Vegetarisk Forum

(tidl. Vegetarisk Tidsskrift)

Nr. 1 • Marts 1995 • 86. årg. • Dansk Vegetarforening • Løssalg 15 kr



Dansk Vegetarforening og Vegetarisk Information fusionerer!

Hvor skal vi egentlig hen?
Min bedste opskrift
Forbrugernyt

Aktivitetskalender
Dyreværn
Videnskaben arbejder

nyt aspekt



nyt aspekt Guiden

Artikler & aktiviteter

Læs om:

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

Få NYT ASPEKT - 240 sider årligt (6 nr.)
+ Nyhedsbreve - 32 sider årligt (4 nr.)
+ tillægget GUIDEN - 288 sider årligt. Mødeliste fra hele landet, rubrikannoncer og store annoncer opdelt alfabetisk. Nemt og overskueligt for dig! Kr. 280 for 1 år, kr. 160 for 1/2 år. Som abonnent kan du også benytte dig af Club Nyt Aspekt med specielle tilbud hver 2. måned. Du kan købe bøger, bånd, CD'er, videoer m.m.

Ring og rekvirer gratis prøvenummer på tlf. 35 82 30 03
NYT ASPEKT, Nannasgade 18, 2200 København N

Husk du kan bruge:

ALTERNATIV·NØGLEN



GRATIS
RING 35 82 70 05
tirs-, ons,- torsdag
10-12 samt 13-16
Vi har to -linjer

Vi henviser GRATIS til behandlere over hele landet.

Tilbyder du behandling, terapi, kurser, uddannelse eller andet inden for den alternative sektor, så ring til os.

Vegetarisk Forum – Bladet for alle med interesse for vegetarisme, grøn livsstil, positive nyheder og holistisk livssyn

ISSN 0909-7740

Udgives af: Dansk Vegetarforening med 4 numre pr. år: medio marts, juni, september og december med *seneste deadline den 15. måneden for*
Adresse & tlf: Borups Alle 131, 2000 Frederiksberg, tlf. & fax: 3834 2448, kontortid: tirsdag kl. 9-11 og onsdag kl. 14-16
Giro: 5 02 56 56
Kasserer: Hans Hemmersam (træffes på foreningens adresse)
Redaktion: Birgitte Albrechtsen, Brian Hahn og Henrik Hedegård (ansvh.), *adresse:* Hedegård, Olivenvej 57, 6000 Kolding, tlf. 7550 9091
Oplag: 2000
Papir: Cyclus 100% genbrugspapir, omslag på klorfri Økopapir – trykt hos PE Offset & Reklame
Kontingent (inkl. Vegetarisk Forum): enkeltmedlem 75 kr, pensionist 50 kr, ægtepar 100 kr, abonnement alene 50 kr pr. år
Annoncer: Optages inden for bladets emneområde – *priser:* bagsiden 1500 kr, 1/1 side 1000, 1/2 s. 600, 1/3 s. 400, 1/4 s. 350, 1/6 s. 250, 1/8 side 200 kr

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.
Har du materiale til bladet, har du noget på hjerte eller en viden om noget, der vil interessere andre, så lad os høre fra dig! Artikler modtages helst på diskette (men alm. maskinskrift er selvf. også OK).

Dansk Vegetarforening (DVF) er stiftet 1896 og drives på frivillig, non-profit basis. Medlem af den Internationale Vegetariske Union (IVU) og den Europæiske Vegetariske Union (EVU) – se nedenstående logoer.

Indhold:

4 Min bedste opskrift
5 Leder
7 Hvor skal DVF egentlig hen?
9 Anmeldelse af Vegetarisk Kokken
12 Forbrugernyt
15 Hvordan jeg blev vegetar
17 Fra den gamle have...
18 Vi går ud og spiser...
21 Lyst til grønt-kampagnen
23 Dyreværn: de engelske kalve...
25 Øko nyt
27 Ries Schmidts grønne landkokken
30 Aktivitetskalenderen
32 Videnskaben arbejder...
35 Kort & grønt
36 Speciale om vegetarkost
38 Proteinbomben tofu
41 Anmeldelse af Pas på din jord
42 Foreningsmeddelelser (6 sider)

OBS! DVF er med på ny Krop-Sind-Ånd-helsemesse i Kolding, 31.3.-2.4. – se side 29, 30 & 44!

