son 1995
53 sider, kr. 158

Gron campingplads i det vestjyske

Hvis du vil værne om miljøet samtidig med at du camperer, så er Nymindegab campingplads stedet. Affaldet bliver her sorteret i ikke mindre end 8 kategorier og vandet i svømmebassinet bliver opvarmet af et solfangeranlæg. Der er desuden en velassorteret økologisk/biodynamisk butik med varer fra bl.a. Helios, Aurion, Solhjulet, Thiese mejeri, økologiske grønsager og brød fra hhv. egnens økologiske landmænd og bager.

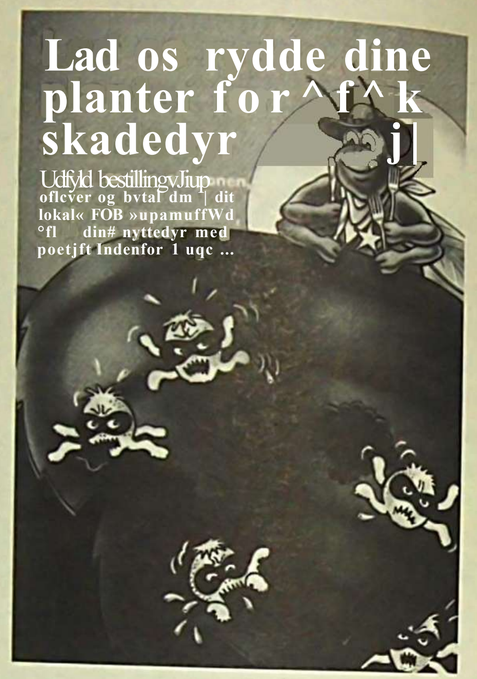
Med 500-1000 gæster på en sæson bruges hver eneste dag kolossale mængder vand. Derfor planlægges tillige at lave regnvandsopsamling og rensning for at udnytte det opsamlede vand.

- Indehaverne er iøvrigt også vegetarer.

Nymindegab Økologisk Camping, Lyngtoften 12, Nymindegab, 6830 Nr. Nebel. Tlf. 75 28 91 83.

Kom af med skadedyr på naturens egen måde

Tomat-, agurke- og peberplanten er angrebet af spindemider - eller måske mellus^ Roserne er angrebet af bladlus mens Øresnudebillens larver ta'r for sig af rødderne på Rhododendron eller



for skadedyr". Den forklarer hvilke planter, der angribes af hvilke skadedyr, og hvilke nyttedyr man så kan benytte. Brochuren rummer også et bestillingskort, så du kan bestille de relevante nyttedyr, der så vil blive sendt i løbet at en uge.

Yderligere oplysninger fås hos gartneritekniker Morten Larsen, FDB, tlf. 43 86 40 83.

liden røg og damp

Iøvrigt forlyder det fra det store udland at ca. 94% af alle vegetarer er ikkerygere...

Vegetaruge tager England med storm

England er et af de lande hvor vegetarismen og vegetarbevægelsen er allermest udbredt. Sidst i maj afholdt den engelske vegetarforening den årlige kampagne *The National Vegetarian Week*, dennegang større end nogensinde. Tusinder af skoler, helsekostbutikker, cafeer, restauranter, pub'er og sygehuse var med, og kampagnen var varmt stof i radio og aviser.

Berømte vegetarer bidrog med deres yndlingsopskrifter i en ny pjece "Fresh Start", og Paul & Linda McCartney afslørede deres store beslutning om fast at sponsorere den engelske vegetarforening (se særskilt interview i dette nr.). Dette kom samtidig med lancerin-

En fredfyldt oase

himmel, hav og Langelands milde natur
-100% okologisk landkokken
-10% rabat for medlemmer af I)VF
• få tilsendt vores brochure



sundgården

det grønne landkøkken

Slotsgade 10 • 5953 Tranekær
Tlf: 62 59 15 55



gen af den ny video, "Devour the Earth", som Paul har indtalt, og som sætter fokus på kødforbrugets miljøødelæggelser, og hvordan vegetarismen kan redde jorden for de kommende generationer (videoen kan lejes eller købes gennem DVF, se materialeoversigten bagest).

Der blev distribueret plakater og pjecer til over 5000 butikker, skoler og restauranter. En af plakaterne i blå-lilla farver forestiller en pige stående på vingerne af et fly i luften med teksten "She expects to live longer. She's a vegetarian". (DVF kan på opfordring bestille plakaterne hjem til billigt salg.) Desuden blev der uddelt 1/z mio. foldere, og alle helsekostbutikker kørte kampagnen "Udforsk din lokale helsekostbutik". En pizzakæde lancerede en ny "Vegi-max" pizza, en bagerikæde introducerede flere nye veg. specialiteter, og en restaurantkæde lavede nye vegetarsandwiches og sænkede priserne på al vegetarmad.

- Hvilke inspirerende nyheder! Hvornår kan vi mon lave noget tilsvarende herhjemme!? (Ku du blive inspireret af tanker herom, så kontakt venligst Henrik Hedegård. 46 13 40 81.)

CJ LLI W **Boganmeldelse v/ Birgitte Albrechtsen** Q Q q

Det alternative HUSAPOTEK

Selvfølgelig er det ideelt at leve sundt og i balance på alle planer og derved måske undgå sygdomme, men ikke desto mindre kender de fleste tilforskellige ubehagelige tilstande så som forkølelse, influenza, hoste, forstoppelse, hovedpine eller anden form for ubehag eller fysisk smerte. Hvad stiller vi op med disse tilstande, hvis vi vil undgå stærke kemiske præparater?

I Det alternative HUSAPOTEK kan du få svar på dette spørgsmål. Det skal understreges, at forfatteren slår til lyd for at fremme samarbejdet mellem lægerne og den alternative behandlingssektor og ved mindste tvivl opfordrer læserne til at søge professionel lægehjælp.

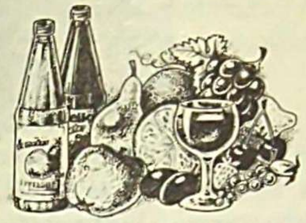
I første halvdel af hæftet gives der gode råd om, hvilke præparater man kan anvende og hvordan de anvendes for at afhjælpe forskellige gener/smerter eller helbrede de hyppigst forekommende sygdomstilstande.



JBKY live, f°r surt, vælg den rigtige urt Med denne overskrift fortsætter hæftet med at fortælle om fortræffelighederne ved peberrod, persille, hvidkål, røllike og ananas. Apropos sidstnævnte frugt, ananas: hvor mange af os har ikke kasseret den fibrøse stok i midten af en ananas (især hvis den var lidt hård) og kun nydt frugtkødet udenom? Det er da herligt at få at vide, at netop denne del af frugten indeholder stoffet *bromelain*, som slet og ret renser vores tarm for gamle proteinrester, så vi er fri for at have det liggende og gære i vores mave-tarmkanal! Nyttigt at vide, for når tarmsystemet ikke er i orden, kan det jo netop være grobund for sygdom, f.eks. gigt, forstoppelse, oppustet mave og andre mere alvorlige sygdomme.

Siden følger et afsnit om gærsvam-

Helios
^ ØKOLOGISKE OG GIODyNflMISKE
FRUGT SAFTER & GRØNTSAGS SAFTER
Prøv de velsmagende Helios frugt- og grøntsagssafter. Stort udvalg af kvaliteissafter. fremstillet af økologisk, biodynamisk dyrkede frugter og grøntsager. På markedet siden 1976.



DANSK HELIOS A.m.b.A. tlf: 75 95 40 88 fax: 75 95 46 54
Dansk Helios c! andelsselskab stiftet af forbrugere og biodynamiske avlere med det formål, at formidle biodynamiske og økologiske fødevarer, naturtekstiler, miljøvenlige rengøringsmidler, hudplejemidler, farver m.m.

pen CANDIDA ALBICANS. Yderligere et om HOMØOPATI. Desuden gode råd om hvordan man kan komme godt igennem vinteren, hvad enten det drejer sig om immunforsvaret, humøret, søvnløshed eller tunge tanker. Efter et par sider om OMSLAG er der yderligere en PRODUKTLISTE over alle de anbefalede produkter, deres anvendelse samt hvor de kan købes. Til slut et lille afsnit om ØKO-LOGIK.

Jeg blev selv meget inspireret af at læse hæftet Det alternative HUSAPOTEK og tinder det nyttigt at have i huset som opslagsbog. Det animerede mig også til at udvide mit eget lille husapotek. Det er levende skrevet og let at forstå tor "menigmand", et fint hæfte med mange nyttige råd fra en biomediciner, der ved, hvad hun taler om.

