Vegetarisk Forum

Helse • Grøn livsstil • Positive nyheder - Holistisk livssyn



Ny forskning
Anmeldelse afVeg. Festmiddage
Sundhedsorienteret medicin
Vegetarisme og verdensreligioner
Nærdødsoplevelser
DVF går på Internet

Nr. 4 Vinter 95 86. årg. Løssalg 15 kr

I dgivtt af: Dansk Vegetarforening nicJ 4 numre pr ar primo marts, juni. september „g december med *eneste deadline den / måneden før.*

Adresse: Borups Alle 131
2000 Frederiksberg
Kontortid: tirs. 9-11. oris. 14-16 og fre. 14-17.
Tlf. &. fax: 3S 34 24 48 (+ til svarer)
I -mail: henril^hedegaard@online.pol.dk
j Giro: 5 02 56 56

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

Produktion: Phom\-Trykkeriet as. Århus, miljøcertificeret efter BS7750, dv*. fremstilling af Vegetarisk Forum vha. den reneM mulige teknologi
Papir Cyclus lOO'r genbrugspapir, omslag pj klorlnt Økopapir, trykfarven \egetabilsk
Oplag: 1500

Årskontingent (IncL blad): 150 kr.
- årsabonnement alene: 75 kr
(se side 47)

Annoncepriser excl. moms:
1/1 Side 1000. 1/2 s. 6(H). 1/3 s. 400, 1/4 s. 1350, 1/6 s. 250. 1/8 side 200 kr

Eflertnk tilljJt med kildeanirivelsc. Materialet til bladet modtagetmeget gerne - helst pj diskette, men maskinskrift også I)k

Dansk Vegetarforening (DVF) er suftet ' »g dnves på frivillig,non-profit b **asii** Medlem af den Internationale Vegetør ' nion (1VU).

Yfik

Indhold

Leder	3
Aktivitetskalenderen	4
Forbrugernyt	**6**
Vegetariske Festmiddage	10
Vegetarismc og Verdensreligioner	14
Logan-brod	17
Hvordan jeg blev vegetar	18
Brevkasse	19
Ny Forskning	**20**
Sundhedsorienteret medicin	**22**
Opråb	24
Vi går ud og spiser	25
Rie Schmidts landkøkken	**26**
Julegave	27
Øko-butik	28
Kort Nyt	30
Fra den gamle have	32
Del Daglige Brød	33
Dyreværn	35
DVF online	37
Cellekampen	40
8. Vegan Festival	42
Nærdødoplevelser	44
Foreningsmeddelelser	47
DVFs kontaktpersoner og mat.	51

At skubbe på udviklingens forkant...

Hvad enten vi primært tænker på dyrene, på vores egen sundhed, på miljøet eller på verdens fødevareresurser, ville det så ikke være vældig fint *at kunne bevæge flere mennesker til at spise mere frugt og grønt?* Ville det ikke være dejligt at få gødet jorden for en udvikling, hvor en dybfølt respekt for dyrene og miljøet kommer mere i højsædet, hvor flere får øjnene op for at det faktisk er os selv, der styrer denne udvikling via det daglige valg af bla. fødevarer?

Taler vi utopi? Næppe. Det drejer sig tørst og fremmest om at få flere mennesker i tale, om at komme længere ud med det grønne budskab, om at påvirke folk til gradvis at ændre spisevaner i retning af det grønne køkken. Og bevares, det drejer sig måske også om at inspirere flere til at blive vegetarer - hvilket imidlertid kun de færreste idag er parat til.

^Hvorfor i alverden skulle folk lade sig påvirke i retning af mere grønt på middagsbordet? Når vi tænker på at det grønne køkken allerede i nogen grad har vundet indpas på bekostning af traditionelle danske middagsretter, når etiske spørgsmål vedr. dyrenes levevilkår i det industrialiserede landbrug i stigende grad giver presseomtale, når miljøforhold i den grad er på dagsordenen, og forskerne nu for alvor begynder at kunne dokumentere sundhedsværdien af mere frugt og grønt - ja, er det så ikke kun et tidsspørgsmål før flere og flere indser den overordnede sammenhæng, og handler derefter?

Men hvorfor skal det gå så langsomt?



Hvorfor skal den vegetariske bevægelse netop i Danmark halte bagefter i forhold til de nærmeste nabolande? - Det er jo her DVF og medlemmerne kommer ind i billedet, det er os der kan skubbe på dette hjørne af udviklingens forkant! Når vi nu med årsskiftet går ind i 100-året for DVF's stiftelse, er det så ikke den ekstra bevæggrund - oveni ovennævnte - der netop skal til for, at *du* kan lade dig inspirere til en aktiv indsats? Selvom både foreningen og det tidligere Vegetarisk Information i de sidste mange år har holdt "lav profil", skal vi så ikke nu samle kræfterne om en solid markering af det forestående jubilæum!?

Jamen, hvad kan *jeg* gøre?, vil den opvakte læser så spørge. Ligetil: slå venligst op på side 28, hvor vi omtaler en Ians række ting, både du og jeg kan gøre i praksis! - Hvorfor ikke handle *nu!?*

Hermed en rigtig glædelig jul og et fremgangsrigt nytår!

Henrik Hedegård
formand for Dansk Vegetarforening

©©©©©®Aktivitetskalenderen ®®©©®ø

DVF aktiviteter

Søn. 14.1. kl. 13-17: *Nytårsfrokost* på Søpavillonen, Gyldenløvesgade, København. Gå ikke glip af en udsøgt buffet, klassisk guitarmusik og orientering om DVF's 100 års jubilæum og fremtid - alt med dejlig 1. sals udsigt til den gamle Peblinge Sø. Tilmelding ved indbetaling af 100 kr pr person til DVF giro 5 02 56 56, mrk. "nytårsfrokost", *senest fredag, 5.1.* - betal gerne snarest! (Pris excl. drikkevarer og garderobe)

Ons. 7.2. kl. 19-21.30: *Inspirationsmøde* for nye og kommende aktive og andre interesserede, Medborgerhuset, lokale 3, Ahlefeldtsgade 33,1359 Kbh. K. Hvad vil vi med DVF? Halter vegetar-bevægelsen bagefter i Danmark? Hvem er vore primære målgrupper og samarbejdsparter? Hvilke muligheder og planer ligger der, hvordan griber vi det hele an? Oplæg til inspiration, debat og aktivering ved Henrik Hedegård. Derefter: hvad mener DU? Hvad føler du for at gøre?

Løn 13.4. kl. 14-20: *DVF generalforsamling* med middag, vegetar-video og fremtidsdebat, Medborgerhuset, lokale 1, Ahlefeldtsgade 33,1359 Kbh. K - læs nærmere i næste nummer.

VUF aktiviteter (Vegetarisk UngdomsForening)

'SniÆ e Z e, U r ; TUr, Nordsko ven, medbragt madpakke ! n ' Uledekorationer til ises lJagt P av ''l onen . Senere gløop hk«dr- g ?g, æbleskr ver, fremstilling af dekorationer og muntre julesange. Mød e- sted: under uret på Kbh. H kl 1045 rs t 11.08 til Frederikssund). (Michael: 4 H ? " 14 66, Kirsten: 36 70 06 30)

Lør. 16.12. kl. 17: *Meveggemiddag* h0s u nette H. Larsen, L.I. Brandes Allé 17 «. f 35 37 07 59. Pris 60 kr der senest man' dag d. 11.12. bedes indsat på VUF gi ro o 47 67 98 (Jeanettes adr.), mrk. "middag i6.i2»

Søn. 31.12. kl. 18: *Nytårsfest.* Ideen med en vegetarisk nytårsfest er blevet positivt modtaget. Vi har allerede 40 mundtlige tilsagn og de første indbetalinger er i hus. Indtil videre planlægges festen hos Jeanette (se ovenfor), hvor der er masser af plads. Menuen vil stå på stor ristaffel og en fantastisk delikat efterret. Af drikkevarer serveres 1/2 flaske øko. vin, øko. juice eller Amé - derudover medbringer man selv. I løbet af aftenen vil man blive udsat for underholdning, hvoraf en del sandsynligvis vil være "professionel". Tilmelding ved indbetaling af 200 kr senest mandag d. 22.12. på VUF giro 0 43 67 98 (Jeanettes adr.), mrk. "nytårsfest".

Fre. 26.1. kl. 19: *Musik/sangaften.* Medbring instrumenter. Forslag til sange modtages gerne i forvejen. Sted: Jacobsskolen, J.M. Thieles vej 3A, Frederiksberg. Tilmelding senest mandag, 22.1. Mad: sammenskuds. (Jeanette, 35 37 07 59)

Søn. 4.2. kl. 13: *Veggemiddag* hos Jeanette. Pris 50 kr der senest mandag d. 29.1. bedes indsat på VUF giro 0 43 67 98 (Jeanettes adr.), mrk. "middag 4.2."

Søn. 17.3. kl. 13: *VUF generalforsamling* på Jacobsskolen, J.M. Thielesvej 3A, Frb. - læs mere i næste nummer.

Andre aktiviteter

Lør. 13.1. kl. 20: Nystiftet årlig øko-pris "Guldplanten" overrækkes af landbrugsministeren ved en stor rock-støttekoncert i Cirkusbygningen i København til fordel for økologisk landbrug. Prisen er en messingstatue + 15.000 kr, og modtageren udpeges af Landsforeningen Økologisk Jordbrug. Sponsor er Den Grønne Fond og Urtekram.

OBS! DVF er med på førstnævnte 2 helsemesser i København. Har du tid & lyst til at give en praktisk hånd med planlægning eller deltagelse, så kontakt snarest DVF's kontor, tlf 38 34 24 48!

2-4.2., kl. 10-18: *Krop-Sind-Ånd helsemesse* i Falkoner Centret i København. Entre incl. arbejdende stande, workshops, foredrag og program 50 kr (fredag kun 40). Arr. Dan-Info, tlf. 86 86 93 55 (se annonce her i bladet!)

17-18.2., kl. 10-17: *"Alternativt marked".* Medborgersalen, Hvidovrevej 280, Hvidovre. Gratis adgang til foredrag og 25 stande med alternative behandlingsmetoder mv., demonstrationer og smagsprøver. Madsalg ved Hanne Kristjansen fra Den Grønne Kælder. Arr. Henning Juhl, 36 78 90 07.

1-3.3., kl. 10-18: *Krop-Sind-Ånd helsemesse* i Harte-Bramdrup hallerne i Kolding. Entre incl. arbejdende stande, workshops, foredrag og program 50 kr (fredag kun 40). Arr. Danlnfo, tlf. 86 86 93 55

3-19.6.: *Grønne dage i Østrigs bjerge* med Grethe Schmidt, tlf. 39 63 93 65 (mere herom i næste nummer)

29.7.-4.8.: *International vegetarkongres* i Pennsylvania, USA

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

Kort nyt:

Vegetarisk kulturhus

Realiseringen af et mangeårigt ønske for vegetarer: et røgfrit vegetarisk kulturhus i København med tilbud og aktiviteter for alle aldersklasser incl. cafe, kurser, foredrag og overnatningsfaciliteter, er nu rykket et skridt nærmere. Som led i EU-projekt Koordinator uddannelsen på Handelshøjskolen i Kbh. er der igangsat en spørgeskemaundersøgelse for at dokumentere behovet.

Hvis du gerne vil deltage i undersøgelsen eller har ideer, spørgsmål eller lyst til at deltage i projektet, er du meget velkommen til at kontakte: Kirsten Jungsberg, Rådmand Steins Alle 45, 7, 2000 Frb., 38 74 34 04

Mazdaznan-Iitteratur

Kullerup Højskole har arvet boger og mange blade om Mazdaznan-filosofien. Er du interesseret, kan du omkostningsfrit få tilkendt den ønskede Mazdaznan-Iitteratur. Din eller andres julegave... Spor? efter Rasni. tlf. 65 31 54 31. ^ wh

Forbrugernyt

W omtaler her de nyeste økologiske produkter på markedet egnede for veget are r. De nævnte varer fås generelt i velassorterede helsekostbutikker samt i Brugsen , Kvickly & Obs!



foto: Per Helmo

Magasin om økologi for børn og voksne

Hvad er økologi? Hvordan sikre at økologien gør det a fleste af os gerne vil med den: passer på naturen for d egen, vores og kommende generationers skyld? Det i ^ FDB'S Skolekontakt lavet et særdeles flot 48-siders ^ magasin om: ØKOLOGI FOR FREMTIDEN Det - målrettet til børn fra 6. klasse og opefter, men absolut interessant for alle og et godt grundlag for samtaler mel lem børn og voksne. Bestilles - evt. som klassesæt med lærervejledning - fra FDB's Serviceafdeling, 43 86 46 51«

Verdens Brød

FDB's kunder har nu mulighed for at hjælpe nødstedte og sultende mennesker i den 3. verden ved at købe sundt brød. FDB har i samarbejde med *Folkekirkens Nødhjælp* fremstillet "Verdens Brød", et saftigt og godt rugbrød bagt ned rag- og solsikkekerner og havreklid. Hver gang man køber dea brød går 1 kr til Folkekirkens Nødhjælp - et beløb stort nok til at sørge for mad til et menneske i den 3- verden en hel dag.

limrende initiativ - og næste gang bliver brødet måske også økologisk?



foto: Per Helmo


foto: Per Helmo

Marmelader

Firmaet *Svansø* har lanceret dejlige økologiske marmelader tilberedt uden kogning. Appelsin, jordbær, kirsebær og solbær. Glas med 400 g til 16-17 kr i Kvickly og Superbrugsen.

Kornkaffe

Som alternativ til almindelig kaffe har *Urtekram* nu også økologisk instant kornkaffe i sit sortiment. Fremstillet af økologisk byg, rug, cikorie og mørk sirup. 85 g for 16 kr i Kvickly og Obs! Fås også i helsekosten.



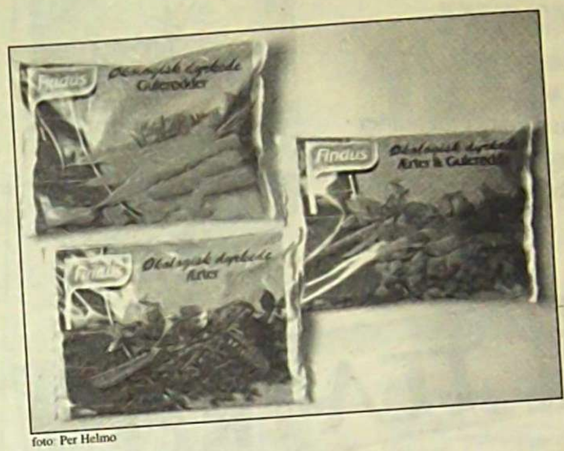


foto: Per Helmo

Dybfrost

Så kom de endelig: økologiske dybfrosne grønsager. Det er *Findus* der lægger ud med "Gulerødder", "Ærter" og "Ærter og gulerødder" i pakninger a 500 g til 17 kr i Superbrugsen.

Miljøsække

Disse sorte miljøsække indeholder 90% genanvendt plast. Så vil man tage vare på miljøet og skal af med sit affald, så er det disse man skal bruge. En rulle med 10 styk koster 12 kr i FDB's supermarkeder.



foto: Per Helmo



Blød nougat og marcipan

I anledning af julen lancerer Urtekram økologisk blød nougat og marcipan, så det nu også er muligt at lave miljørigtig julekonfekt mv. 150 g blød nougat og 200 g marcipan er begge set til 25 kr i Superbrugsen.

Honningkage

Også Urtekrams kendte honningkage er nu gået økologisk: 500 g på juletilbud til 22,75 (normalpris 27,75).



Syltede kirsebær
En rigtig lækkerbisken til julens ris a la mende fra Urtekram: økologiske syltede kirsebær, glas med 375 g til 21 kr.





Hygiejnevarer fra Urtekram
Urtekrams Tea Tree tandpasta indeholder nu økologisk tea tree olie, og deres Rød Henna shampoo indeholder nu økologisk rød henna.





Søde mandler
Irma lancerer "økologiske slikmandler". Mandelsorten Marcona importeres fra en lille økologisk avler i de andalusiske bjerge i Spaniens sydligste provins. 100 g for 18 kr.

Grønne opskrifter
Nutana har udvidet sin se ...
ler hhv. bagning kogning"af ... er nu 9 i rækken. De 3 sidste omhand-
Desuden ...
vesprodukier: Bolognese rhii; ... n ved brug af nogle af deres konser-
letter. ... - McUagsboller, Nuttolene, Sojapølser samt Vegetabilske kote -
n

Skandinavisk Soya Kompagni

Fremstillet:
Mindst holdb.:

FERSK TOFU

Stats-kontrolleret økologisk

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

Efter åbning skal tofuen være dækket af vand, som skiftes dagligt, for længere holdbarhed

300 gr.

Kølevare / Kylvara

Mindst holdbar 3 dage efter åbning

5 708571 546211

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	ca. 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 for æg og mælkeprodukter.