Min bedste opskrift

Vi har modtaget følgende dejlige hjemmelavede opskrift fra Ellen Demant, Ålborg. Du er også velkommen til at sende os din yndlingsopskrift...

Vegetariske drømmerødbeder

Til 2 personer:
(helst økologiske råvarer)

- 1 stor kogt rødbede uden skind ca. 350 g
- 1 håndfuld lyse rosiner
- 3 spsk fx Sharwood's fruit & nut chutney
- 1 mellemstort hakket løg
- 1 porre i skiver
- 1 fed presset hvidløg
- ½ -¾ dl pinjekerner
- ¼ tsk knuste nelliker
- ½ tsk koriander
- 1 håndfuld friske hakkede krydderurter: rosmarin, salvie, timian
- ca. 3 spsk olie til stegning

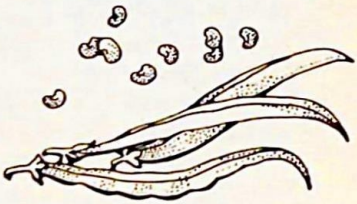
Tænd ovnen på 200° C. Riv rødbeden groft og kom den i et ovnfast fad (ca. 24 x 13 cm). Rosinerne og chutney lægges ovenpå.

Varm olien på en pande og rist de øvrige ingredienser, indtil de har fået farve og dufter godt. Læg blandingen overst i fadet.

Sæt retten i ovnen på midterste rille og bag den i ca. 20 min. Du kan servere grovboller eller flutes til retten.

Variation 1: Kom smuldret fetaost ovenpå.

Variation 2: Servér stegt fetaost til: skær en skive fetaost og vend den i æggehvide og rasp, steg osten i lidt olie på panden ca. 5 min.



URTEKRAM
leverandør af økologiske vegetariske fødevarer og miljørigtige vaske- og rengøringsmidler

URTEKRAM
Fremtidens grønne varer - lige nu!
Aldrig længere væk end din nærmeste naturvarebutik

Kære læser!

Lad os straks ile med en forklaring på bladets ændrede forside og udseende i øvrigt: Vi omtalte sidst at Dansk Vegetarforening og Vegetarisk Information ville intensivere samarbejdet og specielt indgå et tæt redaktionelt og praktisk samarbejde vedr. vore to blade, hhv. Vegetarisk Tidsskrift og Vegetarisk Forum. Resultatet ser du nu: vi har simpelthen slået bladene sammen! (Interesserede vil stadig fra Borups Allé kunne rekvirere de senere numre af hhv. VT & VF.)

Ja, ikke nok med det – vi har faktisk taget skridtet fuldt ud og planlægger en fusion af de to organisationer! Mens bladet som det ses bevarer V.I.'s titel, Vegetarisk Forum (som også DVF's blad hed for år tilbage), vil den fælles organisation fortsat fremover hedde Dansk Vegetarforening. En forening der allerede i 1996 kan fejre 100 års jubilæum må fortjene at fortsætte netop som forening. Så interessekredsen fra Vegetarisk Information må altså vænne sig til medlemstanken – eller må i det mindste fremover tegne abonnement for at modtage bladet fast, men den beslutning var jo allerede både taget og meddelt i efteråret.

Benyt i den forbindelse venligst vedlagte girokort: et årskontingent incl. abonnement koster 75 kr, abonnement alene 50 kr. (Af postaltekniske grunde er vi nødt til at udsende girokort til alle, også til dem der evt. allerede har betalt – beklager.)

Fusionen er i øvrigt til debat på DVF's generalforsamling lørdag den 8.4. – se mere herom under Foreningsmeddelelser sidst i bladet.

At sammenlægge vore to små organisationer er kun et tiltrængt og naturligt skridt. Da undertegnede fx flere gange på vegetarkongressen i Haag sidste år blev spurgt hvorfor vi i Danmark overhovedet var to organisationer, kom jeg næsten til kort. Havde de så bare fordelt sig som hhv. en vegetar- og en veganerforening som fx i Sverige og England, men det var jo ikke tilfældet (veganer*bevægelsen* i Danmark er endnu praktisk talt ikke-eksisterende). Så ved nu at samle de noget spredte kræfter håber vi hermed at danne grundlag for at puste nyt liv i vegetarsagen herhjemme.