Ved en evt. senere revideret udgave kunne jeg måske ønske en mere overskuelig indholdsfortegnelse og index samt forfatterens forslag til et "minimums-husapotek", dvs. nogle få af de bredest dækkende præparater, som er godt at have i enhver husstand med interesse for alternativ medicin.

Jeg kan desuden oplyse, at Manja Jurkowsky selv holder kurser og foredrag om sit emne og i øvrigt er kendt for at gøre det på en levende og humoristisk måde. Det næste kursus handler om urter og bliver afholdt over to onsdage, den 4.10. og 11.10.95,2 V2time pr. gang. Der bliver både mulighed for dag- og aftenhold, afhængigt af tilmeldingen. Kurset bliver afholdt i Østerbrohuset, Århusgade 103, Kbh. 0. Tilmelding hos Manja Jurkowsky, tlf. 31 42 60 15.

Det alternative HUSAPOTEK
56 sider, 47 kr kan købes direkte fra:
Manja Jurkowsky
Exam, biomediciner og psykoterapeut
Klinik på:
Østerbrogade 122, Kbh. 0.
Tlf. 31 42 60 15

Hormoner i miljøet

Af **ernærings- & husholdningsøkonom Hanne Andersson**



Miljøstyrelsen følger op på mediedebat om østrogenlignende stoffer i miljøet. Et skridt på vejen, men uden videre skred i sagen.

Miljøstyrelsen har skrevet en rapport (nr. 209), der belyser hormonlignende stoffers betydning for den stærkt stigende forekomst af testikelkræft, blærehalskræft og brystkræft samt for den faldende sædkvalitet. Mistanken falder bl.a. på pesticider, ukrudtsmidler, plast- og dåseemballering, vaskemidler, tøj osv.

Beviser mangler

Der er ingen tvivl om, at vi i hverdagen udsættes for stoffer, der kan virke som hormoner. Spørgsmålet er, hvor stor påvirkningen er. Rapporten konkluderer derfor, at der er behov for yderligere forskning. Usikkerheden om et stofs skadelige virkning kommer stoffet til gode og ikke forbrugeren. En situation der genkendes fra andre miljøproblemer. Eksempelvis hullet i ozonlaget.

Umiddelbart kan det virke betryggende at læse i Miljøstyrelsens rapport, at en sprøjterest fra f.eks. et svampedræbende middel kan være 100 eller 1000 gange mindre end tilladt i en grønsag - når den vaskes, pilles og tilberedes. Men hvordan ser det ud, hvis jeg gerne vil spise mine kartofler med skræl? Og hvordan kan jeg være sikker på, at jeg ikke reagerer anderledes end de rotter, som et sprøjtemiddel er testet på? Jf. når f.eks. hamsteren til tider reagerer anderledes end rotten. Og hvordan er samspillet mellem de flere hundred *forskellige* hormonlignende stoffer jeg - ufrivilligt - kan indtage eller komme i berøring med? Det er ikke undersøgt.

Som vegetarer har vi noget at være glade for. Nogle af de stoffer, der bruges eller er blevet brugt i landbruget, f.eks. DDT, ophobes i fedtvævet hos mennesker og dyr. Ved ikke at spise kød undgår vi en del af forureningen.

Økologer har en bedre sædkvalitet

En mindre undersøgelse viste, at økologiske landmænds sædkvalitet er dobbelt så god som andres. Det vil sige at de havde en sædkvalitet, der svarer til den mænd havde i 40'erne. Undersøgelsen fik videnskabens blå stempel, da resultaterne sidste sommer blev publiceret i det ansete engelske tidsskrift, The Lancet. Men det store spørgsmål, om hvad resultatet skyldes, er stadig ubesvaret.

Arbejdsmedicinsk Klinik på Århus Kommunehospital, der stod bag undersøgelsen, er nu klar med en ny undersøgelse. Formålet er at undersøge om brugen af sprøjtemidler i landbruget går ud over mænds forplantningsevne. Den kommende undersøgelse kommer til at omfatte 900 landmænd.

Gør indkøbslisten til din stemmeseddel

Som forbrugere er der næppe nogen af os, der ønsker stoffer i vores omgivelser, der kan have hormonvirkning. I værste fald risikerer vi, at den kommende generation - måske vore børn - kan blive sterile ved at drikke vand fra hanen, når først diverse bekæmpelsesmidler fra landbruget m.v. er sivet ned i vores grundvand. Spørgsmålet er om vi som forbrugere ikke selv har valgt denne udvikling ved at kræve de lavest mulige priser, hvor vi end vendte næsen hen. Har vi nu nået vendepunktet? Det ser ud til at kvaliteten er ved at komme i højsædet. Økologisk landbrug er f.eks. i klar fremdrift (jf. VF 2/95). Og vi stiller krav. Tænk bare på Shell-olieplatformen, der ikke blev sænket, men bragt til destruktion på land på grund af forbrugernes boykot af Shell.

Lad os bruge vores indflydelse noget mere! •

Humlegården

Råkost- og vegetarkursted idyllisk beliggende ud til Øresund lige nord for Louisiana. Speciale: Holistisk kræftbehandling med mistelteninjektioner, esoterisk healing, hyperthermi, magnetbænk, dagli-ge helseforedrag og meget andet. Der er læge døgnet rundt.

Rekvirer brochure: tlf 42 23 24 65

Man kan også spise frokost eller aftensmad for kr. 75 pr. måltid eller 10 spisebilletter for kr. 500

Humlegården
Ny Strandvej 11, 3050 Humlebæk

Vi går ud og spiser på

Hotel Scanticon i Kolding

Af Ulla Ahm Hansen



Efter en god lang travetur i Marienlundskoven, der støder op til hotel og kongrescenter Scanticon, indfandt vi os i restauranten, hvor vi havde bestilt bord kl. 18. Vi blev venligt modtaget af "vores" tjener, der havde dækket fint op med levende lys fra olielamper og en mørk langstilket rose. Der var en behagelig atmosfære med dæmpet stille musik.

Vi var både sultne og tørstige efter traveturen og gik straks ombord i det lækre brød og isvand, der var rigeligt af under hele middagen. Så blev der serveret en udsøgt salat. "Grønt er godt for øjnene" sagde allerede H.C. Andersen i "Den grimme ælling". Desuden pirkede den lækre salat vores smagsløg; den bestod af 3-4 slags grøn salat, soltørret tomat og marineret artiskok.

Derefter blev der serveret grønsagsbomber i lækker frugtsauce. To flotte grønsagsbomber i gule, grønne og røde farver. Utrolig delikat så del ud, og vi gik med glæde ombord i dem. Og de smagte lige så godt, som de så ud.

Godt mætte af dette dejlige måltid ville vi høre, om vi kunne få opskrifterne med hjem. Kokken skrev dem beredvilligt ned - og de være hermed videregivet til inspiration for dem, der har lyst til at prøve selv.

Scanticon er også interessante fordi de i den daglige drift følger en helt bevidst grøn linie.

Det økologiske morgenbord var det første der blev indført, og køkkenet har idag specialiseret sig i kost til allergikere, diabetikere, vegetarer - og veganere!



Miljømæssigt er der gjort meget for at spare på el, varme og vand, ligesom genbrug af madaffald (til husdyr) og regnvand står på programmet.

Senest er 32 af de 160 værelser ...

- fortsættes side 50!

Tema: Vegetarkongres i Bratislava

Grøn inspiration fra hele Europa

Af Henrik Hedegård

Den 23-28. juli var der for første gang international vegetarkongres i et tidligere østland - hvordan ville det spænde af? Vi udsendte vor redaktør for at få en førstehåndsberetning...

For **blot** 5 år siden genvandt Tjekko-**Slovakiet** sin selvstændighed ved den berømte "fløjlsrevolution" hvor Vaclav Havel - den tidligere fængslede dissident og statsfjende nr. 1 - blev indsat som landets præsident. 2>/2 år senere valgte man så at opdele landet i hhv. Tjekkiet og Slovakiet, sidstnævnte med Bratislava som den nye hovedstad.

Den Slovakiske Vegetarforening er i sagens natur også ganske ung, men ikke desto mindre havde man altså allerede i år vovet at binde an med den store opgave at organisere den 5. vegetarkongres for interesserede over hele Europa. Og *så* meget hjælp kunne man vel heller ikke forvente fra EVU (den Europæiske VegetarUnion)?

Al skepsis blev gjort til skamme. Den lokale vegetarforening glødede af entusiasme, og der var fx ikke det praktiske **problem** den unge **stab** af frivillige ikke kunne hamle op med.* De havde lavet et flot program for imponerende kreds af sponsorer, hovedsageligt blandt firmaer indenfor helsekost og edb, heninder det slovakiske IBM som hovedsponsor.