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

Scandinavian Soya Company Konsument kontakt tlf.: +45 4233 4194 Aut. 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 helsekostbutikker
Nærmeste forhandler oplyses på tlf. 47 38 04 94

Q Q Q **Boganmeldelse v/ Birgitte Albrechtsen** 03 ÉQQ

Kirsten Skaarup:

Nye

Vegetariske festmiddage

Året rundt



Mu nar nun gjon et mesterværk igen' I 1980 udkom bogen *Vegetariske Festmiddage,*, som dengang var en joke, da mange mennesker ' f l k T 'oreS,,lle si & a<ve getarmad kun- siden BOge„ 6r ikk£ dest0 mindre -den udkommet, 7 oplag i Danmark og ud givet i Svenge, Finland, Holland og TVskland. Noget er der heldigvis sket siden da i be "tsxxs? Staps inspirati- e sig er der kan alle madelskere elæri 86„ græ„ Sel, så nu nye bog: NYE VEGETARISK^FPQTI"6 DAGE ÅRET RUNDT K FESTMRD - Bare synet af selve bogen er fantastisk inspirerende. Et fast, glansfyldt o„ dekorativt omslag giver læseren lyst til straks at gå ombord. Den videre opdagelsesrejse fører til det smukkeste syn på inderomslaget både først og sidst i bogen: øjnene møder nogle enkle grønsager udstillet smukt i gult og grønt på en pittoresk lyseblå baggrund. Hurtigt må man blade videre for at se, hvad disse herligheder kan føre til. Forventningerne er store, og de bliver fuldt ud indfriet. Det næste der møder læseren er mange, smukke og farvestrålende fotografier af nogle af de færdiglavede retter. Nu dukker der lige en lille moralkodeks 3p i mine tanker: "Du skal ikke lade dig bedrage af det ydre!" Så sandt, men skindet bedrager ikke her!

Så får man ellers lyst til at gå igang med opskrifterne. Men inden da, lige et kig i indholdsfortegnelsen. Hvor herligt, første afsnit hedder: Når grønsager går til fest!! Med lukkede øjne kan jeg lige forestille mig dette syn i bedste H.C. Andersen stil! Afsnittet er opbygget efter bedste pædagogiske snit, det fortæller kort og overskueligt om følgende emner:

1. mad som oplevelse
2. økologiske produkter
3. den etiske forbruger
4. hvad er en vegetar
5. årets gang i det grønne køkken
6. planlægning
7. ingredienser
8. opskrifter
9. om opskrifterne

Herefter kommer selve opskrifterne, genialt nok inddelt efter DE FIRE ÅRSTIDER. I slutningen af bogen følger et særskilt afsnit om BRØD. Allersidst et fyldigt register, som gør det let og overskueligt at finde de enkelte opskrifter.

Og nu til sagens kerne: opskrifterne. Udover at være sæsoninddelt, er de opstillet som hele menuer med forret, hovedret og dessert, et almindeligt eks.:

- Pasta med pastinak og rosenkål
- Kåldolmere i sur/sød sauce.
- Gulerod/mandelsalat.
- Sachertorte

Opskrifterne er meget delikate og varierede, der er noget for enhver smag. Besværligt? Nej, ikke for os der værdsætter at lave lækker mad. Jeg kan kun være enig med Kirsten Skaarup i, at et måltid med familie eller venner altid bør være en fest. At tilberede lækker mad er en vidunderlig form for udfoldelse af kreativitet - der er noget helligt over at lave og nyde smuk, sund og velsmagende mad sammen med mennesker man holder af. Forøvrigt synes jeg personligt også det gælder når man laver mad til sig selv. Der er mange "singler" i dette land, og det er for mig en værdsættelse af sig selv' og de gode råvarer, at man kæler ordentligt for madlavningen, uanset hvor mange man laver mad til. - Opskrifterne er beregnet til 4 personer, hvor andet ikke er nævnt. Det meste af maden kan tilberedes i forvejen, så man har tid til evt. gæster på selve dagen.

Forfatteren har til disse opskrifter valgt at bruge Here mælkeprodukter og æg end hun gør i sin daglige husholdning, dels fordi det har sin berettigelse, når man serverer mad for ikke-vegetarer, dels for at give vegetarer de ekstra fine smagsnuancer, der er i mælke/ægprodukterne. Hvis man er veganer, kan man dog sagtens finde andre erstatninger.

1 anledning af den snart forestående jul, vælgerjeg at beskrive julemenuen og bringe et par opskrifter derfra:

1.Kartoffelkurve med eksotisk fyld
2.Julepaté med cognacsauce
Krydderurtekartofler
Rødkålsalat
3.Ris å la mande

Julepaté (som udmærket kan spises med traditionelt tilbehør, hvis man kun er til det)
150 g porrer
2 ss olivenolie
2 fed hvidløg

Invitation til
KROP - SIND - AND
- helsemessen i Falconer Centret
København

2. - 4. febr. *1996* kJ. 10.00-18.00

En levende, oplevelses-orienteret *holistisk* helsemesse.
150 arbejdende stande, workshops og foredrag.

Entré fredag kr. 40,•,
Ifrd. & søn. kr. 50,
incL foredrag & program

am: Dan Info v. Liz Mehl Uf.: 86 *86* 93 55

HELSE

250 g champignon

4 ss frisk hakkel **basilikum, merian, salvie**

50 g mandler

1 dl rasp

ca. 1 dl piskefløde

200 g emmmentalerost

2 2Eg

De fintsnitiede porrer svitses i olien med presset hvidløg. De finthakkede champignon svitses med. Krydderurterne tilsættes, det hele simrer ca. 6-8 min. Blandingen afdryppes i en sigte (væden gemmes). Blandingen tilsættes finthakkede mandler, rasp, piskefløde og noget af den afdryppede væde. Det hele hviler ca. 30 min. Der justeres med mere væde eller mere rasp afhængigt af konsistens. Osten rives og røres i, æggene tilsættes et ad gangen. Smag til med urtesalt og peber. Urtefarsen kommes i en velsmurt postejform eller mindre portionsforme. Bages ca. 40 min. ved 200 gr.

Cognacsauce

3 ss finthakket skalotteløg

1 ss olivenolie

2 ts hvidvinseddike

1 1/2 dl piskefløde + evt. champignon væde

1-2 ss cognac

25 g smør

Logene svitses klare i olien. Eddiken tilsættes og koger ind. Piskefløden tilsættes °g det simrer indtil det tykner lidt. Herefter tilsættes evt. lidt champignonvæde indtil

S;rr e TM e _ s m a ^ .. nied

og cognac. Smørret kommes i og smeltes blot.

Krydderurtckartofler

400 g gode faste kanofler

1 **"s tørret timian**

1 u tørret **rosmarin**

1 **ts tørret merian**

Kartonerne SMuuuca ncn r <*"en **børste, skrælles ikke. Skæres i både, lægges i et lavt ovn fast fad og drysses med lidt salt. De 3 krydderurter samt knust hvidløg fordeles over kartollerne og sættes i en 200 gr varm ovn indtil kartoflerne er gyldne, ca 40 min. De vendes af og til.**

Finesserne ved den rå rødkålssalat er æble, clementiner, rosiner, cachevvnødder, appelsinsaft, olivenolie og lidt sennep.

Sluttelig kan jeg ikke lade være med blot at nævne den raffinerede NYTÅRSMENU

1. **Orientalsk appetizer**
2. **Safransuppe med krondild**
3. **Bladbeder i fllodej og valnøddesauce**
4. **Portvinsfigner**

Hermed stor tak til Kirsten Skaarup, med ønsket om en rigtig glædelig jul og et godt helsebringende nytår til alle!

Kirsten Skaarup: Nye ***vegetariske festmiddage*** **Året rundt.**
Olivia 1995, 198 kr n

Et tankevækkende citat fra bogen:
"Åh, mine venner, foruren ikke jeres kropppe med dårlig føde. Vi har majs, vi har æbler, som med deres vægt tynger grenene ned, og vindruer som svulmer på rankerne. Der er krydderurter og grønsager, som kan koges og gøres bløde over ilden. Du behøver heller ikke mangle mælk eller timianduftende honning. Jorden frembyder en overdådighed af rigdomme, af ren føde. Den tilbyder fester, som ikke indeholder blodsudgydelse eller slagtning. Kun dyr tilfredsstiller deres Sult med kød, 0£Z ikkp pnonno nll#» Hyr fnr

TØRRET FRUGT JULEPRISLISTE
ØKOLOGI FRA URTEKRAM

Figner, naturel, tyrkiske, øko	500 g	22,75
Sultanas lyse, øko, tyrkiske	500 g	15,75
Rosindåser, californiske, øko	500 g	19,75
Abrikoser søde, tyrkiske, øko	250 g	16,00
Dadler u/sten, tunesiske, øko	250 g	23,50
Svesker u/sten, tyrkiske, øko	250 g	26,00
Hasselnødder, tyrkiske, øko	250 g	26,75
Hasselnødder, tyrkiske, øko	500 g	49,50
Mandler, spanske, øko	250 g	45,75
Valnødder, øko	100 g	16,75
Cashewnødder, hele, øko	100 g	22,75
Kokosmel, øko	250 g	14,50
Rørsukker, øko	500 g	16,50
Gløggblanding	50 g	9,75
Kanel pulver, øko	25 g	6,75
Vanille pulver, øko	10 g	35,50
Marcipan, øko	200 g	34,75
Blød nougat, øko	150 g	27,75
Honningkage, øko	500 g	22,75
Syltede kirsebær, øko	375 g	21,00

Bliv medlem af klub 200 og få fordele....

McGrail's
Na - "^QOacin

Vegetarisme og verdensreligioner

Er der en sammenhæng mellem vor tro og det vi spiser ? Vi bringer her essen sen af et interview med den amerikanske religionshistoriker og forfatter Stev en Rosen om hans bog: "Food for the Spirit: Vegetarianism and the World Reli g ions".

Alle, også religiøse mennesker, bør være klar over, hvor vigtigt det er at spise Urigtigt. Det er dokumenteret, at vegetarer lever både længere og sundere end kødspisere. Og hvordan kan man følge sin religion, hvis helbredet svigter? Faktisk befaler Bibelen, at man skal passe godt på sig selv, hvis man har sit liv kært.

Om dyrene findes flere steder i bibellitteraturen et næsten totalt overset bud: [4]Tsav baalay hayyim" (hebræisk), der betyder, at vi er pålagt at vise omsorg for dyrene.

Men dyremishandling er ganske udbredt. I USA bliver over 5 mia. dyr dræbt hvert år for kødets skyld, og 100 millioner dyr bliver aflivet hvert år i forskernes laboratorier. Enhver kan kontrollere disse oplysninger i velansete tidsskrifter som: *Journal of The American Medical Association, The American Journal of Clinical Nutrition* m.fl.

Kost og religiøsitet

Religion har at gøre med moral og etik, medlidenhed og barmhjertighed. Som nobelprisvinderen Isaac Bashevis siger: i Hvorda" kan yi bede Gud om nåde. hvis vi cke engan

Dette p. i[8] * Vi Se andre vor nåde?"

Dece er slet og ret sund fornuft

*5 5Tre

u ds le i er

ve'dr^'bt'o®';, MenneSket Ønsker ikke *bli-

og alligevel drsber det. Den virkelig religiøse er from og undgår at udsætte andre for det, som han selv ønsker at undgå Hvis vor kost indebærer vold, lægger vi selv grundlaget for en mørk fremtid. Vold avler vold. Dette er *kdrma-Xoven.* I Bibelen står der: "Som du sår, skal du høste". Dette er det samme som karma. Desværre er det sjældent at vi lader dette gælde for dyrene. Men i Østen gør man det, da man her tror, at de der lever voldeligt, vil lide en voldelig' død. [B]

Vegetarisme og Det Gamle Testamente

I første kapitel i Bibelens første bog påbydes en kødfri diæt. Gud siger: "Jeg giver eder alle urter på hele jorden, som bærer frø, og alle træer, som bærer frugt med kerne: de skal være eder til føde" (1. Mosebog 1:29).

Senere tillader Gud godt nok, at det kødhungrende folk må spise alt, hvad der bevæger sig. Dog ikke dyrenes blod. (Hvorfra jødernes komplicerede Kosherforskrifter stammer.) Og samtidig kommer karma-konsekvensen: "Af ethvert dyr kræver jeg hævn for det." (1. Mosebog 9:3-5).

På Noahs tid var menneskene blevet så fordærvede, at de ville spise et ben, der var revet af et levende dyr. Tilstanden var så grel, at Gud bestemte sig for at skabe en enorm flodbølge. Et andet eksempel: Da israelitterne udvandrede fra Egypten gav



Gud dem *manna*, et vegetabilsk fødeemne. De utilfredse og kødhungrende råbte efter kød. Gud gav dem det - sammen med en pest, der smittede alle kødspiserne. De døde hurtigt og deres gravplads omtales i Biblen usminket som "lystens grave".

Vi fik "herredømme" over dyrene, men det var ikke ment som misbrug eller udnyttelse. Det hebræiske ord for herredømme, "yirdu", betyder også forvaltning og formynderskab. Med andre ord bliver vi befalet at tage vare på - ikke spise - vore mindre begavede brødre og søstre, dyrene.

Det bibelvers der giver os herredømmet over dyrene findes i I. Mosebog 1:26. Og 3 vers senere forbydes, at de bruges som føde.

Menneskenes uvidenhed og hovmod bevirker, at der eksisterer en slags sygelig fordom overfor dyrene. Derved forbliver mange religiøse traditionelle kødspisere. Kun ved seriøse studier af religionerne kan man frigøre sig fra flokkens meninger - og fx finde et citat som dette:

"Thi menneskers og dyrs skæbne er ens; som den ene dør. dør den anden, og en og ' samme and har de alle; mennesket har intet forud for dyrene, thi alt er tomhed." (Prædikernes Bog 3:19).

Vegetarisme og Det Nye Testamente

I tidens løb opstod to adskilte åndsretninger indenfor kristen tankegang. Den Aristotelisk-Thomistiske skole har som grundlæggende forudsætning, at dyrene er her for vores skyld — de har ingen mening i sig selv. Vi kan spise dem, torturere dem i laboratorier osv. Desværre er den moderne kristendom præget af dette tankesyn.

Den Augustinsk-Fransiskanske skole lærer derimod, at vi alle er brødre og søstre, og at Gud er faderen. Denne åndsretning bygger hovedsageligt på Frans af Assisi's verdenssyn. Det er platonisk, og det passer godt ind i et vegetarisk perspektiv.

Angående Jesus så omtales han i senere bibelversioner som "Jesus af Nazareth". Det betyder blot, at han kommer fra en bestemt by, Nazareth. Men forskningen har ud fra tidlige græske manuskripter vist, at en mere korrekt oversættelse er: "Jesus Nazaræeren". Det er vigtigt, da det fortæller, at Jesus udgik fra en sekt kaldet "Nazaræeme", en sekt der fulgte essæemes principper, der bla. omfatter vegetarisme. Nogle bibelversioner bruger da også oversættelsen "Jesus Nazaræeren", fx *The Jerusalem Bible* og andre. Pointen er at han konsekvent kaldes "Nazaræeren" flere steder i Det Nye Testamente. Og nazaræerne var så absolut vegetarer, så her er det bedste bevis på, at Jesus var vegetar.

Der findes også en del litteratur der forsøger at vise, at de første apostle undgik kød. Bogen "Klementinerprædikenen". der

Menu:
Overvejende økologisk
Dagens ret 55,-
Tærter 45,-
Lun ret 42,-
Alt med 2 saJater
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

er baseret på apostJen Peter, fordømmer fx kategorisk alle former for kødspisning og dyremishandling. Mange afdøde kirkefædre var faktisk vegetarer. Alt dette kan man læse mere om i min bog.

Vegetarisme og Østen

Vegetarisme er dydt rodfæstet i Østen, især i Indien. Karmaloven er som bekendt almindelig accepteret i Østen, og dette har gjort det let for befolkningen at indleve sig i en mindre dræbende kostform. Det oplevede briterne fx, da de indførte deres nye Enfield-riffel til tropperne i Bengalen i Indien. Denne riffel bruger en patrontype, som er smurt ind i dyrefedt. Og toppen af patronhylstret skal bides af, inden det sættes ind i riflen. Dette var for meget for de indiske tropper, de gjorde simpelthen oprør.

Herren Krishna, der i Østen har været et ston tilbedelsesobjekt igennem mange hundrede år, prises for at være specielt kærlig mod brahmanerne, der giver åndelig kundskab til andre, og mod koen, der giver alle mælk.

Koen som sådan dyrkes ikke i Indien sådan Som de fleste tror. Den æres somen mor, ford, den g,ver mælk, som ens egen mor a « * to Pga. dette og pga· den Høje· ste Herres, Krishnas kærlighed bliver den holdt ,ære, Eller Idet mindste respekteret.

Den østlige tradition fremmer "sarva-bhuta-hita" (opofrelse til fordel for alle levende væsener) fremfor "loka-hita" (opofrelse for menneskets bedste). Vedaerne lærer at det første system omfatter "de andre". Man skal se den samme livskraft i alle levende væsener uafhængigt af den "ydre form", kroppen, ifølge det vediske synspunkt. Derfor er "sarva-bhuta-hita" eller ønsket om at gøre godt for alle levende skabninger det højeste etiske princip i de østlige religioners traditioner.

Det er *Food for the Spirit** s budskab, at alle de store verdensreligioner på et eller andet tidspunkt har anerkendt det højeste princip om "sarva-bhuta-hita". Desværre er denne sandhed blevet ændret, tilpasset, fordømt og fjernet for at tilfredsstille religiøse ledere og politikere op gennem århundrederne, specielt i vesten. Forhåbentlig kan denne bog bidrage til at rette op på disse fejl!

Interviewet er hentet fra bogen: "Vedic Archeology and Assorted Essays". Frit oversat til norsk af Pål Thorbjørnsen. Oversat til dansk og forkortet af Andreas Dyhrberg og William Hansen. Bibclcitaterne er gengivet fra Det danske Bibelselskabs udgave anno 1976.

Loganbrød eller turbrød

Er du til lange vandreture her i landet eller et andet vidunderligt sted på planeten, bringer vi her en ide fra det norske blad "Breposten".