I første omgang er det ikke så meget visioner og planer det skorter på – snarere så jordnære resurser som arbejdskraft, tid og penge. Men vi arbejder og håber på at den nye fusion langsomt men sikkert skal give afsæt for en ny epoke med voksende forståelse for de vegetariske ideer i Danmark. Dyrene, miljøet og menneskene fortjener og har behov for det – måske mere end de aner!

Også andre interne nyheder har set dagens lys. Som det vil være mange bekendt holdt en ny gren af Dansk Vegetarforening, VUF, Vegetarisk Ung-

domsForening, stiftende generalforsamling lørdag den 25.2., hvor over 40 var mødt op. Læs nærmere om det nye tiltag under Foreningsmeddelelser sidst i bladet.

I dette nummer kan du i øvrigt læse et tankevækkende debatoplæg, Hvor skal vi egentlig hen?, om formålet med en organisation som vores, du kan læse om besøg på Den grønne kælder i København, om et specialearbejde om emnet vegetarisme, og om tofu, den orientalske proteinbombe. Og så selvfølgelig en masse korte nyheder fra nær og fjern. Desuden lancerer vi flere nye faste rubrikker, bl.a.: Dyreværn, Forbrugernyt, Fra den gamle have, Min bedste opskrift, Videnskaben arbejder samt Øko nyt.

Og så har vi tilladt os endnu en gang at udvide sideantallet...

God læsning og fornøjelse!

Henrik Hedegård

PS.

I forbindelse med fusionen og sammkøring og oprydning i medlemskartotekerne bedes du i øvrigt venligst meddele til kontoret, hvis navn og adresse på bladets bagside evt. ikke er korrekt, tak!



RESTAURANT RIZRAZ

GRØN MIDDELHAVS-BUFFET

– med friskt salatbord, dressinger, humus, linser, Moussaka, Pasta a Bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavslandene: **59,-**

Frokost, incl. pizza: **39,-**

Retter ved bordet incl. buffet fra **69,-** til **139,-**

Selskaber op til 100 couv. også ud af huset

Kompagnistræde 20, Kbh.K

Tlf. 33 15 05 75

Åben: 11.30-24.00 Alle dage

– God mad fra middelhavslandene

Opråb

Hvor skal vi egentlig hen?

Vegetarisk Information og Dansk Vegetarforening har så vidt jeg kan se 3 vigtige opgaver/formål:

1) Gøre livet lettere for vegetarer
2) Hjælpe personer, som ønsker at blive vegetar
3) Inspirere flere til at blive vegetar

Som eksempler på aktiviteter indenfor de forskellige formål kan nævnes:

1) Aktiviteter overfor eksisterende vegetarer

- Opfordre restauranter til at tilbyde og markere vegetariske retter
- Opfordre butikker og producenter til at tilbyde flere vegetariske produkter
- Arbejde for at det bliver mere socialt acceptabelt at være vegetar
- Udgive et blad
- Udgive oversigter over vegetariske spisesteder mv.
- Lave sociale arrangementer

2) Aktiviteter over for kommende vegetarer

- Beskrive løsninger på nogle af vegetarens praktiske problemer
- Aflive ernæringsmæssige myter om vegetarisk kost
- Fortælle om fordelene ved at være vegetar
- Fortælle om hvordan det er at være vegetar
- Give mulighed for at sporge en vegetar til råds
- Udgivelse af liste over butikker med gode råvarer

3) Aktiviteter over for ikke-vegetarer

- Fortælle om fordelene ved at være vegetar
- Synliggøre de etiske problemer ved husdyrhold og slagtning
- Informere om de sundhedsmæssige fordele
- Servere grøn mad som smagsprøver

Der er også aktiviteter, som går på tværs af de 3 formål, fx formidling af opskrifter på lækker og sund grøn mad.

Det er mit indtryk, at de fleste aktiviteter i Dansk Vegetarforening og Vegetarisk Information i dag henvender sig til folk, som allerede spiser grøn mad. Det er hyggeligt at have kontakt med hinanden, men jeg synes at der skal ske noget mere!