Og de havde tilsyneladende et godt greb om pressekontakterne, for kongressen var daglig omtalt i både aviser, radio og tv - og flere gange i de nationale tv-nyheder.

Vi blev budt velkommen af Bratislavas borgmester, og som en særlig gave var det blevet arrangeret, at kongresdeltagerne hele ugen kunne køre gratis i byens offentlige busser og sporvogne.

Næsten alle udenlandske deltagere

* Nå ja, det gjaldt måske ikke lige problemet med min fremmede hotelværelseskammerat der sig som en habil snorker. Ingen af os ville betale mere for at få et enkeltværelse, som var den bedste praktiske løsning på det problem — men man klarer sig jo alligevel...

Align video display edge here.



Hygmi lait var vi ca. 250 deltagere fra 30 nationer, heraf ca. halvdelen tyskere! De må ku' li' at rejse - men havde nu også gjort et stort informationsarbejde forud for kongressen. Det er formanden for den tyske vegetarforening, Rudolf Meyer, nærmest på I. række.

boede på det store Hotel Bratislava, hvor også de faste måltider på kongressen blev indtaget. Maden var selvf. et kapitel for sig. Den var god, varieret og rigelig, og den unge chefkok var selv med ved serveringen, der foregik ved en lang buffet. Den første dag havde de godt nok undervurderet hvor lang tid det tog at servere for så mange sultne vegetarer. Der var kun en og samme kø og vi var næsten '/2 time om at slippe igennem. Allerede ved næste måltid var der dog 2 køer og serveringen mere smidig tilrettelagt. Hovedvægten lå på frokosten hvor der både var flere sideretter og dessen. Der var altid 3 varme hovedretter både frokost og aften hvoraf mindst den ene var vegansk (uden brug af mælk og æg). Der var også adskillige salater og råkoster og selv "frutianere (folk der lever af plantens frugter, herunder fx også avocado og nødder) blev der sørget godt for! Jo, de *har* selvf. forlængst skaffet sig alle de friske varer vi også kender i vesten - omend levefoden måske endnu er knap så høj.

Foredrag og andre arrangementer fandt sted i det nærliggende "Cultus Center", et kongrescenter med alle moderne faciliteter. Hver formiddag fra 9 til 12 var der foredrag og diskussioner i plenum. Efter frokost var der disponibel fritid indtil typisk 3 forskellige workshops startede kl. 16. Aftensmaden lå fra 18 til 20 hvorefter der var tid til forskellige sociale arrangementer.

De 5 kongresdage var opdelt i følgende temaer: "Hvor er vi og hvor går vi hen?" - "Lad os leve sundt!" - "Nyd maden!" - "Lev og hjælp livet!" samt "Det animalske landbrugs tragedie". Entusiastiske foredragsholdere lagde for, hvorefter spørgelysten fra tilhørerne som regel var stor. Her dukkede det evindelige *sprogproblem* så op: alle foredrag blev godt nok efter bedste evne simultantolket til engelsk, tysk og slovakisk (som vi kunne høre i trådløse hovedtelefoner), men ved gentagne spørgsmål på forskellige sprog opstod

Tema: Vegetarkongres i Bratislava



Også i Slovakiet var vejret varmt og stabilt den sommer. En eftermiddag var fri til forskellige udflugter - her et vue fra en gammel fæstning udover Donau, det er Østrig på den anden side. Også grænserne til både.Ungarn og Tjekkiet ligger tæt på.

der let forvirring, når bla. også foredragsholderen blev afhængig af hovedtelefonen. Værre var det dog for de få deltagere der tilfældigvis ikke kunne nogle af disse hovedsprog, fx en fyr fra den spanske vegetarforening, der så var ganske afhængig af hvor meget han fik at vide af andre mere sprogstærke landsmænd. Når man overværer den slags situationer dukker tanken uvilkårligt op: hvornår er vi mon modne til at ophøje et enkelt sprog som officielt verdenssprog...?

Nå, tilbage til teksten: Gennemgående var både foredrag og workshops spændende og inspirerende med titler som "May Sport Profit from Vegetarian Diet? - "Healthy Nutrition, And What Else? The Principles of Vegetarian Lifestyle" - "An Ecological Dimension" samt "National Vegetarian Campaigns". Der var både forskere, aktivister og andre dødelige på talerstolen og jeg skal nedenfor give smagsprøver på et par af de bedste indlæg.

Foruden individuelle stande og en permanent udstilling af helsekost var der også en udstilling af tidsskrifter fra de forskellige europæiske vegetarforeninger mv. De fleste er små og i sort/hvid (ligesom nærværende), men enkelte skilte sig dog ud, i særklasse det engelske medlemsblad, The Vegetarian. i A4 og fuld farve.

Også et flot polsk vegetarblad ble\' præsenteret. Redaktøren er en gæv og charmerende yngre pige. Agnieszka Oledzka, som først havde forsøgt at udgive sit blad på et forlag i Warszawa, men det måtte stoppe efter få numre pga. dårlig økonomi. Ovenpå denne nedtur tænkte hun imidlertid, at så let må man ikke give op. Så opsparede og skaffede hun ny kapital, lavede et par nye velredigerede numre og pan ede så



Flere organisationer lavede udstillinger i kongreshuset. Her et kig ind på standen hos den svejtsiske vegetarforening med Sigrid De Leo yderst th. Inspireret af sidste års kongres i Haag havde svejtserne med stor succes været rundt på skoler og ungdomsmiljøer med deres udstilling og materiale. Sigrid blev på EVU generalforsamlingen i Bratislava valgt til ny generalsekretær. Til højre for hende står grundlæggeren af en russisk vegetarforening der havde haft held med et nyt vegetar- og helseprogram på en stor russisk tv-kanal, og lige overfor en smilende Monica Engs tröm, ny formand for Svenska Vegetariska Föreningen.

at udgive det selv. Det gav pote. Nu fik hun stor succes med et flot blad i farver der hver måned sælger i mange tusind ekspl., bla. i kiosker over hele Polen. En tankevækkende historie - rent indholdsmæssigt ligner bladet nemlig nærværende...

Alt ialt var det en fin og udbytterig tur. Ikke mindst fik jeg nye udenlandske kontakter og stærk inspiration til brug for de kommende måneders arbejde. Når man ser hvordan sagerne står i vore nærmeste nabolande er det tydeligt at vi her halter bagefter — og lige så tydeligt at vi her må kunne gøre en indsats!

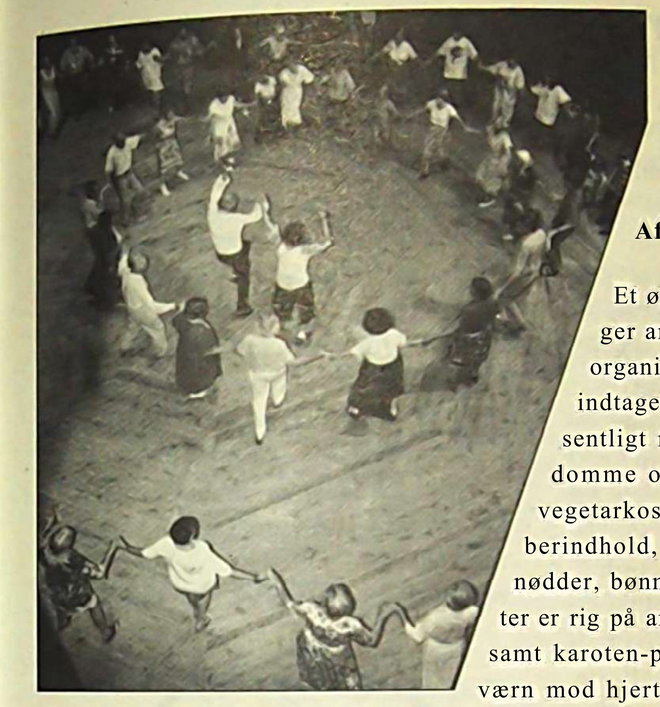
Jeg troede iøvrigt jeg var eneste dansker på kongressen (!), men til min overraskelse mødte jeg pludselig Erika, en ældre kvinde der havde fundet derned ganske udenom DVF. Altid rart at træffe landsmænd m/k, så vi fik os et par hyggelige snakke på modersmålet.

Erika skulle fortsætte en uge på bjergvandringen "Hiking in High Tatras", en af de ture der var arrangeret efter kongressen. En anden tur gik Slovakiet rundt og en tredje til Prag. Undertegnede valgte dog at tage direkte tilbage til hedebølgen under de hjemlige himmelstrøg.

Incl. flyrejse, hotel, måltider, kongres, udflugter + det løse kostede turen ialt ca. 4500 kr. DVFs andel heraf er et rundt nul, da vi endnu ikke ser os istand til at yde rejsetilskud - men det kommer forhåbentlig senere...