Når gletcherturen er på en uge eller mere, og vi er afhængige af at skære ned på vægt og plads i rygsækken, vil de fleste nok finde det upraktisk at medbringe almindeligt brød. Brødet optager alt for meget plads, når vi stopper det i rygsækken, og er helt uigenkendeligt, når vi tager det op igen. Desuden forsvinder det langt hurtigere end beregnet, idet sulten stiger i takt med, at naturoplevelserne indfinder sig. Nej, skal vi have brød med, må vi lave det selv, og det skal være rigtigt turbrød!

Logan-brød, eller kald det gerne gletcherbrød, er et storartet turbrød. Det blev første gang lavet i 60'erne til en tur til en top, der hedder Mount Logan i Alaska! Brødet er meget kompakt og næsten fri for vand. Det fylder altså kun lidt, og vi behøver ikke bære på vand, som vi sædvanligvis møder nok af undervejs! Brødet egner sig ikke til at blive skåret med kniv. Det er nemmere at brække et passende stykke af. Man behøver egentlig ikke pålæg på brødet, men det smager godt sammen med smør eller honning. Vi danskere ville måske foretrække flødeost eller nutella!

Måske er det bedste ved Logan-brødet, at det kan holde sig i mindst to måneder i stuetemperatur, og det kan selvfølgelig fryses. Sidst men ikke mindst smager det godt!

Opskrift:

1 1/2 kg groft grahamsmel
500 g fint hvedemel
500 g semuljegryn eller bulghur (udblød evt. i vand i en halv time og hæld vandet fra)
1/2 kg rugmel
2 ss salt
250 g hakke, tørrede rosiner og/el. abrikoser
250 g hakkede hasselnødder og/el. mandler
300 g smeltet smør eller margarine
200 g sirup
25o g sukker
1 1 sødmælk

Husk at alle ingredienser fås økologisk!

De tørre ingredienser over stregen i opskriften blandes godt. De fire nederste varmes op i en gryde, til blandingen er lunken og smeltet, og de tørre hældes i og blandes. Den meget seje dej deles og presses ned i rugbrødsforme eller i en bradepande. En dejtykkelse på ca. 2 cm giver et tørt/hårdt brød. Brødet bages i ovnen ved 180 gr. i mindst 1 time. Hvis du vælger en dejtykkelse på 3-4 cm får du et mere fugtigt brød, og det skal bage i ca. 1 1/2 time. Læg evt. sølvpapir over brødet den sidste halve time i ovnen for at undgå, .at det bliver for mørkt. Hvis du synes portionen er for stor, laver du blot halv portion!

Opskriften giver ca. 15000 Kcal, og er nok til 20-30 måltider. Den energimæssige fordeling er som følger-

Vægt	Fedt	Kulh.	Protein	Væske mm.
4750 g	460 g	2365 g	335 g	1590 g
	9,7%	49,8%	7,1 %	33,5%

Rigtig god fornøjelse med bagningen - og ikke mindst med tygningen ude på turen!

Oversat fra norsk og bearbejdet af Birthe Straarup

W ¥ ¥ Hvordan jeg blev vegetar V V y y

Da jeg blev 18 fik jeg mit eget jagtgevær...

Af Carl Otto Bindslev, Sorø



Jeg er opvokset i et jægerhjem. Et hjem med årlige klapjagter, andejagter, hønsejagter og også kronvildt og især råvildt var med som jagtbytte.

Jeg tænkte ikke meget over dette, det var en del af livet omkring mig som jeg deltog i. En vildtparade med mange ræve kunne jeg som en af jægernes klappere godt være stolt af.

Som dreng havde jeg det problem, at jeg ikke kunne spise fast kød. Altid sad jeg bagefter ved bordet og tyggede kød. Når jeg så til sidst blev alene, kunne jeg finde steder at gemme det godt tyggede kød, som ikke ville ned. Engang jeg var på mit værelse blev jeg klar over, at der blev gjort hovedrent i spisestuen, og det store skab var ved at blive trukket ud. Jeg nåede ned i spisestuen og ind bag skabet som den første og fik samlet de indtørrede kødstykker op.



Da jeg blev 18 år fik jeg mit eget jagtgevær. Jeg skulle være jæger, hvilket jeg havde set frem til.

Med geværet fulgte en jægerbog, hvis indledende kapitel handlede om jægerens ret til at gå ud i naturen og skyde vildt. Dette kapitel læste jeg meget grundigt Here gange. Det var åbenbart blevet meget vigtig, for mig. at jeg havde denne ret. Problemet var, at jeg ikke kunne huske hvad det var, der stod i dette kapitel, når jeg var på jagt. Så måtte jeg hjem og læse på lektien en gang til. Det gentog sig flere gange.

Kort tid efter startede jeg på ingeniørskolen i Horsens. Her var vi 6 elever, der forholdsvis hurtigt dannede gruppe, og jeg boede sammen med én af disse unge fyre. En anden af dem var vegetar og holdt et foredrag om vegetarisme, som jeg dog ikke hørte. Men så en aften kom min ven, som jeg boede sammen med, hjem og sagde at nu havde han set, hvordan ham vegetaren havde indrettet sig, om vi dog ikke skulle prøve at leve vegetarisk i 14 dage, når vi nu alligevel var så utilfredse med pensionatets mad.

Jeg husker at jeg oplevede det som en fantastisk tanke og følelse, en pludselig frihed til selv at bestemme hvad jeg ville spise, fx mad uden kød.

Jeg slog til med det samme. 14 dage, det kunne vi sagtens klare - uden at vide at det ville vare resten af vor tid.

Det greb om sig. Vi blev efterhånden 7 på den årgang, der levede vegetarisk, heraf de 4 endnu 50 år efter.

Vi lavede også andre ting. Vi fortsatte

-fortsætter næste side...

Grøn Brevkasse

Kære VF
Ved / om der eksisterer alternativer til ægte silke, hvor silkeormen jo brutalt dræbes i fremstillingsprocessen ?
Venlig hilsen,
Mary

Kære Mary
Del er rigtigt at silkeormen dræbes i moderne silkeproduktion. Ca. 5 uger gammel spinder den 7-9 cm lange silkeorm en kukon omkring sig af silketråde. Så snart den er færdig opvarmes den i en ovn. hvorved ormen dræbes og kukonen viderebehandles for at udvinde silketråden. Forblev den uforstyrret ville larven selv bryde ud efter ca. 2 uger, nu forvandlet til en slags sommerfugl.

Men silketråd udvundet af sådanne forladte kukoner har ikke samme kvalitet.

Der findes dog alternativer. I Indien har man udviklet "Ahimsa silke" (Ahimsa betyder ikke-vold), hvor silketrådene udvindes uden at ormen bliver slået ihjel. Silken fås i mange større indiske byer i butikker kaldet Khadi Bhavan (grundlagt af Mahatma Ghandi).

Et andet stof er "rayon", der fremhæves for dets silke-lignende egenskaber. Det skulle endda krølle mindre og er også baseret på naturfibre.

Kunstige eller syntetiske silke-lignende stoffer er typisk lavet af polyester.

Grønne hilsner,
Henrik Hedegård

-fortsat fra foregående side:

med at bade i Horsens fjord hele vinteren, og om efteråret begyndte vi at studere Martinus kosmologi. Et studium som i høj grad styrkede vores vegetariske holdning, et studium som vi hver især har gjort mere eller mindre ud af, men aldrig sluppet. Først 2 år efter eksamen i Horsens indså min far. at jeg godt kunne sælge mit jagtgevær, som i min hånd "kun" nåede at skyde en enkelt and

Helios
vr
MfELKESyRE
GÆREDE
GRØNTSAGER
demeter
naturligt konserveret
DANSK HELIOS A.m.b.A. TLF: 75 95 40 88 FAX: 75 95 46 54



Ny forskning

Positive kys

Amerikanske forskere har konstateret at kys forlænger livet. Den der ofte kysser lever i snit 5 år længere, og har det antagelig også samtidig sjovere. Svenske prof. Karl Terenius fra Karolinska sygehus bekræfter og siger at kys aktiverer neuropeptider, der påvirker kroppens celler til at nedbryde bakterier og vira. Desuden giver flittig kyssen et psykisk velbefindende der også øger modstandskraften mod infektioner.

svenske Ny Kultur

Grøn te er godt

Japanske forskeres liste over de helbredende virkninger af den grønne te er lang. Teen synes nemlig at hjælpe mod såvel infektioner som diabetes og caries, den kunne sænke kolesteroltallet og blodtrykket, forøge hårvæksten, virke vanddrivende og forhindre overdreven fedme.

Andre videnskabsfolk har i den grønne te fundet det hidtil mest aktive plantemiddel mod kræft blandt hundredvis af planteekstrakter, og teens bitre substans afprøves med henblik på en bremsende effekt på AIDS-virus.

Sluttelig antager forskerne, at japanerne bliver ældre end befolkningen i alle andre lande på jorden pga. regelmæssig nydelse af den grønne te.

Nyt Aspekt

Rum-veganere

Nar NASA åbner rumstationer på Månen og Mars, vil beboerne leve af veganermad, siger forskere ved et rumcenter i Texas. Jordklodens kød-fødekæde må brydes, for kvæg og høns vil fylde for meget, og madtransport fra Jorden blive for dyr. Derimod kan korn. grønsager og frugt sagtens dyrkes i små væksthuse.

Der forskes for at finde den bedste kombination af variation, nem dyrkning, smag og ernæring. Foreslåede planter er bla. hvide og søde kartofler, ris, hvede, havre, sojabønner, grønkål, broccoli, bønner, kikærter, gulerødder, sennep, jordnødder, salat, urter' hvidløg, løg og tomater.

Nyt Aspekt

Smid Bh'en!

Jo længere tid af døgnet en kvinde bærer bh, jo større risiko for brystkræft. 4.730 kvinder indgik i en undersøgelse fremlagt i bogen Dressed To Kiil af Sydney Ross Singer. De der bærer bh døgnet rundt løber 125 gange (!) større risiko end de der aldrig bruger den.

svenske Vegetar

Jern-optagelse samt hjerteslag

Jern bliver bedre optaget fra måltider uden mælkeprodukter iflg. forskning i *American Journal of Clinical Nutrition.* 21 sunde kvindelige frivillige blev undersøgt i 10 dage for om jern-optagelsen ville stige med faldende calcium-indtag i måltiderne. Ca. 30-50% mere jern blev optaget, når mælk og ost helt blev udeladt.

Frugt og grønt beskytter mod hjerteslag iflg. forskere på *Harvard Medical School.* 832 mænd i alderen 45-65 blev fulgt i 20 år, og det samlede antal daglige serveringer af frugt og grønt blev beregnet. Jo større indtag af frugt og grønt, desto mindre risiko for hjerteslag. Justeringer mht. kropsvægt, rygning, alkohol, motion, blodtryk, kolesterol samt energi- og fedtindtag havde ingen væsentlig indflydelse på denne konklusion.

The Vegetarian

Soja godt for kredsløbet

En samlet analyse af 38 videnskabelige afprøvninger viser, at mad med meget sojaprotein får blodets kolesterol til at falde med 9-13%. Det svarer til at risikoen for hjertekarsygdom falder med omkring 20%, skriver lægetidsskriftet New England Journal of Medicine. Hos personer med meget forhøjet kolesterol er gevinsten endnu højere.

Lige så lovende er det at sojaprotein kun sænker den type kolesterol, som er farlig for kredsløbet, mens det "gode" kolesterol lades i fred. Hermed aeskiller soja-kuren sig fra flere andre kolesterol-kure, der sænker både det "gode" og "dårlige" kolesterol i blodet.

Helse

Hidtil største ernæringsundersøgelse

The EPIC Study of Health and Nutrition (EPIC helbreds- og ernæringsundersøgelse) er den største langtidsundersøgelse nogensinde med særlig vægt på vegetarer/veganere og omfatter foreløbig 200.000 personer i 7 EU-lande.

I endnu 2 år rekrutterer forskerne nye deltagere. Hvis du vil være med, så rekvirer deres spørgeskema:

EPIC, University of Oxford
Gibson Building, Radcliffe Infirmary
Oxford OX2 6BR, England
Tlf. 0500 768700

Kort og Grønt:

Nyt spisested i Ålborg

Der er kræfter igang for at oprette et vegetarisk spisested i Ålborg. Har du lyst til at støtte ideen, så kontakt John Hansen, 98 17 65 08.

HOVEDET I HIMLEN - FØDDERNE PÅ JORDEN

1-5 mdr. på **Søtofte Højskole,** beliggende ved skov og sø, med et inspirerende og varmt miljø, blandt mennesker i alle aldre!

Sundhedslinien (3 mdr.): 3. marts - 6. juni 1996

Her kan du lære mere om økologisk tankegang, om ressourcer, om biodynamisk og økologisk dyrimnz. om livets store spørgsmål, om grøn mad, om alternative helbredelsesmetoder.

Du kan også følge vores kulturlinie i 1-5 mdr. enten separat eller som oplæg til sundhedslinien. Her Ln du stifte bekendtskab med emner som: hverdagspsykologi, mand/kvinde, livsforståelse og filosofi ns

Ring og få vores brochure tilsendt. Tlf: 53 60 11 70 (kl. 10-15)

Priser fra 5.300 pr. måned. Stats- og kommunestøtte kan søges.
(Vi hjælper gerne med oplysninger og ansøgninger)

Desuden skiftende værkstedsfag og studiekredse, f.eks.: Akvarelmaling. Drama; "Find klovnen i dig selv", Astrologi. Drømmetydning, Social økologi og Fremmede religioner.

Søtoftegård Højskole

Sptoftevej 76 4100 Ringsted

Vi Lir ogvl kurvr p* kw 4 «px. ^ vforstJelsr S«a2s&J og økologi, Hverdagspsykologi, Kulturhistorie eller Parforhold.

Sundhedsorienteret medicin – en effektiv helbredelsesmetode

Når lægemiddelbehandling foreslås er det for det meste for at dæmpe symptomer, ikke for at fjerne sygdommens årsager. Denne skolerne dicinske måde at "helbrede "på er mest til fordel for lægestanden og lægemiddelindustrien, ikke for patienterne. Den kommende sundhedsorienterede medicin fungerer helt anderledes. Den beskrives af prof dr.med. Per-Arne Öckerman, der skriver i det svenske Vegetar.

Skolemedicinen kendetegnes idag af en ensporet mekanisk sygdomsopfattelse. Når man søger læge laves sygehistorie og et storre antal undersøgelser, der alle går ud på at bestemme hvilken sygdom man lider af.

Sygdom defineres af det medicinske etablissement som et bestemt antal tilstande, der alle har et sygdomsnavn - også på latin - og med et nummer på en international sygdoms-liste. Alle patienter med sygdomsbesvær, der ikke passer med en sygdom på listen, klassificeres som hypokondere, nervetilfælde eller lignende.

Operation eller lægemiddel?

Får man en etableret sygdomsdiagnose stiller lægen først spørgsmålet: Kan vi bortopererere det syge organ? Næste spørgsmål bliver: Hvilke lægemidler skal anvendes? Lægerne glemmer oftest at spørge sig selv, hvorfor et organ er sygt. Operation fjerner jo næppe årsagen til sygdommen. Lægerne bryder sig heller ikke om at fundere over. om flere organer er syge.

Når lægemiddelbehandling foreslås er det for det meste for at dæmpe symptomerne, >kke for at fjeme sygdommens årsager. Som *Karl-Otto Aly* så træffende plejer at sige-



"Hovedpine plejer ikke at skyldes mangel på codimagnyl".

Fordelene for lægestanden, men ikke for patienterne, med dette mekanistiske tankesæt er flere: diagnostikken bliver enkel omend kostbar, kirurgien får høj status og medicinalindustrien tjener store penge, som i en vis udstrækning kan støtte lægernes forskning (hvis denne beskæftiger sig med de "rette" emner).

En yderligere fordel er at denne sygepleje ikke mindsker sygeligheden, men mest bidrager til at hindre unødige dødsfald hos mange syge mennesker. Dermed bevares behovet for lægeresurser.-

Sygdomme som "ikke Ondes"

Mange patienter har sygdomsbesvær. som ikke passer med nogen af de sygdomme, der står på den omtalte sygdomsliste. Vi ved alle at sådanne situationer er almindelige: tænk bare på den omdiskuterede "SVBK", der senere blev omdøbt til "fibromyalgi" og accepteret som sygdom. Tænk også på amalgamskader. Disse bestrides fortsat i stor udstrækning.

For slet ikke at tale om el-overfølsomhed. De fleste myndigheder tolker Socialstyrelsens udtalelser herom som at el-overfølsomhed ikke eksisterer som sygdom. Dermed får den el-overfølsomme patient besvær med sygemelding, rehabilitering, el-sanering hjemme og på arbejdspladsen. Sverige fortsætter sammen med Albanien med at udmærke sig som de eneste lande, der har et elsystem der forårsager unødige krybestrømme med deraf følgende mange skader for de el-overfølsomme.

Sundhed eller skolemedicin?

Skolemedicinens totale indstilling på symptombehandling illustreres meget tydeligt af pengestrømmen: Bliver du indlagt på sygehus eller tager registrerede lægemidler betales det meste med skattemidler. Disse skattemidler har du jo allerede selv betalt og en del forsvinder naturligvis til bureaukrati etc. Men hvis du vil gå mere i dybden med problemet og søge sygdommens årsager, forbedre din livsføring, styrke dit immunforsvar og forsøge at opnå en bedre sundhed, så er du tvunget til at betale med egne beskattede midler. Du betaler altså først en "forsikringsafgift" (skat), men taber samtidig retten til selv at vælge omsorgstype, selvom Helse- og sygeomsorgsloven klart siger, at du har denne rettighed. Hvorfor er det sådan? Tja, tænk selv: hvem tjener på det nuværende system?