Den økologiske bevægelse i Danmark er ved at få rigtig god vind i sej-

lene. Det tror jeg også at vi kunne få, hvis blot vi var nogle flere der ville være aktive, og hvis vi flyttede fokus over på formål nr. 3, nemlig det at inspirere flere til at spise grønt. Jeg fornemmer at der hos rigtigt mange moderne mennesker i dag ligger en spirende erkendelse af, at det ikke er ideelt at spise kød.

Selvom vi selvfølgelig vil møde sej modstand fra kødproducenterne, kan det blive en relativt nem og meget spændende opgave at samarbejde med medierne om en kampagne med det formål at inspirere flere til at spise kødløst en eller flere gange om ugen.

Det er imidlertid meget vigtigt at en sådan kampagne bliver både sober og effektiv. Der skal nødvendigvis inddrages stærke argumenter om dyrevelfærd og etik. Vi vil kunne samle megen sympati ved blot at fortælle ærligt om hvordan dyrene lider og dræbes. Men vi skal samtidig passe meget på argumenter som rokker ved den enkeltes ret til selv at bestemme over hvad han/hun spiser. Der er ikke brug for en missionerende kampagne, som direkte eller indirekte påstår at vegetarer er bedre mennesker end kødspisere. Det går jo ikke udover vegetarerne, når kødspiserne spiser kød. Men det går udover dyrene. Derfor skal vi tage dyrenes parti.

Vil du være med til at diskutere en sådan kampagne på benene? Så send et brev med nogle af dine tanker og dit navn, adresse og telefonnummer til DVF, Borups Alle 131, 2000 Frb., mærket "Hvor skal vi hen?".

Mange venlige hilsner

Morten Strunge Meyer



Rubrikannoncer

Bofællesskab

K49 søger røgfri vegetar til deling af dejligt rækkehus med lille have i Havdrup, 10 km syd for Roskilde. *Interesser:* økologi, rejser, personlig udvikling, naturoplevelser, alternative behandlingsformer.

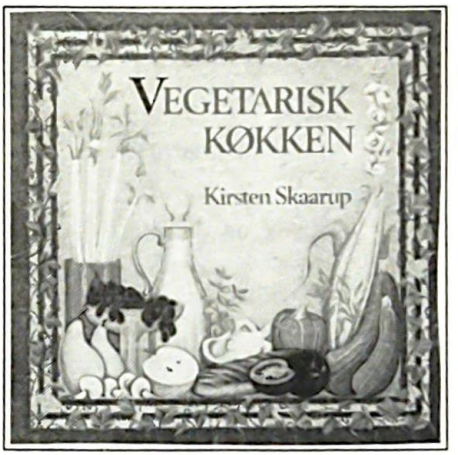
Henv. Birgitte, 42 13 40 81

Flere læsere!!

Det er vort indtryk at der må være *langt* flere potentielle læsere end de få hundrede vi nu sender ud til.

Kender du andre der burde læse *Vegetarisk Forum*, så send os et navn & adresse – eller rekvirér selv et par gratis prøvenumre. Gør det hellere – *nu!*

Kirsten Skaarup: *Vegetarisk Køkken*



I disse heftige tider skal der nyt til hele tiden, nyt nyt og atter nyt for at blive bemærket. Og dog – det er ganske bekræftende at hæfte sig ved det gode gamle, hvis det ellers er godt. Og det er Kirstens Skaarups kendte kogebog Vegetarisk Kokken. Udgivet forste gang i 1982. Bogen er også udkommet i USA og Tyskland, så med 9. oplag i 1994 er bogen nu kommet i over 50.000 eksemplarer, nu under Kirstens Skaarups eget forlag Olivia.

Vegetarisk Kokken er blevet kaldt "Den gronne frk. Jensen" og må betegnes som en klassiker. Bogen indeholder simpelthen alt, hvad man har brug for at vide i den gronne og miljobevidste husholdning. Den fortæller om det gronne kokken, om råvarerne og næringsstofferne og om, hvorfor det er fornuftigt at spise gron mad. Den giver en fyldig forklaring på alle de produkter, der kan være i vegetarens forrådskammer, så også uindviede kan være med. Her er ingen frelsthed, men masser af inspiration til at værne om naturen og kroppen ved at leve efter naturens principper.