D

Tema: Vegetarkongres i Bratislava



En aften var der kreativ folkedans under kyndig instruktion af formanden for EVU, tyske Hildegund Scholvien og hendes mand, Günther (i midten). Det er den der skriver disse ord, der står og vipper velmenende yderst tv. foroven.

Fytokemikalier: vor helses beskyttere

Af professor Winston Craig

Et øget forbrug af frugt og grønsager anbefales idag af mange helseorganisationer, fordi befolkninger der indtager store mængder heraf lider væsentligt mindre af kræft og hjertesygdomme og har mindre dødelighed. En vegetarkost med lavt fedt- og højt fiberindhold, indeholdende frugt, grønsager, nødder, bønner, fuldkornsbrød og -produkter er rig på antioxidant-vitaminerne C og E samt karoten-pigmenter, der alle danner et værn mod hjertesygdomme, kræft og andre sygdomme. Disse naturlige antioxidanter menes at forebygge iltningen af kolesterol samt at uskadeliggøre de frie radikaler, der ellers kunne ødelægge genetisk materiale og cellemembraner.

Nye resultater tyder på at vegetarkost rummer et helt arsenal af beskyttende faktorer. Disse *fytokemikalier* - der ligger udenfor det egentlige ernæringsindhold — spiller en afgørende rolle for vegetarkostens helsetremmende egenskaber. Selvom kroppen har sit eget beskyttelsessystem mod skadelige oxidanter, så kan vi øge effektiviteten af dette system ved at indtage passende mængder af bestemte mineraler, antioxidant-vitaminer og fytokemikalier. Disse stoffer fås bedst ved at indtage en stor variation af frugt, nødder, bønner, fuldkorn og grønsager

Winston Craig er professor i ernæringsvidenskab ved Andrews University. Michigan USA. Han er bestyrelsesmedlem i flere selskaber for ernæringsforskning, bla. the American Dietetic Association, og iøvrigt opvokset i Australien som 3.-g(ne rations vegetar. Har udgivet flere bøger, både lærebøger og for menigmand.

Align video display edge here.

At lære kødindustrien at kende...

Af Scott Williams, Farm Animal Reform Movement, USA

Amerikanere spiser mere kød og kødprodukter end noget andet folk på jorden - hvilket næppe er tilfældigt. Den amerikanske kødindustri har været utrolig dygtig til at markedsføre sine produkter og er nu stærkt på vej til exportmarkederne.

Hvorfor har Amerika været et så godt marked for kødindustrien? Fordi kød i årtusinder har været symbol på rigdom. Vores kødforbrug forstærker vores selvopfattelse som den mægtigste nation på jorden - en nation af overflod. Kødindustrien har med stor succes forstærket denne opfattelse og effektivt befæstet det romantiske billede af den amerikanske cowboy og nybygger.

Desuden har kødindustrien infiltreret offentlige myndigheder på alle niveauer. I adskillige amerikanske stater er det forbudt at tale negativt om landbrugsvarer. En statslig komite arbejder udelukkende for fremgang for landbruget i form af øget kødforbrug. Ved lov indgår kød og mælk i ethvert skolemåltid, og det meste undervisningsmateriale om ernæring har i generationer været Produceret af kødindustrien.

Hvad kan gøres for at dæmme op for *kødindustriens* indflydelse? De har enorme resurser og bruger dem villigt i kampen for nye markeder. Deres succes kommer dog til kort overfor nyere viden om kødforbrug.

Den amerikanske kødindustri mister konstant terræn hvad angår begrebet sundhed. Medicinske data forbinder i stigende grad kød med dræber-sygdomme, og de store helseorganisationer slår nu til lyd for større forbrug af frugt og grønt. Desuden kan beviserne for miljøskader og spildte resurser ikke længere ignoreres.

Når kødindustrien indtager markedet i et nyt land kan vi forvente manipulerende annoncer med billedet af rigdom og "the American way" - og forsøg på at skjule de hårdhændede produktionsmetoder. Når kødindustrien kommer bør vi være forberedt. Vi må holde os informeret om de nyeste sundheds- og miljøfakta og om det industrielle dyreopdræt. Vi må gøre sand emæringsinformation tilgængelig i skolerne, ligesom vi må oplyse politikerne.

Det er op til alle os at sikre at sandheden vinder over kødindustrien.

RESTAURANT
LIVRETTEN
VEGETARISK MAD
Vegåbnet
Vi serverer den dejligste vegetariske mad fra alverdens lande ...
Tærter• Postejer
Diverse friske salater
Friskpresset frugt og grøntsagssaft
Kaffe • Te • Kager
Desserter • Frugt • Konfekt
Mandas-fredag 10-20
Spis her/ Ta'med hjem
Velkom: MØ*1
Tlf. 33 93 77 97
St. Kongensgade 80-82 (v/Marmorkirken)
%

Tyske vegetarstudier

Af professor Claus Leitzmann, Giessen Universitet, Tyskland

Den stigende interesse for vegetarkost på verdensplan har givet anledning til 3 større vegetarstudier i Tyskland.

Et langtidsstudie i Heidelberg der begyndte i 1978 inddrog oprindeligt 1990 vegetarer og "næsten-vegetarer". Dødeligheden i forbindelse med alle hjertekar- og kræftsygdomme blev reduceret 50-65% i forhold til forventet. Og næsten-vegetarerne udviste bedre resultater end de strikte vegetarer...

Et studie i Berlin i 1981-87 med ca. 400 deltagere der alle havde været vegetarer i mindst 5 år viste bedre data end gennemsnitsbefolkningen mht. Mde kropsvægt, blodtryk, kolesterol og j>ygdomsfrekvens mv. Værdierne for hæmoglobin og jern var normale.

Et andet studie af 1250 vegetarer blev ført i 1983-84 i Giessen. Et stort spørgeskema samt en registrering af en uges fødeindtag viste at ernæringsbehovet blev dækket mellem "tilstrækkeligt" og "fremragende". Blodprøver fra 268 deltagere viste normalt indhold af hæmoglobin, jern, blodsukker og urinsyre. Et supplerende studie af kvindelige vegetarer i 1992-93 bekræftede disse resultater. Kun værdierne for vitamin B og D lå under standarden.

De tyske vegetarstudier viser at lacto-ovo-vegetarisk mad og en "tilsvarende" livsstil giver langt bedre værdier for de forskellige helse- og livskvalitetsindikatorer. En ren vegetarisk diæt synes dog på lang sigt at *kunne* medføre lavt indhold af jern og vitamin B. [red.s kursivering]

(Hvis læserne udtrykker interesse for det kan vi bringe flere smagsprøver på kongresindlæg i næste nummer.)

Grønt smil

(eller: hvor er der dog mange grunde til at være vegetar...)

To venner mødtes på gaden.

- Er det rigtigt hvad jeg horer? Er du blevet vegetar?

- Ja, jeg ku' ikke længere bære at se min kone stå og brænde engelske bøffer af til 70 kr stykket!

(Sakset fra Herning Folkeblad)

Veg etat på (B^ovnholni

Af Ina ®c/u/te

Hermed et bidrag om, hvor det er muligt at gå ud at spise som vegetar på Bornholm og i øvrigt leve sundt.

Efter to ugers dejlig ferie i sommerhus på Bomholm i juli 1995 sender jeg her et par tips.

I Ronne er der en helsekostbutik, Helsekosten ved Aase Christiansen, Set. Mortensgade 4. Her er det muligt at købe forskellige økologiske varer. Dog ikke brød, men det kan fås i en af øens mange Brugsforeninger.

Vi ville jo også gerne ud at spise, men salaterne på de forskellige menukort rundt omkring var desværre ofte "forbedret" med fisk. Ellers kunne vi jo altid vælge en pizza margarita.

Der var dog et lyspunkt. Lige ved havnen i Tejn ligger Restaurant Sol & Vind, Ndr. Strandvej 2. Tlf. 5648 2230.

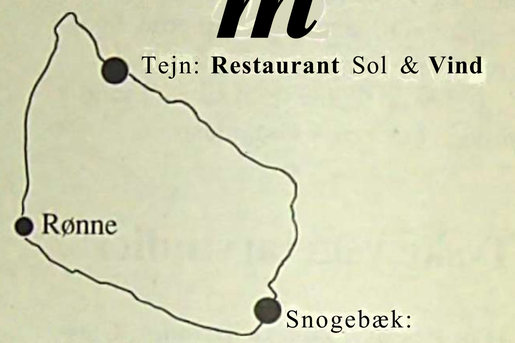
På spisekortet var der 3 forskellige vegetarretter til hver 35 kr. Da vi var 3 valgte vi hver en ret. Der var:

1) Grønsagskrebinetter med salat, bagt kartoffel og bearnaisesauce

2) Mexikansk "beuf" med salat, råstegte kartofler & choronsauce, samt

3) Broccoligratin med salat, bagt kartoffel og choronsauce.