Skolemedicinen er således meget lidt indrettet på helse, hvis vi med helse forstår et fuldstændigt socialt, psykisk og kropsligt velbefindende med optimale funktioner i alle disse lag.

Den sundhedsorienterede medicin optræder anderledes. Den søger årsager til forringet sundhed og til sygdom. Den forsøger at eliminere helsenedbrydende faktorer og at gavne alle funktioner, der kræves for en optimal sundhed.

Sundhedsorienteret medidn

Sundhedsorienteret medicin er et nyt under- v isningsemne ved europæiske universiteter

Ved en konference i Madrid i juni 95 mødtes læger fra et antal europæiske lande for at diskutere, hvordan undervisning og forskning skal organiseres i det fag, som i Tyskland kaldes "Naturheilkunde" i England "Complementary Medicine". Begrebet er noget skiftende i Sverige: "Biologisk medicin", "Alternativ medicin" (som er et meget mere omfattende og modstridende begreb>

Jeg vælger her at bruge begrebet -Sundhedsorienteret (hålsoinriktad) medicin" for at betone det vigtigste, det som kommer fra de vegetariske bevægelser, kurstederne og de kendte sundhedsrepræsentanter, ingen **N*\TH** og ingen glemt.

Professorater og andre forskerstillinger findes nu i det nævnte fag i flere lande Den første i Vesteuropa kom 1989 i Beriin. Allerede i 1987 foreslog jeg det Medianske Fakultet i Lund at mit professoral i Himd kemi kunne forvandles til et embede i sundhedsorienteret medicin (kiirstedsforskiimg > Desværre var man overhovedel iVkf interesseret selvom forslaget ikke kostede ekstra. Tværtimod så man det som en tnisseL 5^W *at vi dermed kom bagud i Sverige!*

Praktisk iværksættelse - under$»setee og behandling

Når en patient kommer til en sondhed>onenteret læge går det anderledes til end pi dagens sygehus. Sygehistorien noteres pxi vanlig vis, men derudover noteres y v u k os psykologiske forhold, levevis (\ost. brug af skadelige stoffer), miljø, tand^tatus (amalgam etc.), indtag af kosttilskud mm

Den fortsatte udredning forlober ogvi anderledes. Ofte giver de almindelige se-

—fortsættes i bunden af mrsie suie__

Kære venner, timen er kommet:

Dansk Vegetarforening behøver DIN hjælp!

Som skrevet står på side 3 er det *nu* vi skal samle kræfterne. Det er nu vi skal planlægge 100 års jubilæum, det er nu der er brug for resurser til at løfte foreningen ud af den stilstand eller tornerosesøvn, som vi må erkende at DVF gennem længere tid har befundet sig i.

Nedenstående er en oversigt over de vigtigste arbejdsområder og opgaver, hvor vi trænger til nye friske kræfter og inspiration. *Hvor ku' du ha' lyst til at gøre en indsats?*

Udadvendt arbejde
- skaffe indtægtskilder
- udforme informationsmateriale
- forberede/deltage i helsemesser (se Aktivitetskalenderen s. 4)
- planlægge PR-fremstød
- holde kontakt til spise- og kursteder, helsekostbutikker eller pressen
- rekruttere nye aktive

Vegetarisk Forum
- inspirere til nyudvikling af bladet
- skrive artikler, anmeldelser el. portrætter
- lave research
- tegne annoncer
- administrere VF i løssalg
- skaffe abonnenter

DVF internt
- planlægge medlemsaktiviteter
- opdatere database
- registrere medlemsdata
- koordinere kontaktpersonernes arbejde
- udarbejde ny vedtægt

Her er både mulige "hjemmeopgaver" - dvs. de kan klares hvorsomhelst fra i landet - og opgaver der foregår bedst på foreningens kontor.

Hvis du er "tændt" på en af opgaverne, så kontakt os snarest. Også hvis du blot uforpligtende ønsker at høre nærmere. Du kan både ringe, skrive, faxe, ja nu også sende elektronisk post - se adressen på side 2. *På snarUg, genhøn Hennk ' Hedegård*

- fonat fra foregående side:

rumanalyser på sygehuslaboratoriet ingen vejledning. "Alle prøverne var gode, du er rask". Men patienten har det dårligt. Da kan en analyse af "frie radikaler", immunforsvar og Candida-svamp måske være oplysende. Sporelementanalyse og analyse af tungmetaller i hår giver yderligere besked. Identifikation af overreaktion på el-belastning eller af fødevare-overfølsomhed (med Prime Test eller andre metoder) er også vigtig.

Sundhedsorienteret medicin forsøger systematisk at identificere forstyrrelser i alle de funktioner, der er vigtige for at bevare sundheden. Metoder til dette findes allerede i en vis udstrækning, men yderligere udvikling er naturligvis nødvendig. Et problem i den sammenhæng er den etablerede forsknings uinteresse, for ikke at sige direkte modstand og modarbejde.

Sundhedsorienteret medicin afstår fra operation og almindelige lægemidler når disse ikke er akut nødvendige. I stedet forsøger man at udrense alle gifte og andre negative påvirkninger og at opbygge med fuldværdig kost og gunstige livsbetingelser i alle henseender. *oversættelse: William Hansen*

Vi går u&ogspiser på

Det indiske spisehus

Vegetariansk *n e t b u v u u i t*

Af Erik Weihrauch



Endnu en lille del af Indien er flyttet til København som ren vegetarisk restaurant.* Hele spisekortet kan altså med sindsro bruges af de rendyrkede vegetarer, og alle andre kan få sig en spændende oplevelse i smag og duft.

Det lille lokale er indrettet beroligende enkelt med varme okkerfarvede vægge pyntet med fine indiske malerier, og stemningen fuldendes af svag vibrerende musik.

Indehaveren hr. Mahey ekspederer selv på fint dansk, og hans kone er en eminent kok efter smagen at dømme. Indisk mad fra hindu-området bærer jo præg af lang tradition med grønsager og frugter. Ingen af retterne er for stærke, og krydderierne supplerer kun eller er i sovsen alene. Husets specialitet hedder "Thali" og består af 5 små retter med ris, salat og brød. For kun 50 kr får man smagt en hel del og bliver dejlig mæt. En mindre udgave "SahzT køber man ris til, og man fristes også af de lækre varme chapatibrød. Det tynde lækre brød sættes dog straks på bordet for 5 kr som appetitvækker. Stegt hytteost med spinat hedder "Palak Paneer" til 45 kr plus tilbehør, lækker og genkendelig.

Drikkevarerne er alkoholfri. En friskpisket yoghurtdrik hedder "Lassi~ og fås også sødet med mango.

Den enkle, ægte stil giver lyst til at Lomme igen.



Det Indiske Spisehus
Vester Fælledvej 8
1750 København V
Tel. 31 21 90 80
Åbent ons-man. kJ 16-23

** Vi har des\'værre fået meddelelse om, at restauranten pga. rug rende salg senere har set sig nødsaget til også al sen ere enkelte kødretter...*

GRØNT RISTAFFEL

- en festlig julemiddag



Trænger man til en fornyelse af den traditionelle julesteg, er det grønne ristaffel en overdådig farvesymfoni, hvor man har forret, hovedret og dessert i en og samme ret, der kan forberedes i god tid. Det store tag-selv-bord er ideelt til gæstebud: her er noget for enhver smag - og man vælger selv!

Bordet kan udvides med flere lune retter og små skåle, blot skal du tænke på, at den spændende smagsoplevelse kommer af modsætningerne mellem det søde og det sure, det stærke og det milde.

Risgryde
2 dl råris (upolerede)
1 dl vilde ris

Risene skylles og bringes i kog med 1/2 l vand. Koger videre i 40 min. under tætsluttende låg ved lavt blus.

Kartoffelcurry
1 løg
3/4 kg skrubbede kartofler
2 ss koldpresset olivenolie
1 broccolihoved
1 ts karry
frisk ingefær
15 koriander frø
1 ts spidskommen
1 æble
havsalt

Løget skæres i små tern og kartoflerne i ca. 2 x 2 cm tern. Vendes et øjeblik i hed olivenolie og karry. Ca. 1/2 l vand hældes ved og retten simrer ca. 10 min. De sidste 10 min. simrer de øvrige krydderier og et groftrevet æble med. Smages til med havsalt. Lige før serveringen vendes broccolien delt i små buketter i retten.

Abrikos-chutney
100 g usvovlede abrikoser
100 g rosiner
1 æble
1 citron
1 ts garam masala (indisk blandingskryd.)
frisk ingefær
1 dl æblemost

Abrikoser og rosiner hakkes groft i hurtighakkeren (food processor). Æble og løg skåret i kvarte tilsættes sammen med krydderier, revet skal af en citron og saften deraf. Det hele hakkes sammen et øjeblik, hvorefter æblemost tilsættes til kompot-konsistens.

Små skåle med fx fintstrimlet salat - agurktern - tomatbåde - rødløg i små tern - broccolibuketter - grofthakket persille appelsintern - æbletern - bananskiver - rosiner - friskrevet kokos.

Æbler og bananer lægges i æblemost for ikke at blive brune. Hvis du ikke kan få frisk kokosnød, er kokosmel fra "Rapunzel" (fra din helsekostbutik) vist det eneste kokosmel på markedet, der ikke er svovlet. Istedet ristes kokosmelet ved meget lav varme fx over en ild af kokosskaller. Har en utrolig dejlig frisk og saftig smag!

Velbekomme og glædelig jul!

- Så er det jul igen - hvorfor ikke give en anderledes gave i år:

Gave-medlemskab af Dansk Vegetarforening!

Giv et julegave-medlemskab til en du holder af, og vi vil sende dette nummer af bladet sammen med et pænt julekort i dit navn direkte til gavemodtageren. Som tak for din indsats vil du selv modtage en lille pakke med samme julekort.

Foruden at glæde gavemodtageren vil du samtidig glæde og støtte DVF, der i høj grad har brug for denne opbakning og udvidelse af medlemskredsen.

Udfyld venligst nedenstående talon og giv en vegetar(interesseret) i dit liv den ideelle holdbare julegave (brug kopimaskine hvis du ikke ønsker at klippe elier har brug for flere taloner)

På forhånd tak for hjælpen
- og glædelig jul!

Ja, jeg ønsker at forære et DVF årsmedlemskab som julegave til en god ven. Send venligst Vegetarisk Forum mv. til følgende:

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf.r _____

Type medlemskab (afkryds):

C Dansk Vegetarforening, kr 150

C Vegetarisk UngdomsForening, kr 150

Jeg ønsker yderligere at støtte DVF med en julegave, kr. _____

I Z beløbet er indsat på DVF giro 5 02 56 56

• check vedlagt på beløbet

Mit navn & adresse er:

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf.: _____

Bøjstrups ØKO-Butik

Af Henrik Hedegård

Danmark har fået sin første øko-købmand. I januar 95 åbnede Torben Bøjstrup sin ØKO-Butik i Ndr. Frihavnsgade 34, København 0, hvor alle varer er økologiske, lige fra is og chokolade til saft, vin, brød, mannelade, frugt, grønt - og kød. Vegetarisk Forum besøgte butikken for at få en førstehåndsberetning om projektet...

VF: Torben Bøjstrup, hvad betyder økologi for dig?

TB: Min interesse ligger mange år tilbage. Jeg er opvokset på landet, familien havde en købmandsbutik, og jeg arbejdede også med på gårdene hos mine kammerater. Men jeg ville aldrig være med til at giftsprøjte og havde allerede som barn fornemmelsen af, at jeg senere ville komme til at arbejde med noget mere "rent".

I gymnasietiden havde jeg problemer med træt- og utilpashed, noget der fulgte mig i de kommende år. Lægerne kunne ikke hjælpe - nogen rubricerede det nærmest som et psykologisk problem - og naturlægerne i starten ligeså. Efter mange års erfaringer og små vink fandt jeg så omsider ud af at min tilstand var forbundet med fødevareallergi, altså overfølsomhed for visse stoffer i forskellige fødevarer, og her er det en stor fordel at spise økologiske varer!

Dengang fandtes der imidlertid ikke så mange rene varer, og efterhånden fødtes ideen om selv at skaffe dem og gøre dem tilgængelige for andre. Idag kan jeg også i det små yde vejledning vedr. fødeallergi.



Eliana Fraser, Torben Bojsirups kæreste, hjælper i butikken efter behov. "Når nian først har smagt de lækreste økologiske varer, slipper man dem ikke igen..."

foto: Bent K. Rasmussen

VF: Men hvorfor starte egen butik, når FDB og helsekostbutikkerne idag har det hele?

TB: For visse mennesker er helsekostbutikker stadig lidt mystiske eller frelste steder de helst ikke kommer, og både der og i supermarkedet er der jo mange ikke-økologiske varer. I min butik kan man trygt tage alt fra hylderne og være sikker på det altid er bedste kvalitet.

VF: Hvordan har kunderne reageret?

TB: Godt, mange har været nysgerrige for at se dette nye fænomen. De fleste er unge, familier med børn eller ældre, og generelt er langt de fleste kvinder, [nu igen, red...]

VF: Løber det rundt?

TB: Tjo, det tror jeg, men det kræver jo en del investeringer, og skatten skal først betales i det nye år...

VF: Hvad sælger du mest af?

TB: Søbogård saft, kosmetik mv., vin, slik, marmelade, tahin, kaffe og te i den rækkefølge. Tørvarer som korn og bønner og frisk frugt og grønt kun i mindre grad.

VF: Kan du altid imødekomme efterspørgslen?

TB: Ja, bla. pga. direkte leverancer. Flere af de bedste leverandører mener at deres varer er for gode til store supermarkedskæder, hvor varerne bliver "anonyme" og den personlige vejledning er yderst begrænset.

VF: Du sælger også kød?

TB: Ja, kunderne spørger efter det, men måske vælger jeg senere at lade det udgå. Selv spiser jeg ikke de store mængder kød.

VF: Må du engang imellem gå på kompromis med idealerne?

TB: Endnu fås alt desværre ikke økologisk, °g det hænder at flere kunder efterspørger et bestemt produkt, hvor jeg så i visse tilfælde har taget det hjem. Det kan fx dreje sig om visse urteteer eller bestemte mærker af enkelte varer, som jeg så samler på en bestemt hylde i det bageste lokale.

VF: Kommer der flere rene ØKO-butikker?

TB: Min butik skal bestemt ikke udvikle sig til en butikskæde, men jeg håber da at andre tager ideen op. Men det er jo en kamp, i øjeblikket eksploderer både udbud og efterspørgsel i supermarkedet. Man kalkulerer med at 40% af varerne i de mest fremmelige supermarkeder vil være økologiske inden ar 2000, og så bliver tanken om det lOOfc økologiske supermarked slet ikke fjern_

Jeg har da også påvirket en del butikker her i gaden, hvor der traditionelt er mange handlende. Den nærmeste ostehandler og grønthandler tog hurtigt nogle enkelte økovarer hjem.

VF: Hvilke fremtidsvisioner har du?

TB: 14 dage i Syden efter 9 måneders hånk arbejde! Nej, i butikken håber jeg på mange flere varer, flere kunder og mere Ih. en større og bedre kontaktflade til h n v W Jeg håber at kunne vedligeholde og udbs £sr en god atmosfære, der er afgørende for tm slen i butikken.

VF: Hvordan skal dit råd lyde til vore læsere når de handler?

TB: Husk at kunderne i virkeligheden bestemmer det hele! Tøv ikke med a: købe de reneste varer, til fordel for både mennesker. dyr og planter, nu og i fremtiden—

Bøjstrups ØKO-Butik har åbeni man 12-19. tir-fre. 11-19, lør. 10-14. Tlf. 35 26 90 91

PS.

Torben Bøjstrup har Danmarksrekorden i rodbedea\ 1 med en krahu pu 2 1 ? kg. dyrket økologisk pi Riodb\hus. Fanø. i 1990. * •

ICort Nyt

Ny lov om gronne regnskaber

Fremover skal de større og miljøtunge virksomheder udarbejde et Årligt grønt regnskab. Det grønne regnskab skal indeholde oplysninger om virksomhedens forbrug af energi, vand og råvarer, udledning af forurenende stoffer til omgivelserne og relevante miljøoplysninger om virksomhedens produkter. Det grønne regnskab skal offentliggøres, og herved får naboer, medarbejdere, forbrugere, interesseorganisationer, politikere og pressen adgang til nyttig information om virksomhedernes gøren og laden på miljøområdet.

Grøn Hverdag

Bøffen slås af banen

Ubehag ved rødt kød og døde dyr får danskerne til i stigende grad at foretrække hakket kød fremfor bøffer og andre traditionelle udskæringer, siger lektor Lotte Holm fra Forskningsinstitut for Human Ernæring ved Landbohøjskolen i København. Tendensen er modsætningsfuld, idet vi samtidig spiser stadig mere kød. Hakket kød er blevet en basisvare i danske hjem, ialt ca. 50.000 ton konsumerer vi hvert år. Det svarer til halvdelen af alt oksekød, en tredjedel af svinekødet.

— Ubehaget ved blod og døde dyr bliver mindre, når kødet ligger i køledisken som fars. Det er samtidig børnevenligt og let at tilberede, siger Lotte Holm. Men hakket kød indeholder store mængder farlig listeria og andre bakterier. Ved tidligere undersøgelser fandtes listeria i 28% af butikkernes hakkede oksekød, mens 12% af det hakkede svinekød var inficeret. *Politiken*

Kødløst

I USA er de unge i stigende grad blevet vegetariske. En markedsundersøgelse viser at 37% af unge op til 20 år undgår at spise kød til fordel for et rigt udvalg af grønsager. Ingen har kunnet forklare det ret pludselige skift i madvanerne. *Erhvervs-Bladet*

Flydende pære...