Bogens omslag er farverigt og indbydende plastbehandlet. Selve bogen er overskuelig at orientere sig i og illustreret med gode tegninger. Den indeholder over 400 opskrifter på sund og lækker mad fra morgenmadens mysli til den gronne frokostpakke og salater, supper, hovedretter, tilbehor og desserter. Som appetitvækker bringes et par af de mange opskrifter.

Mandelsuppe

- 1 porre (100 g)
- 1 kartoffel (100 g)
- 1 spsk smor
- 80 g mandler
- 1 l gronsagsbouillon
- 2 dl mælk eller flode
- brondkarse

Porren strimles fint. Kartoflen skæres i små terninger. Begge dele svitses i smør 5 min.

Bouillonen tilsættes sammen med hakkede mandler, og suppen koges i 15 min. Den pureres eller blendes. Mælk eller flode tilsættes. Suppen varmes igennem. Den kan evt. jævnes med lidt maizenamel. Smages til med salt.

Suppen drysses med brøndkarse.

Kinesiske sur-søde grønsager

- 2 log (200 g)
- 4 porrer (½ kg)
- 1 selleri (½ kg)
- 5 spsk olie
- 3 spsk honning
- 1 stk ingefær
- ½ tsk cayennepeber
- ½ tsk hvidløgseddike
- ½ dl vand
- 1 spsk miso
- 4 dl snittet hvidkål
- 150 g risnudler
- 50 g mandler

Logene skæres i ringe, porrerne snittes og sellerien skæres i fingertykke stykker.

Olien varmes op, honning, ingefær og cayennepeber tilsættes. Grønsagerne svitses i olien, der lægges låg på panden og grønsagerne simrer 5 min., inden hvidløgseddike, vand og miso tilsættes.

Grønsagerne simrer endnu 10 min., inden snittet hvidkål og nudler blandes i grønsagerne. Hvis væden er kogt væk, tilsættes lidt vand. Der vendes rundt i grønsagerne og de småkoger nogle min., indtil nudlerne er blevet bløde.

Mandlerne skoldes, smuttes og skæres igennem. De ristes på en tør pande og drysses over grønsagerne ved serveringen.

Kirsebærkage

- 200 g syltede kirsebær
- 1 dl kirsebærvin eller saft
- 50 g rosiner
- 125 g smør
- 50 g råsukker
- 3 æg
- 190 g mel
- 1½ tsk bagepulver
- 50 g mandler
- 75 g makroner

Kirsebærrene afdryppes og lægges i blød i vinen sammen med rosinerne natten over. Hvis der bruges saft, lægges blot rosinerne i blød natten over. Sukker og smør røres godt. Æggene røres i ét ad gangen. Mel og bagepulver sigtes i dejen, og der irøres 2 spsk vin eller saft fra marinaden. Mandlerne hakkes og halvdelen tilsættes.

Halvdelen af dejen lægges i en smurt springform. Makronerne knuses groft og blandes med to spsk vin/saft. Makrondejen bredes ud på dejen.

Halvdelen af resterne af mandlerne drysses på. Kirsebær og rosiner knu-

ges helt fri for væde og lægges på. Resten af dejen fordeles øverst, og resten af mandlerne drysses på.

Kagen sættes nederst i en 200° varm ovn og bages i 40 min. Den kan serveres lun eller kold med creme fraiche eller flødeskum.

Velbekomme!

Kirsten Skaarup: Vegetarisk Kokken, Olivia, 1994
216 sider, paperback 148 kr.



Forfatterinden



Medarbejdere til bladet

Går du med en lille redaktør i maven? Ku' du tænke dig at være med til at lave bladet og samtidig aflaste de alt for få hårdt prøvede altmulig-m/k'er?

Kan du skrive og har adgang til en PC er det toppen, men ellers er der også mange andre små og store kreative jobs.

Kontakt redaktionen, se side 3.

"Lucky Cow"



"Din heldige kartoffel", siger vi somme tider til hinanden. Men hvad med at være en "heldig ko"? Egentlig må det ikke være specielt heldigt at være en ko, med den måde vi behandler den på mens den lever for til sidst at slagte den. Men sagen er, at jeg forleden købte et par støvler udstyret med mærkaten "Lucky Cow – vision of tomorrow". Støvler der er 100% syntetiske! Endelig faldt 10-øren! Benini sko og støvler produceres i Østen til billige penge. (74 kr gav jeg her i udsalgstiden! Normalpris dog 149 kr.) Og så er de oven i købet både kønne, varmt forede, praktiske og rare at gå i. Heldige kartoffel – heldige ko!