Mens den 3. godt kunne have ønsket sig en større portion. Alt var veltillavet og velsmagende. Det mest spændende



^£noje6æftI(rø^

efter min mening var den mexikanske beuf og de herligt krydrede kartofler.

Salattilbehøret var ens til alle 3 retter og meget traditionelt. Salatanretningerne blev også serveret til restaurantens kødretter. "Grovæderen" iblandt os ville gerne have haft noget mere salat.

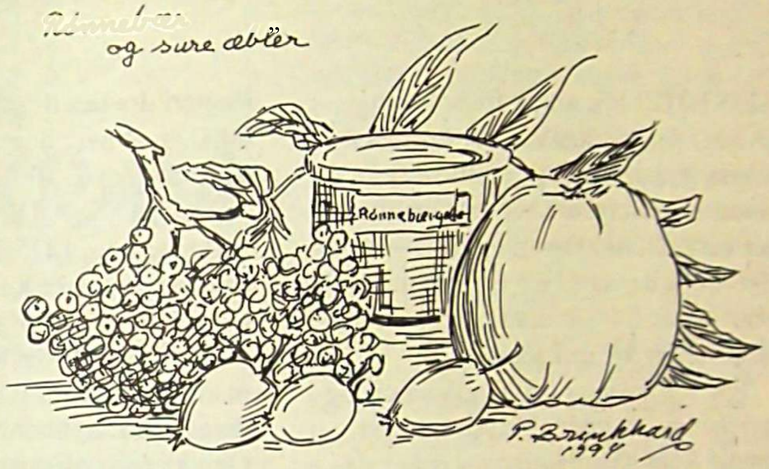
Der var mulighed for forskellige desserter og alle til rimelige priser.

Restauratøren Knud-Erik Sørensen er selv vegetar. Det samme er en af tjenerne. Det er 3. sæson Bodil og Knud-Erik Sørensen driver restauranten. Til næste år har han planer om at udvide spisekortet med flere vegetarretter.

I Snogebæk kro. Hovedgaden 25, 3730 Snogebæk, tlf. 56487 9110, kan man få nøjagtig de samme menuer. (Samme ejer)

Rønnebær og sure æbler

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



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

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

Poul Brinkhard

Købes: **bøger af Steffan Vøldan**
Susanne Truelsen, Syrenvej 12,
6760 Ribe, 75 44 59 45

Kender du andre der burde læse Vegetarisk Forum, så send os na\ n & adresse - eller rekvirér seh et eller flere gratis prfivenumrt.

Align video display edge here

Gode og dårlige holdninger til dyr

Af Steffen Petersen

Hører dyrplageri kun vort århundrede til? - Nej> mennesket har alle dage misbrugt dyr. Store kapaciteter indenfor filosofi, religion og videnskab har op gennem tiderne præget den vestlige verden med et særdeles negativt syn på dyr.

ARISTOTELES, græsk filosof som levede i det 4. årh. f.v.t., var datidens øverste videnskabelige og filosofiske autoritet. Han mente at nogle mennesker var født som slaver, og hans syn på dyr var, at de var til for at tjene mennesket. I over 1500 år dominerede Aristoteles' tanker videnskaben.

Før vor tidsregning var gladiator- og dyrekampe en yndet forlystelse i det gamle Rom. Gladiatorer var enten slaver, krigsfanger eller kriminelle, hvis opgave var blevet at slå hinanden ihjel til borgerskabets underholdning. For at lære dette gik de på dertil indrettede skoler. Som variant var den ene part nogle gange et dyr - svarende til vore dages tyrefægtning. Der kunne være mange i arenaen på en gang, både mennesker og dyr - kæmpende på livet løs. Men også rene dyrekampe blev arrangeret: en bjøm mod en tyr, en tiger mod en elefant, en slange mod en abe, osv. Da Colosseum (antikkens største amfiteater med plads til 50.000 tilskuere) blev indviet i år 80 blev alene denne dag dræbt 5000 dyr (på Horsens svineslagteri dræbes til sammenligning over 6000 grise hver dag). Disse spil sluttede først i det 4. årh.

THOMAS AQUINO, italiensk filosof og teolog, 1225-74, regnes for den romersk-katolske kirkes største dogmatiker. Han tog sit udgangspunkt i Aristoteles' værker og udtalte: "Dyrs og planters liv bliver ikke opretholdt for deres egen skyld, men for menneskets." Og videre sagde han: "Det spiller ingen rolle, hvordan mennesket opfører sig overfor dyr, for Gud har givet alt i menneskets magt." Næsten alle katolske teologer går i dag ud fra Aguinos lære.

RENE DESCARTES, fransk filosof og videnskabsmand, 1596-1650. "Planter og dyr er slet og ret maskiner; vilde dyr handler kun i kraft af naturen og ved hjælp af en fjeder som ct ur." En anden "videnskabelig" udtalelse fra samme tid: "Dyr æder uden glæde, skriger uden smerte, vokser uden at vide det, frygter intet og ved intet."

ALBERT SCHWEITZER, fransk læge og filosof, 1875-1965, sagde derimod: "Det er som om Descartes med

URTEKRAM
leverandør af
økologiske vegetariske
fødevarer og
miljørigtige vaske-
og rengøringsmidler
URTEKRAM
Fremtidens grønne varer – lige nu!
Aldrig længere væk end din
nærmeste naturvarebutik

sin udtalelse, at dyr blot er maskiner, har forhekset hele den europæiske filosofi og videnskab."

Har menneskets holdning til dyr ændret sig? Har dyrene bedre kår?

Nej, de gamle filosoffers, teologers og videnskabsmænds syn på dyr lever videre i bedste velgående eller endog i udvidet grad. Dyret er i dag industrialist og nye emner indenfor dyrehold og -misbrug dukker op hele tiden, fx i forbindelse med burhøns, bindesøer, urmink og tremmekalve. Menigmands jt • vindes manglende engagement i yreværn holder i dag liv i århundreders ørste og mest velorganiserede dyr- T ~i^^rcter blevet en konsumvare, en er har altid været mennesker, som har talt dyrenes sag. LAO TSE, kineser fra 6. årh. fvt.: "Vær god mod mennesker, planter og dyr. Forfølg hverken mennesker eller dyr og tilføj dem ikke lidelser."

PYTHAGORAS, græsk filosof fvt., var selv vegetar og bød sine efterfølgere at behandle dyr respektfuldt.

CELSIUS, italiener, var den første læge, der protesterede mod vivisektion.

RABELAIS, fransk forfatter og mediciner, 1495-1553. "Videnskab uden samvittighed er sjælens fordærv; det er sjælelig forgiftning at vænne sig til det onde."

RUDOLF STEINER, østriger og filosof, 1861-1925. "Dyrets smerte kan sammenlignes med barnets. Vivisektion må fordømmes som mord eller tortur på uskyldige."

ALBERT SCHWEITZER: "Vi vil kæmpe mod den primitive grusomhedsånd, hvormed vi behandler dyrene. Dyr lider på samme måde som mennesker. En sand humanist bør ikke tillade dyr at lide."

Disse (og mange flere) gode og sande ord om dyr og mennesker har desværre ikke haft den store effekt i praksis. Dyrenes blod flyder som aldrig før. Dog ikke uden protest. De fleste I-lande har flere dyreværnsforeningér. Nogle er militante, andre arbejder politisk, og endnu andre forsøger at ændre befolkningens forbrugsmønster.

Køb ikke produkter, som skader dyr og miljø. Skal dyrenes vilkår for alvor forbedres - så skal vort syn på dyr og på vor husholdning og levevis også ændres.

Nomedica

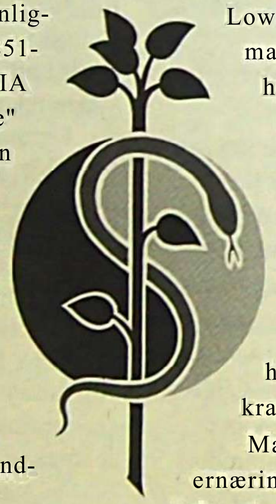
- Den medicinfri løsning

Af John Buhl

Den moderne ernæringsvidenskab siges at have sin begyndelse med Sylvester Graham, som i 1830 begyndte sine forelæsninger i New York og andre byer. Han understregede værdien af friske frugter og grønsager som menneskets bedste føde.

Graham var banebrydende i sit hjemland ved at støtte fysiologiundervisningen i de offentlige skoler og gøre rede for værdien af regelmæssig motion, frisk luft, ventilerede huse, hvile, søvn, solbadning og følelsesmæssig kontrol.