I bestræbelserne på at inspirere flere til at spise mere frugt og grønt kan man nu og da støde på sjove barrierer. Forleden udtalte en ung mand på gaden, at han kun meget sjældent spiser friske pærer - saften løber jo nedad både hage og fingre, som han sagde...

hh

7 nye kostråd

De 5 gamle kostråd er nu efter 18 år blevet udskiftet med 7 nye:

-spis meget brød og gryn

-spis frugt og mange grønsager hver dag

-spis kartofler, ris eller pasta hver dag

-spis ofte fisk og fiskepålæg - vælg forskellige slags

-vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold

-vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold

-brug kun lidt smør, margarine og olie - og spar iøvrigt på sukker og salt

Det er bla. Forbrugerstyrelsen og Levnedsmiddelstyrelsen der står bag, og der er primært tale om en tidssvarende omformulering med en mere præcis angivelse af de enkelte fødevaregrupper. (De 5 gamle kostråd lød: spis magert, spis groft, spar på sukkeret, spis varieret, spis ikke for meget.)

Bemærk især de 3 første. Mon ikke vi kan tolke de nye råd som et skridt på vejen - også for DVF's langsigtede arbejde? *hh*

Kødfri nødhjælp

Paul & Linda McCartney, som vi bragte et stort interview med i sidste nummer af Vegetarisk Forum, vil sende en million kødfri burgere til Bosnien. 22 t tørret veggeburgermix sendes til det Krigshærgede område. Linda fik den gode ide at hjælpe bosniske krigsofre, da hendes mand optrådte på vclgørenheds-cd til fordel for børn i det tidligere Jugoslavien.

Linda McCartneys i forvejen store serie af vegetariske færdigretter bliver også fremhævet i tegneserien The Simpsons. Det sunde ægtepar optræder her som tegneseriefigurer. hvor Paul bla. siger: Hvis du spiller "Maybe I'm Amazed" baglæns, vil du høre en fantastisk opskrift på linsesuppe...

Vendsyssel Tidende

Urter krydrer maden med vitaminer

Krydderurter bruger vi normalt kun i så små mængder, at deres næringsværdi ikke har nogen særlig betydning. Kun peberrod og persille spiser vi ofte i så store mængder, at vi får et ekstra tilskud vitaminer og mineraler. Men krydderurterne er faktisk rige på både smag og næring - og fattig på fedt. Del kan derfor kun anbefales at frådse med urterne. De gør god mad endnu bedre

/ Fortn

Næringsindhold	Energi Ki	A-vit. HF	C-vit. mg	Kalk mg	Jod Mg
Persille	253	1083	308	210	13,5
Dild	267	645	70	230	3,9
Purløg	144	250	41	70	2,2
Karse	95	422	35	70	0,9
Basilikum	164	240	50	60	0,0
Peberrod	400	0	152	120	0,9

Nye Miljøfakta/Grønne råd

Grøn Information har udvidet sin glimrende serie af Miljøfakta/Grønne råd til nu 39 ark. Foruden et par opdateringer af tidligere numre om vask og bleer er emnerne denne gang afkalkning, skyllemidler, klor, PVC og Østrogene kemikalier.

Desuden har Grøn Information udgivet en lille rapport om æbler. Det viser sig at mange af de importerede fra Sydeuropa ikke bare er voldsomt sprøjtet, men også "lakeret" så de ikke engang kan skylles rene! Morale: køb økologUk, dernæst dansk, og så.. ? ***Grøn Information, tlf** 33 13 66 HS*

Genbrugsbind

Nyt på det danske marked: vaskhare menstruationsbind som et miljøvenligt alternativ til de tonsvis af engangsbind og tamponer, der hver dag kasseres. Bindene er håndlavet af 100% ren bomuld eller silke, deer stærkt absorberende og tillader samtidig huden at ånde. Henv.: Dea Vivas. Blågårdsgade 17, 2200 Kbh. N. 31 35 80 90

Fuld deklarering af kosmetik mr.

Fra 1.1.97 kræver EU fuld deklaration af kosmetik og hygiejneprodukier som tandpasta, cremer, makeup, shampoo osv - en virkelig skærpelse af reglerne bla. til *gunsi far* de 15% danskere, der døjer med kontaktallergi. Også konserveringsmidlenie i disse produkter skal deklareres, hvorimod der i første omgang ikke var enighed omi at deklarere parfume-, smags- og aromastoffer ved deres stofnavne - en beslutning som den danske Miljøstyrelse efter en ny allergiundersøgelse vil søge skærpet. *MiljøDanmark*

Grønt tips: toiletskyl

Gamle toiletter har ofte et stort vandforbrug for hvert skyl. Hvis man har et sidaat - cf ikke lige har fået skyllet Dedbrari \e*i afvendelse af mere tekniske rndprb - er en fleksibel løsning måske alligoel litrtfl De fleste toiletter har et hJuxlsreb der løftes ved skyl. Hvis dene lofto "lidt forvttx^T 05 si skubbes på plads igen efter et ^xsseode sb l - for det er \el ikke alle Ne>**£ der **krx**\er10 -151. rent vand - kan sandfertvu^et mimiskes betydeligt Man **skal** I^pe pr»\e Jet et par gange for man fir htaJeia$et *hh*

- forsættes i bundm af mjnu udr ...

Foderautomat



I handelen er der flere forskellige foderautomater i plast. Her er der mulighed for alle, der vil gøre noget for de små fugle. De er billige og lette at montere under udhænget på taget eller i vinduesrammen lige uden for vinduet, hvor der blot skrues en trådbøjle i træværket.

Automatens tag kan skrues af, og denne automat i kJar plast kan bruges til fuglefrø og gryn.

Med foderautomater kan man få sine små venner på tæt hold, så man rigtigt kan studere de fine tegninger og se de smukke farver. Automaten er kun til småfugle. Der må et rigtigt foderhus til, hvis man vil have de lidt større fugle på besøg. Men de skal nok komme og samle op, hvad de små fugle har revet ned.

Der er den fordel ved automater, at de ikke skal gøres rene, og hvis de hænger et par meter overjorden, kan katten ikke røre de små fugle.

Det er en billig fornøjelse, som man kan få meget glæde af.

Poul Brinkhard

— Kort Nytforsat:

Et halvt løg ora dagen holder doktoren væk. Løg er et af de ældste midler, man har anvendt mod snart sagt næsten alt. Ikke uden grund, bekræfter videnskaben i dag. Løg fortynder blodet og sænker blodets indhold af det dårlige kolesterol Ved bare 1/2 løg om dagen hæver det mængden af gavnligt kolesterol med 30% hos 70 % af alle mennesker med hjertekar-sygdomme eller kolesterolproblemer ved at forhindre sammenklumpning af blodpladerne. Ved at drikke saften fra et løg kan man desuden lindre og nedsætte antallet af astmaanfald med op til 50%. Ved sukkersyge gavner løg også, da det sænker blodsukkeret. Og takket være mere end 30 antioxidanter er del en effektiv kræfthæmmer. Under løgets opbevaring udvikJes yderligere sunde stoffer. Løg håret højt indhold af C-vitamin, kalium og kostfibre. Desuden indeholder det små mængder A-vitamin og kalk. Der or faktisk kun to negative ting al sige om løg. Det kan forværre halsbrand og izive toft i maven!

, F o n n

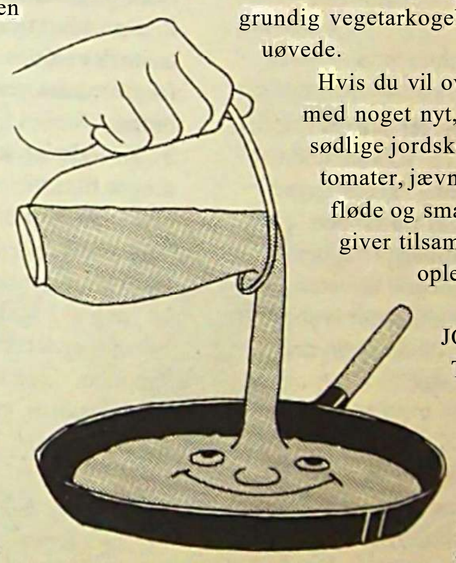
Køkkenleder Per Brochstedt:

Det Daglige Brød og De Grønne Retter

Denne vegetar bage- og kogebog rummer et sæt samlede opskrifter fra kursusforløb på Snoghøj Folkehøjskole i Fredericia, hvor Per Brochstedt er køkkenleder. Forfatteren vil med bogen inspirere, oplyse og vejlede om den daglige kost. Han ser kosten som én af mulighederne for at styrke og bevare vores sundhed igennem indføling, glæde og nydelse ved at tilberede og spise netop den kost, vores krop har brug for.

Bogen er udgivet i en kraftig kvalitet i A4 format med spiralryg, hvilket gør den nem at anvende i køkkenet. Lægger man lige et plastchartek omkring, kan den holde sig fin under mange madlavningstimer. Den starter med en overskuelig indholdsfortegnelse samt et par ord om indkøb, væske og fibre og går derefter straks videre til selve opskrifterne, som er fint grupperede, fx:

1. brød
2. supper
3. grød
4. råkoster
5. dressinger
6. forretter
7. tærter/pier
8. kroketter/vegetter
9. pandekageretter
10. italienske retter
11. bønneretter
12. kålretter
13. postejer
14. smøreoste
15. specialiteter



En af de sjove tegninger fra bogen

tegning Ilamk S\mdsen

Opskrifterne er lettilgængelige, kort og præcist formuleret. I opskrifterne gives mulighed for at personliggøre renerne, idet de er fyldt med idéforslag, kommentarer og forklaringer. Ind imellem dukker der humoristiske tegninger op som et ekstra pift I særdeleshed en gedigen, overskuelig og grundig vegetarkogebog, også velegnet for uøvede.

Hvis du vil overraske dine gæster med noget nyt, er her et forslag. De sødlige jordskokker og let syrlige tomater, jævnet med kartofler og fløde og smagsforstærket med løg. giver tilsammen en speciel smagsoplevelse.

JORDSKOK - TOMATSUPPE

400 g jordskokker
250 g kartofler
1 stort log
3 spsk olie
8 dl gronsagsbouillon
1 ds flåede tomater

Align video display edge here.

Fortidens korn
Fremtidens brød

1 SaqcxUt S4WUoh´ (/i 6n&Caf 6l.<t. 4/bcU, C4K4HCT 6$ palåJb Ao&U. S<toûUxt tavet vi wiAved&ful&ffiex, fatHcauut. myåli, (%u$tfuU<z$, i& og c/taA*Lx*U m.Hc.*

*/4U Cøkologisk og 6i*d*f**4HAl& Amzlitet.*

Stort udcHtly ifoxH&ucnMC.
*&*f tllci 46%iu efcct jfr&uUndc*
**pA&Ufø% *9faaeAwiei.*

Bageriet
ZuOCz^cxve} 525
(é K B k ^ 9Z00 tfyévUH?
I* (IWVS) 7V: 9g96 2444
?«•• 9*96 3464*

1 1/2 dl piskefløde
salt
hvid peber
hakket persille

1. De istandgjorte grønsager skæres i store tern, småsnurrer i olien i 5-10 min. uden at brune. Bouillonen tilsættes, grønsagerne koges ca. 30 min. De sies fra suppen, afkøles, blendes og hældes tilbage i suppen. (Ide: en stavblender er en god investering til alle blendede supper, den blender lynhurtigt nede i den varme suppe direkte i gryden, intet sprøjt og besvær! Red.)

Det daglige brød og de grønne retter", 1. udg. 1995 kan bestilles ved henvendelse til Snoghøj Folkehøjskole, tlf. 75 94 27 99 eller efter kl. 15 hos Per Brochstedt, tlf.75 94 45 67. Pris: 100 kr excl. fragt.

2. De hakkede tomater tilsættes, evt. med væde. Suppen varmes igennem, piskefløden tilsættes og der smages til med salt og peber. Suppen serveres med friskhakket persille og fx lune nøddebrød.

TOFUFYLDTE PANDEKAGER

1 portion bagte, usødede pandekager (fx af 140 g hvedemel, 60 g grahamsmel. 1/2 ts salt, 5 dl mælk, 3 æg, 3/4 dl olie til stegning)
300 g tofu naturel (evt. røget, red.)
100 g løg
1-2 fed hvidløg
1 lille rød peberfrugt
1-2 ts revet ingefær
1-2 ts karry
125 g champignon
ca. 200 g hvidkål
1-2 ts groft salt
1 ds tomatkoncentrat 140 g
1 1/2 dl fløde eller creme fraiche
50-100 g revet mild ost

1. Tofuen trykkes fri for væde og skæres i små tern. Steges i olie under let omrøring til de er gyldne. Tag ternene op af gryden.
2. De istandgjorte grønsager skæres i små tern eller snittes fint. Løg, hvidløg og peberfrugt småsnurrer i gryden 3-5 min. uden at brune.
3. Krydderier, kål, champignon og tofuterninger tilsættes sammen med salt. Blandingen småkoger under låg i ca. 10 min.
4. Tomatkoncentrat og fløde vendes i. Blandingen smages til.
5. Læg 2-3 spsk fyld på hver pandekage, bøj evt. enderne ind mod hinanden og rul sammen. Læg rullerne i et smurt ildfast fad. Drys ost over, gratinér i ovnen i ca. 15-25 min. ved 200-225 gr.

Tip: Tamari/soyasovs kan erstatte salt. Pandekagerne serveres med hvidløgsflutes og en lækker grøn salat.

VELBEKOMME!

Align video display edge here.

©©©© Dyreværn v/ Steffen Petersen ©®©©

Ægget - en ulykke for hønen?

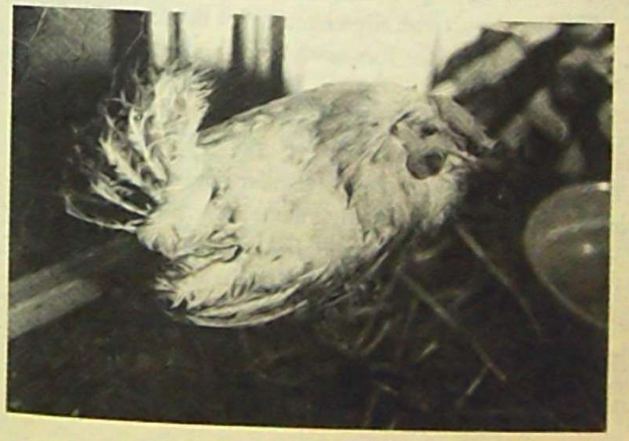


Høns har det bedst i bur! - Påstår producenterne af buræg, men befolkningen er af en anden opfattelse. Pressens billeder fra burhønserier og anti-buræg kampagnen i påsken 93 arrangeret af Dyrenes Beskyttelse har virket. Salget af buræg er på retur. En prognose fra FDB spår buræggene helt ude af butikkerne år 2000. I Sverige bliver produktion af buræg forbudt 1.1.1999.

Alternativer til buræg er: skrabeæg og æg fra fritgående og økologiske høns, men er det dyrevæmsmæssigt set el godt alternativ? Rapporten "Husdyrvelfærd og husdyrproduktion" udgivet af Statens Husdyrbrugsforsøg '95, mener det ikke. Hønsene i de alternative systemer går typisk i kæmpeflokke på 7-10.000, hvilket umuliggør en naturlig hakkeorden, og kannibalisme og fjerpilning ses derfor hyppigt. Smitten spredes let da hønsene går tæt. Ifølge schweiziske tal dør knap hver 10. høne af sygdom eller kannibalisme i de alternative systemer. Hos burhøns er det omkring hver 20. Æglægningsburene giver uden tvivl hønsene den generelt bedste sundhed, konkluderer rapporten. (!)

Årets dyreven 1978, adfærdsforsker Klaus Vestergaard, som bla. har udarbejdet en kritisk videnskabelig rapport om æglægningsbure, erkender, al der også er dyreværnsmæssige problemer forbundet med de alternative måder at pnx:^re æg på. Til Jyllands Posten 6.9.95 nrh -v. han: "Det er klart, at man har et dyrevelfærdsproblem, når hønsene 2 der hinanden. Jeg har set dem stå og hakk<» en skulder til blods og hale tarmene ud af enden p: hinanden".

Problemerne omkring de aJtername æglægningssystemer er ikke af n\ daia Eta 100 forskere for to år siden mødtes 1 Edmburg for at drøfte fjerkræ velfærd, ha^ de ingen af dem en løsning pi Kirnim Og ifølge rapporten fra Smens Husdyrbrugsforsøg, er de« heller ikke tilfældet i dag.



Der mangler et alteinam Gu de alternative æg - det er ikke let at være forbruger, det er befler ikke let at være høne, og det er bessentf heller ikke let at vwe jrgprodaoenL Markedet for hxvtsekoi vender md. og 1.7.95 opbocte EU-sJtXien ul exporten til tredjelande, og h\ad gør en ægproducent l'nder overskriften "Udtjente turtøas gas-

ses" skrev Fyens Stiftstidende 13.9.95 bla.: "Tidligere kunne ægproducenterne sælge deres høns til fjerkræslagterierne for op mod 2 kr pr kg. Idag skal de give godt 1 kr pr kg for at komme af med dem". For ikke at sætte penge til på hønsene gasses de. Praksis er, at hønsene placeres i et tæt rum, fx en container, gassen ledes ind og fuglene dør. Fremgangsmåden er velkendt blandt ægproducenter. De døde høns køres til destruktionsanstalten DAKA ved Hedensted. Virksomheden omdanner dagligt 200 tons biprodukter fra slagterierne og døde dyr til kød- og benmel, der bruges i dyrefoder. DAKA betaler ægproducenterne 40 øre pr høne.