Benini fodtøj forhandles bl.a. hos Jette Riis Sko, Strøget, København + Hørsholm – AJ Sko, Algade, Roskilde – Regent Sko, Kongensgade, Esbjerg samt i Vejle.

Apropos, så nævner det svenske "Vegan-bladet" en tilsvarende italiensk skoserie, Vegetaria, og i England, foregangslandet på området, findes allerede flere mærker at vælge mellem, herunder en bælteserie ved navn Tarus. Endnu skal vi dog nok ikke forvente den store import i Danmark... *ba*

Økologisk babymad

Firmaet Milupa sender som de første økologisk børnemad på markedet. En hel serie med både grød og mos på glas til børn fra 4 til 12 måneder. Fuldt økologiske råvarer, hverken tilsat farve, aromastoffer, konserveringsmidler, sukker eller salt. Råvarerne er underlagt den strengeste økologiske kontrol, og der lægges vægt på, at de behandles skånsomt, så alle vigtige næringsstoffer bevares. En fin velkomst til vore helt små borgere. Sikken en startmulighed! Produkterne forhandles i alle større supermarkeder.

Ikke svinefedt i tofu-is

Som vi skrev i VF 2/94 er der svinefedt i mange tilsætningsstoffer, og Levnedsmiddelstyrelsen fremhævede E471 (mono- og diglycerider af spisefedtsyrer) som et godt eksempel. Konsekvente vegetarer troede derfor at den ellers så dejlige *Tofuline* is var spoleret pga. tilsætning af E471. Men efter korrespondance med både den svenske producent og Svensk Vegetarforening kan vi berolige: E471 *behøver* ikke at være af svinefedt og er altså i dette tilfælde baseret på vegetabilske fedtsyrer.

Tofuline isen, der fx fås i flere varian-

ter i FDB's butikker, har den for is så usædvanlige egenskab at være lavet helt uden mælk, idet tofu er et sojaprodukt (jf. artiklen om tofu andetsteds i bladet). Og den smager himmelsk!

Ellers må vi med beklagelse konstatere at langt de fleste is på markedet er tilsat for vegetarer ubehagelige stoffer, først og fremmest *gelatine*, der decideret er lavet af slagteriaffald. Det gælder fx også en helt ny økologisk vaniljeis. Ærgerligt sådan helt at spolere en ellers så dejlig og velkommen vare for vegetarer.

Miljøfakta

I VF 5/94 omtalte vi *Grøn Information*, der rådgiver grønne forbrugere. Desuden udgiver de 4 gange om året en række gratis *Miljøfakta*, dvs. oplysningsark om forskellige produkter og emner. I februar kom endnu 7 til om bl.a. rengøring, maskinopvask, genbrugspapir, emballage samt årets miljøspørgsmål. Henvendelse: Grøn Information, Fiolstræde 17, 2., 1171 Kbh. K, tlf. 33 13 66 88.

Nutana giver ren besked

Nutana har udgivet et informationsark af samme størrelse som deres nye opskriftsblade, på hvilket man kan tjekke indholdet af gluten, mælk, soja og æg i samtlige Nutanas varegrupper. Et fint oplysningsark for alle og i særdeleshed for veganere og allergikere.

Forbrugerpanel om ur-hvederne

Bageriet Aurion, der i 1992 begyndte at bruge urhveden spelt i deres brød (se VF 3/94), indledte i marts 94 et samarbejde med Statens Planteavlsforsøg for at undersøge og optimere mulighederne for at dyrke gamle kornarter i Danmark. Det 4-årige projekt skal udmunde i en dyrkningsvejledning til landmændene og en oplysende bog til forbrugerne.

Aurion indkalder interesserede forbrugere til et forbrugerpanel. Formålet er at få indsigt i kundernes mening om Aurions nuværende urhvedeprodukter for med tiden at kunne udvide sortimentet og evt. forbedre opskrifterne. Er du interesseret, skal du købe en pakke med div. urhvedeprodukter (fx brød, knækbrød, mysli, mel, hele kerner). Du skal vælge mellem 5 og 19 produkter a 20 kr. inkl. fragt. Der medfølger opskrifter, men du er også velkommen til selv at eksperimentere.