En anden enestående personlighed var dr. John H. Tilden (1851-1940), der i sin bog "TOXEMIA - The Basic Cause Of Disease" beskrev, hvordan sygdom er en proces, som bruges af kroppen for at befri sig selv for giftstoffer og opretholde sundhed. Han påviste, at sygdom ikke er noget, som skal bekæmpes - at det ikke er sygdommen, men sygdommens årsager, der skal modarbejdes og fjernes, hvorefter sundhed vil opstå.



Mange andre anderledes tænkende forskere og læger fra den tid gjorde et stort stykke arbejde for at undervise og rådgive patienter og befolkningen om enkle, naturlige metoder til forebyggelse eller helbredelse af en lang række sygdomme. - Isaac Jennings, William Alcott, Russell Thacker Trail, Thomas Low Nichols, Susanne Dodds og mange flere. Disse pionerer i hygiejne og sundhedslære var af den opfattelse, at den eneste helbredende kraft var iboende i organismen selv. De mente, at den kraft, som op-bygger en fuldtudviklet organisme fra et befrugtet æg, er den eneste helbredende kraft. At helbredelse er en uophørlig kraft i enhver levende organisme.

Mange af disse læger og ernæringseksperters arbejde blev "glemt", da læ-gevidenskaben overtog scenen med "beviser" for, at sygdom var forårsaget af bakterier, og derfor var uden for menneskets egen stort sei

""ntrol.

nos har der altid været mange fornere for de naturlige metoder, der S i e t har protesteret imod den med.-cinske professions mest skråsikre påstande. De har blot haft svært ved at få deres oplysninger ud til den brede befolkning. Men det er ved at ændre sig. En overvældende mængde undersøgelser og forsøg har i de senere år vist, at disse tidlige pionerer havde ret i stort set alt, hvad de underviste og fortalte til alle, der ville lytte.

NOMEDICA betyder ordret: ingen (NO) medicin (MEDICA). Nomedicas formål er at hjælpe den enkelte til selv at tage vare på sin sundhed.

Igennem foredrag, bøger og undervisning forsøger vi at tilvejebringe den nødvendige viden til at klare langt de fleste helbredskriser og bevare et sundt og langt liv.

Nomedica repræsenterer derfor også en opfattelse af sygdom og helbredelse, der på næsten alle områder adskiller sig fra den traditionelle.

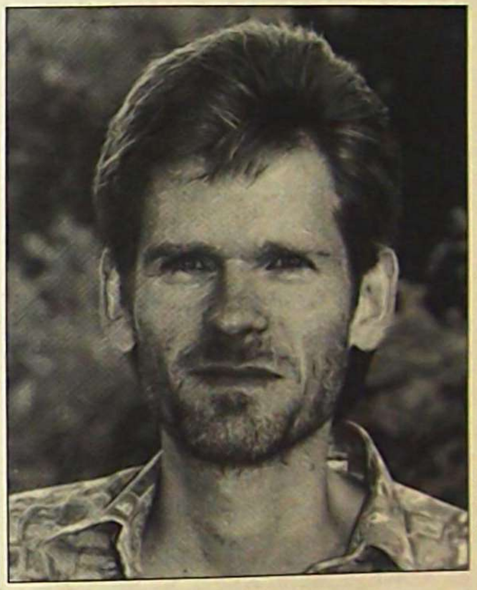
I vor grundholdning tror vi ikke på kure, medicin eller terapi. Der kan dog være undtagelser. Men det er kun i meget sjældne tilfælde, det er nødvendigt at anvende lægemidler og anden egentlig behandling ved sygdom. Vi har generelt større tillid til de helbredende kræfter, uadskillige fra naturen selv og livskraften i kroppen, end til menneskeskabte, unaturlige kure.

I naturen er specielle kure ikke nødvendige ved sygdom. Når de rette betingelser tilvejebringes er helbredelse en naturlig, iboende proces i alle levende organismer.

Opgaven er at arbejde for et nyt, ansvarligt sundhedssystem baseret på biologiske og fornuftige principper.

Yderligere oplysninger om Nomedica ved henvendelse til:

Nomedica®
GI. Køge Landevej 505
2650 Hvidovre
Tlf.: 3677 5001
Fax: 3677 1501



John Buhl grundlagde Nomedica i 1988. Han har skrevet bogen "Et nyt syn på sygdom og sundhed" og er medforfatter til "Naturlig sundhed" og "Naturlig slank". Har desuden skrevet over 300 artikler om samme emner. ◻

Kur-, rekreations- og feriesteder

Nedenfor bringes en liste over kursteder mv. (i postnummerorden). Udover at man alle steder kan få vegetarmad er de ret uens, lige fra rekreation med læge- og plejepersonel tilkoblet (fx Humlegården og Vallø Strand) til bondegårdsferie, blot med veg. morgenmad (Hedegård Pension).

På nogle af stederne kan man også komme udefra og blot spise enkelte måltider. Tiderne i parentes angiver i så fald disse tidspunkter, men ring i forvejen! De andre koder betyder flg.:

V kun vegetarisk mad
K kursted
R rekreationssted
F feriested

Humlegården, Ny Strandvej 11, 3050 Humlebæk, 42 23 24 65 (12.30 + 18.00) VKRF

Ski. Helene Centret, Bygmarken 30, 3220 Tisvildeleje, 42 30 98 50 (18.00) RF

Rekreation Vallø Strand, Strøby Egede, Stevnsvej 3,4600 Køge, 56 26 71 19 KRF

Sundgården, Slotsgade 10, 5953 Tranekær, 59 15 55 (8.30 + 18.00) VKRF

Rindbyhus Kur- o8 Ferie ophold> Kirkevej 1, 6720 F 31,0,75 163766 (12.30) VKip

Rømø Kur & Rekreation, Havnebyvej 119, Kongsmark, 6792 Rømø 74 7, J 32 14 KRF

Hedegård Pension, Tarpvej 91, Lunde, 6830 Nørre-Nebel, 75 28 20 29 (8.00) VF

Vi benytter lejligheden til at nævne de andre spændende opholdssteder vi kender. Værterne på Kullerup og Fosdalsgård er selv vegetarer, men gæster kan ikke forvente serveret vegetarkost.

Hvis dit yndlingssted ikke er med på en af listerne, så lad høre!

Søtoftegård Højskole, Søtoftevej 76, 4100 Ringsted, 53 60 11 70; alternative vinkler på livet, skøn natur, økologisk, overvejende grøn kost

Kullerup Højskole, Kullerup Byvej 2A, 5800 Nyborg, 65 31 54 31; teltplads til "frie fugle", naturkontakt og selvudvikling

Fosdalsgård v/ Sara Damskier, 9460 Brovst, 98 23 51 II; for natursøgende, selvhjulpne folk under selvudvikling

Nørrebjerregård, Gøttrupvej 444, 9690 Fjerritslev, 98 22 31 41; daghøjskolekurser, vegetarkost

D

Else Krause 85 år



• r 95 fyldte et af vore mangeårige og trofaste medlem-
Den V o " 'Mange i DVF kender Else og har haft glæde af hendes
„ier 85 a r ihed i ^ smukke hjem på Frederikkevej i Hellerup,
store g# SI J'

, oirrivende stund sidder vi udendørs på hendes te-rasse i strålende solskin og der den dejlige udsigt over Øresund. ny **Desværre** er helbredet ikke længere sågodt, bla. **er** Else henvist til en kørestol men hovedet er klart og humøret fejler intet. Til trods for de 85 år opfatterjeg ikke Else som en ældre dame, dertil er der for meget indre liv og medleven i livet omkring. Hun er uddannet afspændingspædagog hos den kendte pioner Ingrid Prahm og har en stor vennekreds og en dejlig og omsorgsfuld familie.

Elses mand, der døde i en alder af 72, grundlagde en stor farvefabrik på Amager. Wilhelm Krause støttede kiropraktorerne meget og grundlagde deres patientforening. Hans indsats gjaldt også den engelske skole, hvor mange af de danske kiropraktorer blev uddannet. Et af lokalerne på skolen er opkaldt efter den danske velgører.

Da Else efter mandens død sad alene med den store villa, syntes hun den skulle bruges til noget, der kunne blive t'l glæde lor andre. Hun fortsatte med s't 'nsl'tut lor afspænding, men der var plads og kræfter til mere. Interessen for vegetarisme var stor, så selv om Else a drig selv helt er blevet vegetar, indrettede hun det meget hyggelige Hellerup vegetariske Spisested i nogle af de bedsle lokaler med udsigt til Øresund, ild i Pejsen og hyggemusik i højttalerne. I køkkenet stod bla. Annelise Rubow, tidligere ejer af vegetarrestauranten Roma. Mie Andresen leverede dejlige vegetarpostejer. Et par gange om ugen kunne man bestille bord med levende lys, lækker mad og stemning. Større vegetariske selskaber kunne også arrangeres. Efterhånden blev det dog sværere at få den nødvendige hjælp og serveringen måtte til sidst ophøre.