Burhønsene bliver tildelt det længste liv (hvilket i dette tilfælde ikke er nogen fordel) nemlig 76 uger. De alternative høns sendes til slagtning ca. 1 måned før. Nogle høns er dog mere heldige end andre, fx denne her. Hun voksede ganske vist op som burhøne, men blev senere til en baghavehøne. Billedet er taget på hønens første dag i det fri. Hun kom i fin stand og lagde masser af gode æg, men efter et års tid blev hun en dag taget af ræven. Det er ikke kun mennesker, der er farlige for høns.

PS. Og mens vi er ved fjerkræ. Mere end hver 3. danske slagtekylling indeholder salmonella (aug. 95). Sidste år blev 850 danskere syge efter at have spist kyllinger med salmonella-bakterier. •

Nej til pelsdyr i saksen

EU forbyder fra nytår import af en række vildtlevende pelsdyrs skind fra lande, der stadig tillader saksefangst. Miljø-kommissær Ritt Bjerregaard bekræfter at en forordning herom, vedtaget i 1991, nu sættes i kraft. De 3 største eksportører af skind fra vilde pelsdyr som bæver, odder, prærieulv, los grævhng mår, hermelin og vaskebjørn er Canada, USA og Rusland.

Fælles for alle fodsakse er at de holder dyret fast i et ben mellem to stålkæber, indtil fangeren kommer og dræber det. Inden da kan der gå adskillige døgn hvor dyret må udholde smerten fra sine sår og kvæstelser, hvis det da ikke sulter ihjel eller kommer fri ved at gnave sit eget ben over. Sakse truer tilmed alle mulige andre dyr, også fredede, ved at fange i flæng. 50% af den canadiske fangst skal være utilsigtet. Den barbariske fangstmetode er forbudt i EU og mere end 60 andre lande.

Dyrevennen

Kosmetik uden dyreforsøg

Fra 1.1.98 forbyder EU dyreforsøg ved fremstilling af kosmetik - hvis altså der forinden er fundet alternative testmetoder. Desuden skal deklarationen præcisere om det kun er det færdige produkt - eller tillige produktets ingredienser - der ikke har været afprøvet på dyr.

Miljø Danmark

Nyt ikke-dyreforsøgslaboratorium

Et nyt medicinforsknings-laboratorium der vil drive forskning uden brug af forsøgsdyr er åbnet i Norwich, England. Bag står Humane Research Trust, der har udviklet teknikker til langtidsdyrkning af menneskevæv og -celler, fx fra øjelinsen, der vil blive gjort vidt tilgængelige for derved at formindske forsøgsdyrenes rædsler.

Planetary Connections

Dyrevenlig by

På bymuren til Pushkar i delstaten Rajastan i Indien står følgende tekst: "Det er strengt forbudt at skyde, fiske eller på nogen måde dræbe dyr indenfor Pushkars bygrænse." Sådan!

Dyrenes Rettigheder

•

- Det måtte jo komme i denne elektroniske tidsalder:

Dansk Vegetarforening går Online!

Af Henrik Hedegård

DVF er ikke "maskinstormere Tværtimod må vi følge med tiden og udnytte de muligheder der ligger, også indenfor teknikken. Mange læsere har utvivlsomt hørt eller læstom "Internet", det globale net af computere hvor ***man kan*** *kommunikere og hente information fra den ene ende af verden til den anden, oftest på sekunder. Nu er DVF også på nettet...*

Den Internet-udbyder vi har valgt (dvs. det sted hvorigennem man bliver koblet på Internet) hedder *Politiken OnLine.* Herigennem kan vi så sende elektronisk post til Gud og hvermand (nå ja, mest sidstnævnte), fx til myndigheder som Levnedsmiddelstyrelsen og Statens Information, firmaer som Urtekram og FDB, søsterorganisationer som den engelske og svenske vegetarforening samt alskens privatpersoner. I DVF's bestyrelse er vi allerede 3 der nu kan udveksle elektronisk post.

At kunne dette kræver altså, at man har adgang til en computer der er koblet til Internet. Det er via deres arbejdsplads at de fleste foreløbig har denne mulighed, men DVF er forbundet via undertegnedes private PC, og fremover vil vi se flere og flere private, der kobler sig på Internet fra deres egen PC hjemme i stuen. Man skal blot råde over en moderne PC og et "modem", dvs. et Wle apparat til ca. 1000 kr der forbinder PC en med en telefonlinje. Forbindelsen til "temet-udbyderen foregår nemlig over det aim. telefonnet. Normalt vil man også kunne bade sende og modtage fax over sit modem.

Men Politiken OnLine (POL) er meget mere end elektronisk post (også kaldet -e-maiT) Det er først og fremmest en lang rakke "konferencer" eller elektroniske debatfora, hvor abonnenter på POL frit kan udveksk meninger og hente information vedr. alverdens emner og interesser. Det hele foregår ved at man vha. et særligt "opkaldsprogram" kobler sig på POL. Herved kommer da* si et skærmbillede med en række valgmuliEheder, bla. ovennævnte post-funktion- Vriser man sig ned i konference-delen, fcm man igen vælge mellem en række konferenceeroner som fx forbrugerhjørneL sundhed, asar & miljø, kunst, videnskab, radio/tv sex & samliv eller damernes hjørne.

Når man har valgt et emne, ser non så rækken af debatindlæg. D\v man >er kun "titlerne" eller overskrifterne for de :^-vkellige indlæg, og dem man \urderer man z åa læse, henter man så til -ån egen skzrm <oc læser typisk først når man har afbrudt forbindelsen, telefonregningen tikker jo så l a - ge man er på). Hvis man seh har nye indlæg eller svar på andre> afleverer mm sj disse (der også typisk er skrevet i forvejen). Det hele foregår let og broccnetilict cg "omgangstonen" er normalt venlig og irao-

N)f nummer af
Æg^TVÆRS BLADET
MORSOM HJERNE-GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER
KRYDSORD HO \EDBRI I> PROBLEMER
HÅNDBOG for KRYDSORDS-LØSERE
LØSERENS TROFASTE HJÆLP I NØDEN!
Indeholder 40.000 synonymer. Pris kr. 50,-

dekommende. Man kan også få hjælp eller svar på spørgsmål, som man måske har svært ved selv at besvare. Indenfor de forskellige emneområder findes typisk folk eller eksperter, der har stor viden på feltet, jf. også nedenstående gode historie herom!

POL tilbyder samtidig foreninger at få deres egen offentlige konference. Det er jo den slags der er for godt at sige nej til, så undertegnede har netop startet *DVF's egen konference på POL!* Mens dette skrives kender jeg endnu ikke reaktionen eller interessen fra de øvrige

^ n n r ~der erj0 man?e emner o g H H at væ, 8e m e,em! Førs,e man går ind , en konference, får man automatisk en velkomst-tekst" på skærmen, der skal

Foreninger får deres POL-abonnement gratis; normalprisen er pt. 5-700 kr for et år. Udover udstyret koster det så kun ekstra på telefonregningen (hvor man måske lidt Uretfærdigt" pt. betaler landstakst, hvis man bor langt fra Politikens Hus i København).

Jeg kan kun varmt anbefale at prøve et POL-abonnement. Har man evt. allerede modem, kan man også skaffe sig deres opkaldsprogram for at tilkoble sig som "gæst", hvilket er gratis. Det er en lille POL-brochure også, ring til POL på 33 47 26 30.

Du er også velkommen til at kontakte undertegnede, hvis du vil vide mere om DVF, POL og Internet.

Foreningens elektroniske post-adresse - også kaldet "e-mail adresse" - er:
henrik_hedegaard@online.pol.dk

friste folk til at læse nogle indlæg og deltage i debatten. DVF's velkomst-tekst kan du se i omstående kasse, lettere forkortet.

Sådanne debat-konferencer har længe været kendt på det store Internet. Her findes endnu mange flere emner at vælge mellem, og fx også flere med emnet vegetarisme. Undertegnede er tilsluttet et par af disse, der hurtigt viste sig overordentlig nyttige. Da jeg fx skulle besvare spørgsmålet om silke (se Brevkassen andetsteds i bladet) var jeg først helt på bar bund. Jeg ku' selvf. slå op i et leksikon og få alt at vide om silkes beskaffenhed, produktion, historie osv., men næppe en sikker og opdateret viden om alternativ produktion. Så jeg stillede istedet spørgsmålet til en sådan konference (også kaldet en "mail list") - og indenfor 24 timer havde jeg fået alle de oplysninger, jeg kunne ønske (i dette tilfælde fra 5 venlige mennesker spredt i Europa, USA og Indien).

Der sidder altid nogen et eller andet sted på kloden med særlig viden om næsten et hvilkensomhelst emne. Og via Internet kan denne information altså efter behov dumpe lige ned på din egen PC-skærm - det *er* da smart!

Det er ikke overdrevet at kalde Internet for et kæmpe tag-selv-informationssupermarked. Fra en beskeden start i USA i '50- og 60'erne har det bredt sig ud over hele den industrielle verden og omfatter idag over 30 mio. computere (ingen kender tallet præcist). Og det vokser stadig dag for dag... •

i Velkommen til Dansk Vegetarforenings konference om grøn mad „g grøn ^

Nå, skal vi nu alle til at blive vegetarer, tænker du måske. Slet ikke' n„ t v ning er ikke en samling frelste fanatikere. Men vi synes - i tråd m ^ T T Vegetarfore- ger idag - at det vil være fint at spise mere frugt og grøm. Desuden ønsker vi a Unfome re om sammenhængen mellem kostvaner og livsstil på den ene side oe „ J Z dyre- velfærd og verdens sult- og miljøproblemer på den anden. Disse punkter fortjener noken uddybning:

SULT. I en verden, hvor ca. 750 mill, mennesker hver dag går sultne i seng har de, stor betydning, at man på samme areal i snit kan producere 10 gange mere plMteorotein end animalsk protein.

MILJØ. Det moderne massedyrehold (fx 20 mill, svin pr år i DK) giver betydelie forurening af grundvandet med nitrat fra gylle. Og skovdød og syreregn skyldes bla luftforurening fra fordampning af gyllens ammoniak.

DYREVELFÆRD. Det intensive industrielle dyreopdræt sker i høj grad på bekostning af dyrenes trivsel og velfærd. Fx underkastes smågrise både halekuperino tand klipning og kastration inden de blot 28 dage gamle fjernes fra soen. Fyldt med vækst fremmere og "forebyggende" medicin lever de så deres korte, indespærrede liv i stress.

SUNDHED. Store internationale befolkningsundersøgelser viser nu tydelig sammenhæng mellem stort dagligt indtag af frugt og grønt og nedsat risiko for kræft, kredsløbslidelser og andre af de såkaldte velfærdssygdomme.

D r? JL i G T ' At Sp,SC mad med mange g r Ø nsa ger kan være en overordentlig stor nydelse Der findes masser af grønne retter, som virkelig smager af noget. Og det behøver hverken være tidskrævende eller kompliceret at lave grøn mad.

B udskabet om at spise mere frugt og grønt synes altså på flere måder at være til fordel tor alle parter. Eller er det for rosenrødt stillet op?

Lad di få n i M p g lnSp,rC o r f e,lcr P rovoke re: fat om tasterne og lad os høre DIN mening, lad os fiere ~ sp(g S r l o g k o m m e n t a r e r ; A l , e i n d ^ g er velkomne, også fx (spørgsmål om) verden ^ ^ o praktiske l P ^ brug ve d indgangen til en ny og spændende

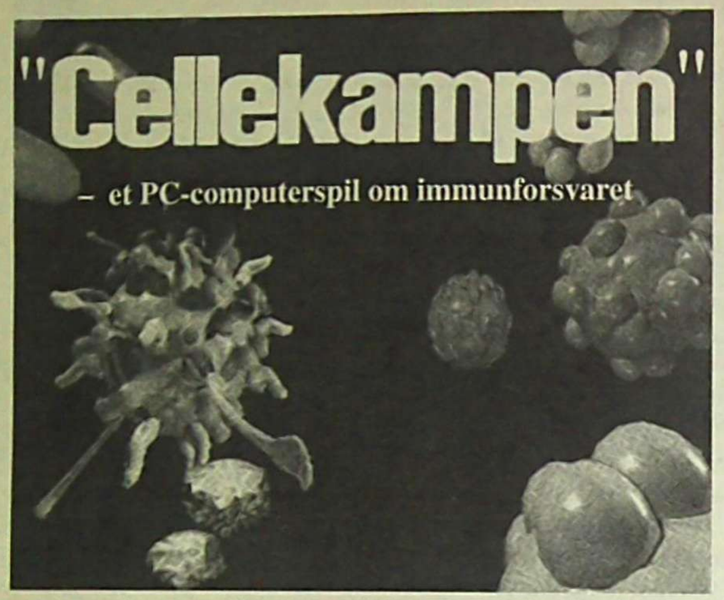
Ordstyrer er formand for Dansk Vegetarforening, Henrik Hedegård

Kort Nyt: Flere dele-biler **og Gronne taxaer**

Ca. 12.00 **dele**-biler^ ™ . e n n e s k e r l ^ ^ y e r ' tyskland, Schweiz, Østrig og Holland benytter sig nu af firma Fo 0 0 6 ' Cr i * n ^ mennesker adgang til 100 biler fra landets største delebilder opere ^ m n P j > ' a n £ e n køres på edb med magnetkortfunktioner til medlemmerne. Firmaer, biler i.. ^ r C r ; C n S l C ^ skellige lande, tilhører et europæisk netværk, så man også kan bruse **19** tax p F o r h å b e n t l i g V i l ideen o **g** s å v n **de** indpas **i** Danmark?

~ lidt dvr 3 e r 1 r e ı ^ U r ^ ' tyskland kører på olie fra rapsfrø. "Vegge-benzin" sælges til private mål at 40 ^ 0 0 ° ^ n 0 m i a ı diesel. En sammenslutning af taxachauffører og landmænd har som l> ske taxaer kører på plantebrændstof inden udgangen af 1995. *Nyt Aspekt*

Anmeldelse af computerspil v/ Brian Hahn



Som der står i forordet i manualen til programmet bor spillet ikke stå alene, men indgå som en del af et undervisningsforløb om fx sundhed, immunforsvar eller kroppen. Hvis man ikke har lidt kendskab til, hvordan immunforsvaret fungerer, vil man næppe forstå meningen med spillet og blot betragte det som endnu et underholdningsspil. Det anbefales til undervisning i biologi, natur /teknik eller sundheds- og seksualundervisning for 7-10. kJasse, i gymnasiet/HF samt på sundhedsfaglige uddannelser.

Manualen henviser til undervisningsmaterialet "Din krops forsvar", som Kræftens Bekæmpelse udsendte i skoleåret 1993/94, hvor de enkelte mekanismer i immunforsvaret gennemgås mere detaljeret.

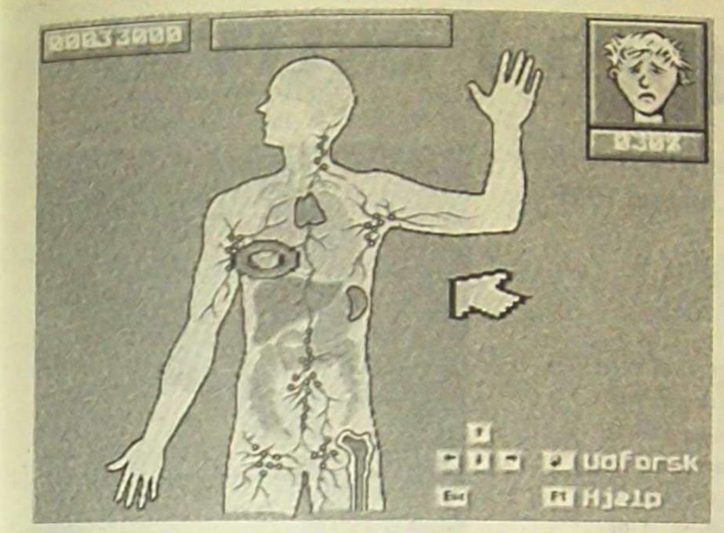
Spillet er til fri kopiering, så eleverne kan få en kopi og arbejde med del hjemme, hvis de selv har en computer.

Spillet i korte træk

Det gælder om at holde hovedpersonen i live og indsamle point for hurtig sygdomsbekæmpelse. Man holder liv i personen ved at styre immunforsvaret til at uskadeliggøre sygdommene (det som immunforsvaret normalt gør automatisk). Man starter med at svare på spørgsmål, som viser hvor sundt personen lever, hvilket bevirker, at kroppen bliver mere eller mindre angrebet af sygdommene. Hvis man svarer "usundt" dør personen hurtigere. Efter de indledende spørgsmål får man vist en tegning af kroppen med flere indre organer. Her vises med en ring, hvor der er noget galt, så man kan flytte en pil til ringen og gå ind i det angrebne sted på kroppen for at bekæmpe sygdommen. På dette sted kan man se bakterier, virus eller hvad der nu er årsag til sygdommen, og man skal vælge de rigtige celler i den rigtige rækkefølge for at bekæmpe den. Tegningerne af cellerne ligner de rigtige en hel del, specielt de små film, som indimellem vises, når fx en T-hjælpecelle fangeren bakterie. Til sidst bliver man smittet og dør af AIDS, idet T-hjælpecellerne som et uundværlig led i immunforsvaret meget illustrativt bliver inficeret og sprængt af HIV-viruset.