Istedet blev hus og kræfter brugt til kurser og foredrag. Da Else sad i bestyrelsen for Kvindelig Dansk Diskussionsklub var det kun naturligt, at de månedlige møder blev afholdt på Frederikkevej. Mange spændende personligheder har holdt foredrag her, bla. Johannes Møllehave, Sam Besekow og den legendariske kvindeforkæmper Thit Jensen. Nye åndsretninger har også fundet plads hos Else, bla. tilhængere af den engelske Beasleys åndsvidenskabelige tanker.

Else har også rejst meget og deltaget i mange internationale vegetarkongresser, bla. en i det tidligere Jugoslavien.

Foreningen siger Else Krause hjertelig tak for støtte og hjælp i de forlobne mange år.

Grethe Schmidt

PS. Atter i år åbner **Else huset for DVF's julestue i december-se venligst aktivitctslisten.**

¥ ¥ ¥ ¥ Hvordan jeg (og min familie) blev vegetar ♥ ♥ ♥ ♥

Et veganerbryllup i New York

Af Louise With-Seidelin



Det hele startede for ca. 2 år siden, hvor jeg besluttede at blive vegetar. På det tidspunkt var jeg 15 år og gik på efterskole, hvor vi kun fik typisk "dansk mad", dvs. svinekød, kogte grønsager, brun sovs og kartofler. Det var en kost, jeg aldrig havde spist før. Jo kød, men altid salat, aldrig sovs!

Jeg begyndte at læse vegetar-bøger, helse-bøger af bla. Grethe Schmidt. Interessen for vegetar-levevis blev så stor, at jeg sidste år fik lov at komme i praktik på Sundgården på Langeland. Det var en stor oplevelse. Vi fik den lækreste veganermad. Få de 14 dage fandt jeg ud af, hvor godt veganermad både er for kroppen og smager.

I mellemtiden var min storesøster på 21 år i USA som aupair pige. Hun fortalte om de 10 kg, hun havde taget på, og spurgte om råd. Jeg fortalte om vegetar- og veganerkost. Hun droppede kød mælk, æg og ost og tabte sig!

Min søster Julia fandt sig den sødeste fyr og de besluttede at gifte sig.

Brylluppet blev holdt i New York på Long Island den 8. juli 95. Der var ca. 40-50 gæster, de fleste amerikanere. Festen blev holdt i en sejlklub, og min søster havde bestilt udelukkende veganermad.

Først fik vi små træspyd med grillet tofu, så en kartoffelmos med grønsager, ristet i olie. Derefter humus som dip til brød, og sushi uden fisk men med grønsager og ris. Alt sammen små appetizere, hvorefter kokkene dækkede et kæmpe tag-selv-bord med spaghetti i peanutsauce og en nudelpasta i hvidløgsauce. Så en sort linseret. Et kæmpe fad med auberginer skåret på langs med små gule og grønne squash dampet med krydderier og hvidløg. Den livsnødvendige salat med rødbedeblade, spinatblade, almindelig salat osv. var der også, vendt i en lækker dressing. Tilsidst var der den lækreste avocadodip, guacomole. Brød var der selvfølgelig også. Til dessert frisk frugt: jordbær og blåbær samt en skål med tørret frugt.



Alle gæster var imponerede af maden og syntes, det var det lækreste, de længe havde spist.

Min søster er nu model og bor i San Francisco med sin mand, der er 25 år.

Og så skal det lige tilføjes, at min mor, 46 år, der har været kraftig i ca. 10 år, sidste år begyndte at spise næsten vegetarisk og derved har tabt sig 20-30 kg. Hun drikker nu kun friskpressede safter til aften og spiser råkost om eftermiddagen.

Jeg selv er nu 100% vegetar og næsten veganer, da jeg fra tid til anden godt kan finde på at spise et stykke chokolade - økologisk forstås. D

Martinus Kosmologi

- en logisk forklaring -

Et optimistisk livssyn der giver livsmod og tolerance, og som fører til fredelige og harmoniske forhold mellem mennesker

Interesserede kan få oplysninger om

- Hvad kosmologien er, og hvad den ikke er
- Foredrag • Kurser • Studiekredse • I flere byer
- Studie- og feriecentret i Klint v. Nykøbing Sj.
- Martinus litteratur • Tidsskriftet Kosmos

Tlf. 3834 6280

Martinus Institut • Mariendalsvej 96 • 2000 Frederiksberg

Et frit studium

Ingen foreningsdannelse eller medlemskab

Skandinavisk Soya Kompagni

FERSK

TOFU

Fremstillet:

Mindst holdb.:

kontrolleret økologisk

Ingredienser: Vand, økologiske sojabønner.
Vatten, biologiska sojabönar.

Efter åbning »kil tofuen vrrt drkket af vand, »om skiftes dagligt, før (jugere holdbarhed

300 gr.

Kølevare / Kylvara

Mindst holdbar 3 dage efter Åbning

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	cm. 510 kilojoule
Protein	ca. 16 g
Fedt	ca. 6 g
Kulhydrat	ca. 1,0 g
Kolesterol	0 g

Tofu er velegnet til stegning og bagning, i farsretter, supper, dressinger, kager og desserter. Kan i mange retter Indgå som erstatning af kød og mælkeprodukter.

Paneret Tofu:
Skær tofuen i skiver af 1 cm tykkelse, bland 8 spsk. rasp, 1/2 tsk. chilipulver, I tsk. salt og lidt peber / citronpeber, 1/2 tsk hvldlogspulver. Bland rasp og krydderier 1 en skil. Paner tofuskiveme i raspblandingen, steges ved middelvarme til de er gyldne. Serveres med ris og salat Kan også serveres på groft brod med sennep, citronskive og salat

Scandinavian Soya Company Konsument kontakt tit: +45 4233 4194 AuL nr 7603

Fås i varianterne:

Naturel: 300 g - vejl. udsalgspris kr. 17,50
500 g - vejl. udsalgspris kr. 26,25

Marineret: 300 g - vejl. udsalgspris kr. 22,50

Røget: 250 g - vejl. udsalgspris kr. 25,25

Prøv også vores friske **Seitan:** 275 g - vejl. udsalgspris kr. 23,50

Produkterne forhandles i alle førende helsekostbulikker
Nærmeste forhandler oplyses på tlf. 47 38 04 94

Grethe Schmidt har ordet

Kildevand i Charlottenborgs nye festsal

I denne sommers overvældende hede har jeg haft den store oplevelse at være tilhører til Copenhagen Summer Festivals kammermusikkoncerter. Her var det nyt og en stor lise, at der i koncertsalen var en stor beholder med kildevand til fri disposition. Da koncerterne begyndte kl. 16.30, var der trods åbne vinduer *meget* varmt i salen, og vandet blev flittigt benyttet.

Der er flere slags kildevand på markedet, danske som udenlandske. Fra naturens hånd indeholder de forskellige mineraler, nogle også kulsyre. Det er derfor bedst kun at bruge naturligt kildevand uden tilsætninger af nogen art. Skal det smage af mere, kan man fx presse lidt citron i.

På Illums tagrestaurant har de det italienske San Benedetto naturlige kildevand. Det fås for 15 kr og indtages på tagterrassen med udsigt til byens tage og til akkompagnement af fx italienske operaarier nede fra gaden. Den fornøjelse fik jeg sidste gang.

Ude at spise

Café Øresund i Nyhavn er et forholdsvist nyt sted, hvor du kan få brunch indtil kl. 14. Caléen ligger i kælderen, spise- og frokostrestauranten ovenpå. Den er bestemt et besøg værd, meget smukt indrettet. Et originalt Michael Anckermaleri dominerer en af væggene. Udsigten er helt vidunderlig ned til det maleriske Nyhavn. Besøget kan kombineres med at opleve Vagtparaden, der er på Kongens Nytorv ca 11.55.

Brunchen er tænkt til almindeligt spisende. Den er meget righoldig med juice, pålæg, oste, røræg, hjemmebagt grovbrød, kaffe og te. Som vegetar /veganer får man tillige flere slags frugter, tomater og radiser mv. efter årstiden. Der er så rigeligt, at du i hvert fald ikke har lyst til at spise de første mange timer. Og prisen er under 50 kr.

Som supplement til den udmærkede gennemgang af spisesteder i Tivoli i sidste nr. kan jeg iøvrigt anbefale NTMB, der ikke siger nej til en veganer. Det er et godt spisested med en dejlig terrasse, fin udsigt, god betjening og rimelige priser.

Smagens Dag

- afholdes sidste onsdag i september hvert år for elever i 4-7. klasse. Det er en virkelig god ide at lære børnene at bruge deres smagssanser mere. Blot synd at der plejer at indgå så mange kød- og mælkeprodukter. Hvorfor ikke arrangere en Smagens Dag. hvor man fx sammenligner frugter og grønsager dyrket økologisk eller biodynamisk med de almindelige frugter og grønsager?

Det blev for nogle år siden uofficielt gennemført på Landbohøjskolen. Man gennemsmagte produkter dyrket på 7 måder. De biodynamiske vandt suverænt!

Smil-du er på!

På gaden, i S-toget får jeg flere og flere dejlige smil, det varmer. Er det verden, der har ændret sig - eller er det mig?

Align video display edge here

Fortsættelse af Hotel Scanticon s. 30:

blevet gennemrenset og indrettet til ikke-rygere. Næste skridt bliver 4 klinisk rene rum til allergikere. - Allerede en vifte af initiativer der påkalder sig dyb respekt!

Salat med marineret artiskok til 4 personer

3-4 slags grøn salat
4 friske (eller marinerede) artiskokker
olie
eddike
krydderurter
salt og peber
soltørret tomat

Grønsagsbomber til 4 personer

Variation 1:
gulerødder
aubergine
squash
creme fraiche
salt og peber
østershatte
tomat
parmesan ost

Varation 2:
- Som 1, men de 3 sidste ingredienser erstattet af:
rødløg
rødvin
oliven pasta

Variation 1: Gulerødderne skrælles, skæres i tynde strimler. Beklæd en lille skål med strimlerne, så bund og sider helt er dækket. Auberginen skæres i små trekanter, drysses med lidt salt og hviler i ca. 15 min., hvorefter de ristes sammen med østershatten. Fyldes i bunden af skålen. Ovenpå små tern af tomatkød. Dæk med tynde skiver squash. Rør osten i creme fraiche, og fordel over squashen. Gulerødderne der hænger udenfor skålen lægges op over til sidst. Bages i ca. 20 min. ved 200 grader.

Variation 2: Som 1, men hvor rødløgen først koges i rødvin og creme fraichen røres med oliven pastaen.

Saucer

1 del eddike
1 del sukker
friske bær og frugt
maizena

Eddike og sukker koges op og jævnes med lidt maizena. Bær og frugt skæres i små stykker og gives et opkog.

Vejen til sund
bekæmne vrp [illegible] &eme &&r således udelukkende igennem dette at [illegible]e en, bitterheden og martyriumsfomemmelsen i sit eget indre.

DVF's kontaktpersoner

- kan man rette henvendelse til vedr. spørgsmål om vegetarisme lokale forhold og initiativer samt DVF-matariale *mv*

(I postnummerorden)

Erling Saxholt. Vestcrbrog'. Je 164, 3.th	1800 Frederiksberg C	tlf. 31 24 61 71
Jeanette H. Larsen, L.I Brandes Allé 12st.tv	1956 Frederiksberg C	tlf. 35 37 07 59
Anne Jacobsen. Sjællandsgadc 31. 3. th	2200 København N	tlf. 31 39 13 36
Kirsten G. Jensen, Rødovrevej 234,2 mf. th	2610 Rødovre	tlf. 36 7006 30
Povl Th. Olesen, Risler 14	2765 Smørum	tlf. 44 68 94 45
Hanne Andersson, Litpinvej 12	4180 Sorø	tlf. 57 82 09 20
Henrik Hedegård. KiIdemarken 51	4622 Havdrup	tlf. 46 13 40 81
Gerhardt Kukemann. Karolinevej 2	5500 Middelfart	tlf. 64 41 41 20
Rie Schmidt, Sundgården, Slotsgade 10	5953 Tranekær	tlf. 62 59 15 55
William Hansen, Åstrupvej 66, st.	6100 Haderslev	tlf. 74 53 55 65
Steffen Petersen, Peder Skramsgade 22, 2.	8200 Århus N	tlf. 86 16 95 63
Tina Helle Lund, Højgårdsvej 69, 1. mf.	8362 Hørning	tlf. 86 92 15 58
Brian Hahn, Uggerhalncvej 30 B. Grindsted	9310 Vodskov	tlf. 98 28 61 59
Andreas Dyhrberg, Havnegade 13 C	9550 Mariager	

Oversigt over DVF's materiale

En del af Dansk Vegetarforenings materiale er gratis, resten er billigt!

Da vore omkostninger er store, vil vi være taknemlige for at der ved bestilling vedlægges rigeligt porto eller rundes generøst op ved betaling over giro.

Foldere

- Lev og lad leve (introduktionsfolder om vegetarisme)
- Vegetarisme - hvorfor? hvordan? (introduktionsfolder om veg.)

Oversigter

- Vegetariske spisesteder
- Vegetariske ferie- og kursteder
- Litteratur
- Dansk->engelsk/tysk/fransk ordliste til oversigterne

Hæfter

- Nyhed: Vegetarian Vitality, meget inspirerende og flot rapport om de nu mange dokumenterede sundhedsfordele ved veg. kost, 35 kr
- Vegetarisk Forum (nærværende blad), tidligere numre
- En introduktion til Grøn Mad, 20 sider, 10 kr
- Den Vegetariske Vejviser. 25 sider. 20 kr

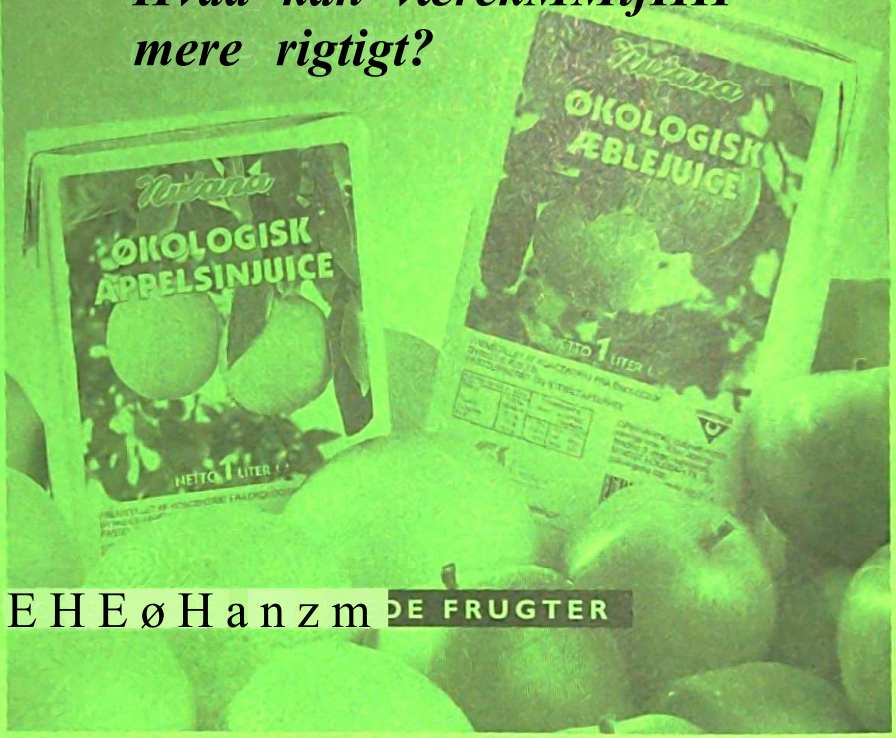
Diverse

- Nyhed: engelsk vegetar-video "Devour the Earth", leje 30 kr
- Engelsk video "Food without feai", leje 30 kr
- 4 stk dobbelt A5 brevpapir med kuverter, 10 kr
- **Dansk Vegetarforenings vedtægter**

ISSN 0909-7740
Postbesørget blad
0900 KHC
Bladnr. 51 037

••MHfl

Økologisk juice fra Nutana. Hvad kan værékMMtfHH mere rigtigt?



EHEøHanzm DE FRUGTER

Den økologiske idé passer godt sammen med Nutana's krav til kvalitet. Nutana's produkter fremstilles altid helt uden brug af kunstige tilsætningsstoffer.

Faktisk har Nutana været pioner inden for sunde fodevarer i næsten 100 år.

statskontrol
oSogi'sT'

Så det er ikke tilfældigt, at Nutana som de forste i Danmark kan levere økologisk juice.

Økologisk juice fra Nutana er statskontrolleret og fås i 1-liter kartoner i helsekostforretninger og forende supermarkeder over hele landet.

Nutana

Til alle, der tænker lidt mere over, hvad de spiser.

OWE 5687