Problemer

Synd at spillet kræver **1536** Kb EMS-hukommelse, som ingen nyere programmer



bruger idag. Det betyder at man bliver nødt til at sætte sin PC specielt op til at kunne køre med dette spil eller bruge en særlig opstartsdiskette. Dette er så til gengæld beskrevet meget udførligt i manualen.

Hvis Kræftens Bekæmpelse vil have folk til at bruge deres spil i fremtiden, bliver de nok også nødt til at få dem til at køre under Windows, ellers er det for besværligt. Der vil ikke være mange lærere, som har tid til at sætte sig ind i, hvordan lige præcis dette program skal startes, når man også har andre programmer. Under Windows ville man også umiddelbart kunne hoppe fra et program til et andet, fx hvis man skriver på en rapport samtidig med at man korer spillet.

Der findes andre programmer, der omhandler kroppens funktioner, som er °pbygget mere som opslagsværker, og hvor et spil af Cellekampens størrelse kun er en mindre del. Jeg håber det er den retning, Kræftens Bekæmpelse vil gå i fremtiden.

Konklusion

Jeg synes godt om selve spillet, og min lærer i anatomi og fysiologi på Zoneterapiskolen syntes også det var underholdende og sikkert kunne bruges i undervisningen. Dog er det selvf. kun en meget lille del af pensum herfra der berøres, og når man har specialundervisning indenfor området, er det ikke detaljeret nok. Spillet hører nok mest hjemme i folkeskolen og gymnasiet. Flere af de andre på holdet ville dog meget gerne have en kopi med hjem (hvis ikke til dem selv, så til deres børn). * •

For at få "Cellekampen" incl. manual og instruktionsvideo eller undervisningsmaterialet "Din krops forsvar" (eller Foodman, et spil om kost, se VF 4/94), kontakt: Kræftens Bekæmpelse, Strandboulevarden 49, 2100 København 0, tlf. 35 25 75 00. Cellekampen er gratis forgrundskoler tilsluttet kJasse-abonnementsordningen samt gymnasier og HF-kurser og koster 200 kr for andre.

Revisorlinien Danmark A/S

=> Statsautoriserede revisorer
=> Skatterådgivning m.m.

Håndværkervænget 9, 3400 Hillerod

Telefon 26 53 25
Telefax 42 26 15 20

Kender du andre der burde læse Vegetarisk Forum, så send os navn <£ adresse - eller rekvirér selv et eller flere gratis prøvenumre.

8. Vegan Festival

Rapport fra den 8. Vegan Festival i San Diego, Californien 6-13. august 1995

Af Kirsten Jungsberg



Denne festival var arrangeret af *Vegetarian Union of North America* i samarbejde med *The American Vegan Society*. Deltagerne boede på kollegieværelser, der horer til San Diego State University, hvor alle aktiviteter foregik. Universitetet ligger på et såkaldt Campus, et kæmpeområde med meget smukke beplantninger. Der boede normaJt ca. 8000 studerende og afstandene var meget store, fx var der 20 minutters gang til spisesalen, hvor køkkenchefen var den berømte *Ron Pickarski*. sølvmedaljevinder ved Den internationale kulinariske Olympiade. Maden var derfor helt i top. Der var altid et kæmpe frugtbord og mange salater samt forskellige varme retter og 8 forskellige salatdressinger, der alle smagte dejligt. Maden, der naturligvis var helt vegansk, fik overbevist mange vegetarer om muligheden for at lave lækker mad uden brug af æg og mælkeprodukter.

Det var dejligt for mig at se så mange "gamle" venner igen og mærkeligt at tænke på, at hvis jeg ikke havde fået ideen med at arrangere den 1. Vegan Festival i Danmark i 1981, havde mange af disse mennesker måske ikke mødt hinanden.

Hovedtemaet for denne festival var "A world to share" ("En verden at dele"), og det var meget svært at vælge hvad man skulle deltage i, for der kunne være op til 6 muligheder samtidig foruden det daglige madkursus. Derfor løb jeg tit fra det ene foredrag til det andet for at få så meget som muligt med. Om aftenen var der heldigvis kun én mulighed og den foregik i den store sal. Den ene aften var Indisk aften med skuespil, sang og dans, en anden aften mannequinopvisning med kendte veganere der bar tøj, som ikke stammede fra dyr.

Dr. Michael Klaper, som var hovedtaler ved festivalen og foredragsholder flere gange om dagen, fortalte om hvordan han første gang indså risikoen med animalsk føde, da han fik en patient med en alvorlig hjertekarsygdom i sin konsultation. Han indså at han også selv kunne dø af denne sygdom, fordi han spiste den samme kost som patienten. For at stoppe denne proces blev han veganer for 14 år siden. Idag er han den mest kendte og populære læge indenfor veganernæring. Dr. Klaper har også startet et vegansamfund på Hawaii, der hedder Gentle World. Desværre nåede jeg ikke at besøge stedet, men jeg håber at gøre det senere. Dr. Klaperer en meget dynamisk mand, som har udgivet et utal af kassettebånd, videoer og bøger.

Hans foredrag kunne virkelig fængsle tilhørerne, som mødte talstærkt op, når han stod på programmet.

Spice Williams, kendt bodybuilder og filmskuespiller, fortalte levende om mænd, der i bodybuilder-verdenen spiste flere kg kød om dagen for at holde sig i form og i begyndelsen morede sig meget over hende, fordi hun kun spiste grønsager. Men da hun vandt ved turneringerne, morede de sig knapt så meget. Hendes mand, som var en af dem, der morede sig, er nu overbevist veganer.

Tracy Reiman fra **PETA** (den kendte dyreværnsorganisation, der sommetider optræder lidt voldsomt) fortalte om de mange aktioner, hun havde deltaget i - flere gange med livet som indsats - for at redde uskyldige dyr. Hun viste videokJip fra forskellige aktioner, hvor man flere gange så politiet gå temmeligt hårdt til værks overfor dyreværnsaktivisterne.

Dr. Alex Herschaft, som er ansvarlig for "Meat-Out"-kampagnerne, fortalte hvordan det gik til, at han blev veganer som barn. Han blev kidnappet af nogle dyreværnsaktivister og madet med gulerodssaft og grønsager samt vist fotografier fra slagterier og dyrefabrikker! Efter han blev befriet, kunne han aldrig mere spise dyreprodukter trods stor indsats fra lægers og psykologers side.

Anu Wingqvist fra Sverige fortalte om de mange fordele ved faste og om den store fastemarch, som for 50 år siden fandt sted fra Göteborg til Stockholm.

Der var også en stor udstillingshal på festivalen, hvor mange foreninger indenfor miljø, dyreværn og vegetarisme var repræsenteret. Desuden var der en stor boghandel med alt og nyere indenfor disse emner samt sundhed og religion. Udover bøger kunne man købe videoer. kassettebånd og plakater. Mange af foredragene blev optaget på video eller kassette og de skulle også bestilles der. En meget spændende bog er *John Robbins* "Diet for a new America", som bl.a. oplyser, at 50% af alt drikkevand i USA idag anvendes til kødproduktion. Det kunne jo være spændende at se hvordan tallene ser ud i Danmark.

Uden at overdrive kan man sige, at kød- og mælkeproduktionen idag er vor største og mest oversete miljøkatastrofe, og der ligger derfor et stort arbejde for alle os vegetarer i at oplyse om dette. I USA bliver der 20.000 flere vegetarer om ugen - dvs. over 1 mio. om året! - så vi har jo noget at leve op til.

Vi afholdt nogle møder i "Vegans International", hvor jeg er den danske repræsentant, og vi blev enige om at foreslå Sverige som værtsland for den næste Vegan Festival i 1997. Jeg kan kun anbefale at deltage, for det er en fantastisk oplevelse at mødes med så mange ligesindede og udveksle erfaringer. ❑

festival

GRØN JUL PÅ LANDET



sundgården
vegetar kur- og feriested
Slotsgade 10, 5953 Tranekær
Tlf. 62 59 15 55 .

- Lækker med fra det grønne køkken
- Traveture i skøn natur
- Hyggelig atmosfære
- 1 år også nytårskur

Nærdødsoplevelser

Af Niels Bach

Som bekendt ønsker vi her i bladet en redaktionel linie, der rækker langt udover vegetarisme snævert set. Begrebet nærdødsoplevelser synes måske alligevel ved første øjekast perifert - og dog, tænk hvor positivt, hvis vi for alvor tør tænke den tanke, at den normale "dødsproces" ikke er afslutningen på livet!?

Vi har bedt civilingeniør Niels Bach, Hørsholm, om en statusrapport for området.

Så længe der har været tænkende mennesker på jorden, har de beskæftiget sig med menneskehedens tre fundamentale spørgsmål: hvad er meningen med, at vi er her, hvor kommer vi fra, og hvor går vi hen, når vi dør? Efter min opfattelse giver nærdødsoplevelserne et vægtigt bidrag til besvarelse af det sidste af disse spørgsmål.

En nærdødsoplevelse er en oplevelse, som ca. halvdelen af alle klinisk døde patienter oplever og kan fortælle om efter genoplivningen. Genoplivningsteknikkerne har udviklet sig kraftigt gennem de sidste par tiår, og efter udgivelsen af Moody's bog *Life after Life* i 1975 har man i vide kredse fokuseret på nærdødsoplevelser. Tilbage i historien er der mange beretninger om nærdødsoplevelser, fx Platons beretning i "Staten" om soldaten Er, der rejste sig fra ligbålet og fortalte forunderlige ting om hvad han havde oplevet i dødsriget, beretningen i 2. Korintherbrev 12, 1-4 om, at Paulus blev bortrykket til den tredje himmel, Den tibetanske dødebog samt bøger af Emanuel Swedenborg.

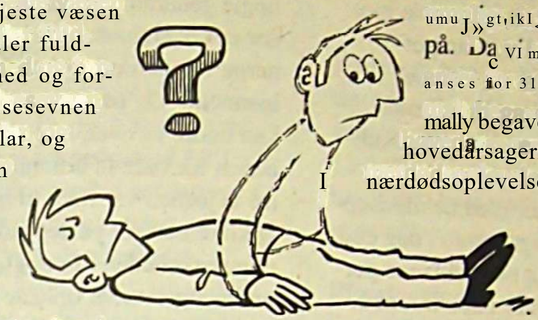
I 1990 stiftedes IANDS Norden (IANDS står for International Association for Near-Death Studies), hvis formål er at udbrede kendskab til nærdødsoplevelser i Skandinavien. Som medlem får man årligt to nyhedsbreve med interessante artikler og oplysninger om ny litteratur og aktuelle konferencer. Litteraturen om nærdødsoplevelser er meget righoldig, og listen sidst i denne artikel er kun et lille udpluk.



Hvad er nærdødsoplevelser?

Den ideelle nærdødsoplevelse udmærker sig ved ni kendetegn:

1) En følelse af at være "død".
2) En følelse af fred og smertefrihed.
3) Ud-af-kroppen-oplevelse. Patienten føler sit egentlige jeg løsrevet fra sin fysiske krop, idet han som regel oplever sit egentlige jeg i en anden krop, der er helt sund (blinde patienter kan fx se). Han kan med stor hastighed bevæge denne anden krop ad viljens vej og frit gå gennem vægge og andre forhindringer. Når han prøver at kommunikere med "levende" mennesker, opdager han, at de hverken kan se eller høre ham, men at han kan læse deres tanker.
4) En tunneloplevelse med karakteristiske lyde.
5) Møde med "afdøde" venner og slægtninge-
6) Møde med et højeste væsen aflys, der udstråler fuldkommen kærlighed og forståelse. Opfattelsesevnen er nu ufatteligt klar, og det føles, som om man forstår alt.
7) Hele livet passerer revy som et panorama. Ikke blot ser man alle sine handlinger i hele sit liv, men man oplever også, hvordan disse handlinger har påvirket ens medmennesker.
8) Hurtig opstigning højt overjorden, ud i galaksen.
9) Modstand mod at vende tilbage. De fleste synes, at den nye verden er så pragtfuld, at de ønsker at blive der.



Vidnesbyrd og skepsis

Allerede i 1992 fandtes ca. 20.000 registrerede nærdødsoplevelser, omend ikke alle udviste alle ni oplevelseskendetegn. Forskningen omfatter dels en sammenligning af forskellige personers nærdødsoplevelser og dels en verifikation af den del af en nærdødsoplevelse, der ifølge sin natur kan verificeres. Det følgende eksempel, hentet fra samlingen af registrerede nærdødsoplevelser, er blot et blandt mange, der kan tjene som illustration af en verificerbar nærdødsoplevelse. En mand, der har været klinisk død under en operation, meddeler efter at være kommet til bevidsthed, at han under operationen var ude af sin krop, og at han befandt sig i et andet rum på hospitalet end operationsstuen, og han beskriver personerne i dette andet rum. Personbeskrivelsen viser sig at passe i mindste detalje.

Desværre er der mange (ikke mindst fra den etablerede videnskab), der på forhånd afviser sådanne oplevelser ud fra et ræsonnement om, at hvad der pr. definition er værd at spilde tid på. Da vi mennesker anses for at være jo nødigt vil mindre end normalt begavede, har vi nok her en af hovedårsagerne til, at kendskabet til nærdødsoplevelser kun udbredes langsomt.

Skeptikere anfører, at mange nærdøde blot fortæller nærdødsoplevelser for at gøre sig interessante, idet de i forvejen har hørt om sådanne oplevelser. Dette er af flere grunde usandsynligt. Bla. har man konstateret, at børns nærdødsoplevelser ligger helt på linie med voksnes. Desuden er det svært at bortforklare, at ikke en eneste af de 20.000 kendte nærdødsoplevelser omfatter et møde med en endnu "levende" person, kun med "døde" personer.

Oplevelser for livet

Nærdødsoplevelserne er også karakteristiske ved visse blivende virkningen

1) Pågældende person er helt overbevist om. at han har oplevet noget virkeligt og han husker oplevelsen resten af sit liv. Hans dødsfrygt forsvinder, og han er overbevist om, at der er et liv efter døden.
2) Pågældende forandrer sig radikalt i positiv retning. Enhver tanke om selvmord for at komme tilbage til den pragtfulde tilstand er dog udelukket
3) Pågældende er overbevist om. at kærlighed og venlighed på den ene side og tilegnelse af viden på den anden side er vigtigere end alt andet og han opfører sig i overensstemmelse hermed.

Et afgørende spørgsmål

Repræsenterer nærdødsoplevelserne så noget virkeligt, som i tilfælde af. at vedkommende.

der har oplevelsen, ikke vender tilbage til dette liv, blot er indledningen til et fortsat liv på et andet plan, eller repræsenterer de blot hallucinationer eller de sidste krampetrækninger før den endelige udslettelse? Langt de fleste af de internationalt kendte nærdødsforskere (herunder Moody og Kiibler-Ross) har den første opfattelse.

Tilværelsen for personer med nærdødsoplevelser er blevet betydeligt lettere i dag end for få tiår siden. Dengang blev sådanne personer ofte sendt til psykiater i den tro, at de var blevet sindssyge, og de lærte hurtigt at fortie deres oplevelse. I dag er fænomenet mere anerkendt, og de pågældende kan normalt roligt omtale deres nærdødsoplevelse til andre.

Nærdød og verdensbilleder

Hvordan harmonerer nærdødsoplevelserne med den etablerede videnskab? Dårligt! Den etablerede videnskab betragter bevidstheden som noget, der er frembragt af hjernen, og som derfor også må gå til grunde, når hjernen dør. Men nærdødsoplevelserne synes netop at vise, at bevidstheden kan fungere uafhængigt af den fysiske krop.

Hvordan harmonerer nærdødsoplevelserne med folkekirkens lære? Dårligt! Ifølge folkekirkens lære forekommer der efter døden en sjælesøvn indtil dommedag, men nærdødsoplevelserne tyder stærkt på, at vi med det samme fortsætter tilværelsen efter døden.

Hvordan harmonerer nærdødsoplevelserne med et åndsvidenskabeligt verdensbillede som fx Martinus"? Godt! Det fremgår således af Martinus' analyser, at et levende væsen udgør en treenig [illegible] og "det skabte" (herleve'udenf [illegible] kan [illegible] kommer mellem to [illegible] inkarnationer [illegible] ker vil meget nødigt' give slip på det verdensbillede, de nu engan er trygge ved. Derfor tror jeg, at det vil t a j nogle generationer, før et nyt verdensbillede der er i overensstemmelse med konklusioneme fra nærdødsoplevelserne. trænger helt igennem. Og på samme måde som vi i dag kan undre os over, at næsten hele menneskeheden for bare få århundreder siden kunne tro at jorden var flad, til trods for at der forelå klare beviser på det modsatte, tror jeg, at menneskeheden om nogle generationer vil undre sig over, at oplyste mennesker i vor tid kunne antage, at bevidstheden var et produkt af hjernen og derfor blev udslettet, når hjernen døde, til trods for, at der forelå klare beviser på, at bevidstheden kan eksistere uafhængigt af den fysiske krop.

Bibliografi

Raymond Moody, Livet efter livet, Boreen 1977

Elisabeth Kiibler-Ross, Døden og livet efter døden, Hans Reitzels forlag 1989

D. Scott Rogo, Er der et liv efter dette?, Strubes 1986

Dagmar Andreasen, Er der et liv efter døden?. Politikens forlag 1992

Patrice von Eersel, Den skjulte kilde, Munksgaard 1990

George G. Ritchie, Tilbage fra i morgen, Jupiter 1984

Luukanen, Der er ingen død, Stig Vendelkærs forlag 1983

Nils Kalén, Kosmisk livssyn - Martinus og hans verdensbillede, Kosmologisk Information 1995.

Foreningsmeddelelser

DVF **kontingent 1996**

Grunden til at *alle* har modtaget girokort med dette blad - incl. de, der allerede har betalt for '96 - er rent teknisk: med P&T's bladbesørgelse skal der sendes det samme til alle (og vi ønsker samtidig at justere alle betalingsperioder efter kalenderåret).

På generalforsamlingen i april 95 vedtog vi en fordobling af både årskontingent (incl. blad) og prisen for rent abonnement, hhv. fra 75 og 50 til 150 og 100 (se referat og kommentar i VF 2/95). Beslutningen var dog langt fra enstemmig, og bestyrelsen har siden indset, at specielt bladets løssalgspris så vil blive for høj, fx 30 kr. 20 kr i løssalg er mere realistisk, hvilket korresponderer med en abonnementspris på 75 kr. Kontingentstigningen fastholder vi derimod som vedtaget, kr 150, dvs. det dobbelte af abonnementet, altså en slags støttekontingent for alle idealisterne, mens de evt. mindre idealistiske eller bemidlede så evt. kan nøjes med at betale abonnement. Dem der vil give lidt mere kan altid runde op ad libitum *(foreningen har brug for din støtte!).*

Konklusion: DVF årskontingent 1996 (incl. blad) 150 kr, årsabonnem. alene 75 kr.

Kan vi da bare se stort på en generalforsamlingsbeslutning? Selvf. ikke, men med forventet godke[illegible] af priserne [illegible] hermed gerne fast- [illegible] af priserne [illegible] Så[illegible]e justering *hh*

Efterlysning

Som mange medlemmer vil vide. kan Dansk Vegetarforening i efteråret '96 fejre 100 års dagen for sin stiftelse. Pga. diverse flytninger af DVF's kontor er der desværre gået en del materiale tabt gennem tiden. Derfor beder bestyrelsen især ældre medlemmer om at se efter i skuffer og på reoler, om der skulle gemme sig ting, som evt kan give oplysninger om mærkedage og personen betydning gennem de mange år.

Der er tilbage i årene udlånt bøger og andet materiale, som desværre ikke er kommet retur. Derfor, hvis du evt. ligger inde med materiale tilhørende foreningen, så send det venligst snarest til Dansk Vegetarforening, Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg - på forhånd tak! *Povl Th. Olesen*

Øko-Kolonial

Sune's Sund MaH 4232-1801

>Alt" i Økologisk Kolonial, Sund Mad og miljørigtige rengøringsmidler.

Fra en hel Verden formidles sunde varer til Danmark & Omegn, frit leveret ved køb for ca. 700 kr, få en indkøbsliste tilsendt og se udvalget!

Svanholm [illegible] Skibby Fax42321821 Tlf4232 1150

Nutana-visit

Tirsdag den 7.11. var ca. 25 medlemmer på virksomhedsbesøg hos Nutana. Efter en dejlig middag der naturligt var centreret omkring fabrikkens eget varierede udbud af grønne middagsprodukter, gav direktør Vagn Larsen på underholdende \is en redegørelse for Nuta-

nas virke, før og nu. Efter at have skiftet ejere to gange i nyere tid er man nu igen på rette spor, de fysiske rammer er restaureret og fornyet, driften er rationaliseret og ny driftskapital sikrer den fornødne ro og fortsatte produktudvikling og kvalitetskontrol.

Så var der rundtur på fabrikken gennem store haller og rum til varemodtagelse, produktion, pakning og lager. Ikke så få af gæsterne var overraskede over hvor store forholdene er i Bjæverskov. Mange var også glade for budskabet om, at også Nutana gradvis vil overgå til økologiske råvarer i den takt økonomien nu engang tillader det, som Vagn Larsen sagde. Da vi takkede af stod der en bærepose til hver enkelt gæst med et lille udvalg af de kendte Nutanavarer. Ikke nogen dårlig reklame! *hh*



Møde for DVF kontaktpersoner Lørdag den 11.11. havde 9 kontaktpersoner m.fl. sat hinanden stævne på Humlegården. Foruden at nyde Humlegårdens gode mad og se video - denne gang om veganer-liv - var der især diskussion af (o emner på programmet: ny DVF formålspa-

Se..T de,T i0nen Påe„Vegetar_Imet

udviri,, f SParagraffen var fores,ået

også at a

ssssfit^issr 1

s & t s i r r

vig-

ligste mål. Den nærmere ordlyd vil fremgå

af indkaldelsen til generalforsamling 13.4.96.

Snakken om definitionen på en vegetar var dels affødt af et læserbrevssvar i Hend Verden, hvoraf fremgik af en vegetar oeså " spiser fisk (!), dels af at nogen følte en sian rangordning i foreningen eftersom man nu var 100% vegetar eller ej. Kun beklagelio, at nogen kan få dette indtryk, og vi fik end nu en gang slået fast, at der selvf. er plads til alle grader af vegetarisme i DVF (se også kommentar i VF 2/95, s.45). Lad os appellere til alle medlemmer om at udvise største tolerance overfor - ja, vel egentlig overfor *alle* andre mennesker generelt, på tværs af samtlige skel og definitioner...! *hh*

Krop-Sind-Ånd-messen i Århus 22-24.9. Dansk Vegetarforening havde en bordstand, der blev passet af Tina, Andreas, Henrik & undertegnede. I forlængelse af vores bord havde dyreværnsforeningen "Dyrenes Rettigheder" en stand. Den blev bla. passet af Steffen Petersen, der også er kontaktperson for DVF i Århus. Nutana havde venligt sponsoreret økologisk æble- og appelsinjuice, som vi uddelte smagsprøver og solgte af. Juicen fik meget ros, så måske det vil kunne mærkes på salget.

Vi solgte det nye efterårsnummer af Vegetarisk Forum og uddelte ældre numre af bladet samt brochurer gratis. På DVF's kontor havde i mange år ligget nogle bøger af og om Dr. Hindhede, som vi også fik afsat nogen af. Vi solgte også Per Brochstedts nye vegetarkogebog "Det daglige brød og de grønne retter" (se anmeldelse andetsteds i bladet). Per, der er mangeårig vegetar og nu medlem af DVF, havde tildelt os en rimelig provision. lait solgte vi varer for 1600 kr.

Vi havde mange gode samtaler med interesserede mennesker. Dyrebeskyttelse, vegetarisme og økologi hører sammen. I betragtning af den enormt resursekræ vende kødproduktion, må vegetarismen betragtes som en nødvendighed for en bedre økologi. Leo Tolstoj sagde også: "Så længe der er slagtehuse, vil der også være slagmarker", så vort arbejde for vegetarismen er et arbejde for en bedre verden. *Gerhardt Kirkeman*

Sundhed for Alle i Forum, København, **20-22.10.**

Også her var DVF repræsenteret med en stand, hvor vi både solgte og uddelte blade og materialer og også havde flere af Kirsten Skaarops dejlige kogebøger til salg (se anmeldelse af hendes *Nye Vegetal*... *Fes,-middage Året Rundr* andetsteds i bladet).

Ved siden

de Urtekram f T.™ " ** Øko„juice hav„

de Urtekram venligt sponsoreret tørrede fig ner og rosiner til prøvesmagning. Derud! ver viste vi videofilm om vegetarisme. og det generelt høje besøgstal gav os lejlighed til at komme i kontakt med rigtig mange interesserede. *hh*

Nytårsfrokost 14.1. i Søpavillonen

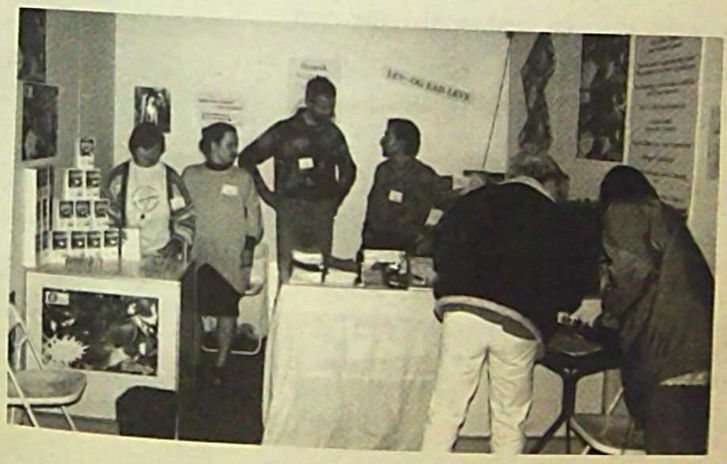
Vi gentager succesen og afholder hyggelig nytårsfrokost i Søpavillonen søndag den **14.1. kl.** 13„17, Den CTnne buffet vil ikke stå tilbage for sidste års, og der vil blive ng lejlighed til at træffe ligesindede, gamle 02 nye bekendte.

Den musiske underholdning er overladt til den konservatorieuddannede klassiske guitarist Kim Raffel, og undervejs vil også formanden gå til mikrofonen og redegøre for de nye planer for 100 års jubilæet og DVF's fremtid - visioner og realiteter...

Giv dig selv en god dag i nytårets tegn. tilmeld dig snarest over DVF's girokonto! (se Aktivitetskalenderen, s.4) *hh*

ø

VUF medlemsnyt



Vegetarisk UngdomsFor. ening, 4<Vegetarer unge af sind"

Medlemsmødet den 7.10.95 forløb positivt, og der kom mange gode forslag til fremtidig aktivitet på bordet. Endvidere blev der redegjort for den problematik der har været i VUF fra stiftelsen 25.2,95 og frem til 5. bestyre Ises-

møde (se referat fra medlemsmødet 7.10. udsendt til alle VUF-medlemmer).

Siden medlemsmødet 7.10. er der på 2 bestyrelsesmøder sket følgende:

1. For at profilere os og stå mere selvstændigt i det udadvendte arbejde har vi besluttet at frigøre os mere fra DVF.
2. Foreningens adresse vil fremover være: Jeanette Hjortgaard Larsen, L.I. Brandes Allé 12, st tv. 1956 Frederiksberg C, tlf. 35 37 07 59
3. Vi har oprettet en girokonto (043 67 98) og årskontingentet vil stadig være 150 kr.
4. Vi vil producere et medlemsblad, som vil udkomme mindst 4 gange om året.
5. Vi er i gang med at producere en lille folder, som skal indeholde information om vegetarisme og VUF. Den forventes at blive trykt i 5000 eksemplarer og sendt ud i verden.
6. Vi fortsætter med at hænge "vuffer" op overalt (en "vuf" er et A4-ark med en kort og kontant information om VUF). Alle der har lyst til at hjælpe med dette er meget meget meget velkomne også hvis det kun drejer sig om en enkelt strategist placeret vuf.
7. Vi er gået i gang med at oprette en vesreia risk databank.

Kort og Grønt:

Økobagere samt vandforbrug

Antallet af danske bagere godkendt til at bage økologisk er 10-doblet på blot et år til nu ca. 400.

Grønne afgifter og stigende miljøbevidsthed får os til at spare på vandet. I '86 brugte vi 175 l vand i døgnet pr person. I '94 var tallet nede på 149 l.

Økologisk Forbruger

Martinus Kosmologi

- en logisk forklaring -

Et optimistisk livssyn der ... vil mod tolerance og som fører til fredelige og harmoniske forhold mellem mennesker

Interesserede kan få oplysninger om

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

T,f_3834 6280

Martinus Institut Mariendalsvej 96 • 2000 Frederiksberg

...rit studium

...dannelse eller medlemskab

DVF's kontaktpersoner

– kan man rette henvendelse til vedr. spørgsmål om Vegetarisme, lokale forhold og initiativer samt DVF-matariale mv

(i postnummerorden)		
Erling Saxholt. Voterbrogade 164. 3.th	1800 Frederiksberg C	tlf. 31 24 61 71
Jeanette H Larven. L I. Brandes Allé 12 st.tv	1956 Frederiksberg C	ilf. 35 37 07 59
Kirilen G. Jensen, Rødovrevej 234, 2 nit. th	*2610* Rødovre	Uf. 36 70 06 30
Povl Th. Olesen. Riskær 14	2765 Smørum	tlf. 44 68 94 45
Hanne Andersson, Lupinvej 12	4180 Sorø	Uf. 57 82 09 20
Morten Kromann. Lykkegårdsvej 98, Måle	5300 Kerteminde	tlf. 65 34 22 08
Gerhardt Kirkeinann. Karolmevej 2	5500 Middelfart	tlf 64 41 41 20
Rie Schmidt. Sundgården, Slotsgade 10	5953 Tranekær	tlf 62 59 15 55
William Hansen. Astrupvej 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 ml".	8362 Høming	Uf. 86 92 15 58
Bnan Hahn, UggerhaJnevej 30 B, Grindsted	9310 Vodskov	tlf 98 28 61 59
Andrea-s 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 "enerøst op ved betaling over giro

Foldere

- Lev og lad leve (introduktionsfolder om vegetarisme)

Oversigter

- Vegetariske spisesteder og kursteder

Hæfter

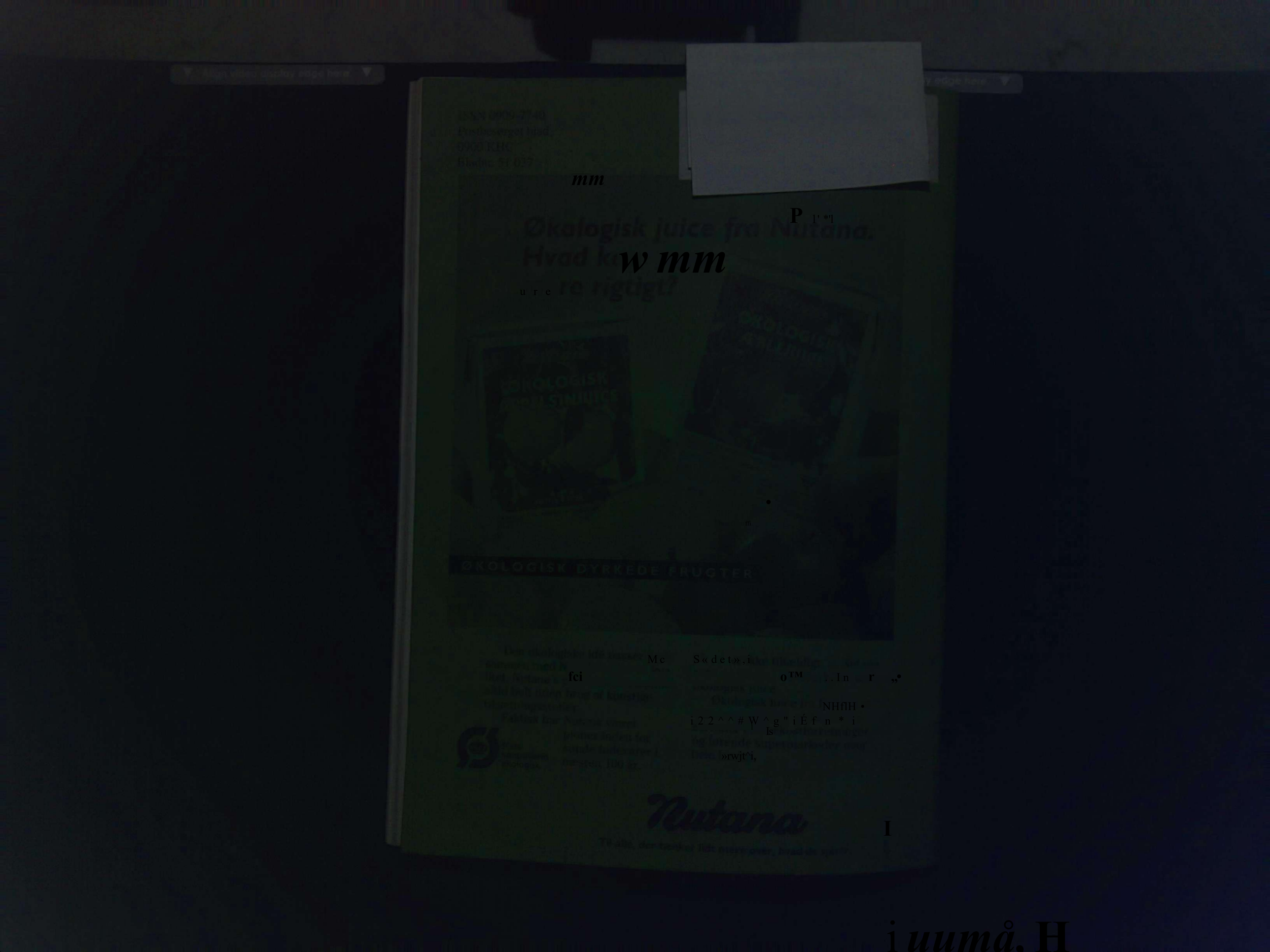
- Vegetarian Vitality. mege, inspirende og flot engelsksproget ...port om de nu mange dokumenterede sundheds fordele ved vegetarisk kost. 35 kr
- Vegetarisk Forum (nærværende blad), tidligere numre

Bøger

- Nyhed: The Teenage Vegetarian Survival Guide. Alt hvad du altid har ønsket at vide om vegetarisme, men ikke turde spørge om. Kapitlerne spænder vidt lige fra dit kærlighedsliv til hvordan du bedst tackler dumme spørgsmål fra dine venner og familie. 35 kr

Diverse

- Nyhed: engelsk vegetar-video "Devour the Earth", leje 30 kr
- Engelsk video Food with heart", leje 30 kr
- 4 stk dobbelt A5 birk papir med kuverter. 10 kr
- Dansk Vegetarforenings vedtægter


Økologisk juice fra Nutana.
Hvad ka
re rigtigt?
ØKOLOGISK DYRKEDE FRUGTER
Nutana