Til hvert produkt hører et spørgeskema, som du og din husstand bedes besvare og indsende samlet senest 4 uger efter modtagelse af pakken. Som tak får du et ekspl. af bogen Fremtidens brød af fortidens korn, når den om et par år ligger færdig. Rekvirer tilmelding senest 1.4.95 fra Bageriet Aurion, Guldagervej 525, 9800 Hjørring, tlf. 98 96 34 44.

Alle varer i denne spalte er rene økologiske produkter.

Hørfrøbrød



Velsmagende horfrobrod med rug- og hvedemel, rugkerner, surdej og maltsirup. Et helt rugbrod på 1200 g koster 17 kr., en pakke på 500 g med 8 tykke skiver koster 12. Fås i alle FDB's butikker.

Ny juice fra Nutana



Nutana har lanceret to dejlige og længe eftertragtede juiceprodukter i 1-liters kartoner, økologisk æblejuice til 17 kr. og økologisk appelsinjuice til 23 kr. Fås i supermarkeder og helsekostbutikker.

Cornflakes



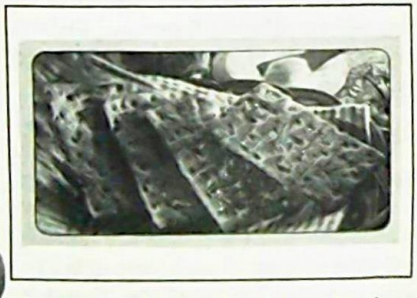
Billington's Cornflakes er bare knasende sprode og gode. 375 g koster 27 kr., honningristede dog 30 kr. Set i Kvickly og Obs!

Flåede tomater



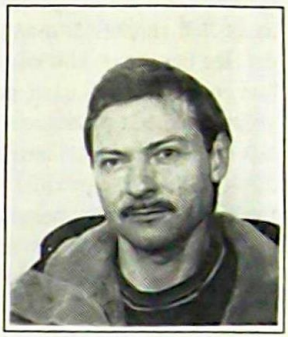
Urtekrams håndflåede tomater er fremstillet i Spanien af bedste solmodne tomater. 9 kr. for en dåse med 390 g. Fås i helsekostbutikker samt Kvickly og Obs!

Knækbrød



Urtekrams lækre nye hvedeknækbrød med birkes og rugknækbrød med sesamfrø er fremstillet i Sverige af udsøgte råvarer. 15 kr. for 240 g. Fås i helsekostbutikker samt Kvickly og Obs!

Kunne man virkelig leve uden at få kød hver dag?



Af Erling Saxholt

Nogle mennesker lever et sted på Jorden, hvor kultur og skik er anderledes end hos os i Danmark. Bare man bevæger sig få hundrede kilometer væk, begynder skikke og sædvaner allerede at være anderledes. Og kommer man endnu længere væk, oplever man ofte, at hvad der dér er normalt, er ganske unormalt set ud fra éns eget synspunkt. Mange steder på Jorden er det helt naturligt ikke at spise kød, fordi det ofte ikke er muligt at få kød at spise. Der lever mange mennesker på Jorden, der ikke er sig bevidste om, at vi danskere ville kalde dem vegetarer. I Danmark er det stadig lidt mærkeligt, hvis man ikke har kød på bordet hver dag.

Da jeg var barn, hændte det en dag, at min lidt ældre kusine under en skiferie i Østrig fandt sig en kæreste, der boede i det allersydligste Tyskland. Hun kom aldrig tilbage til Danmark, men bosatte sig dernede. Jeg hørte ofte fra hende. De klarede sig nogenlunde, selv om alting var dyrt i München, også maden. De måtte hver uge have flere kødløse dage for at få pengene til at slå til. Det gjorde mig meget bekymret at høre. Kunne man virkelig leve uden at få kød hver dag? Ja, det kunne man altså. Det er sjovt i dag at huske tilbage på de tanker og bekymringer, jeg dengang gjorde mig.

Jeg er født og opvokset i et miljø, hvor det at have kød på bordet hver dag er lige så naturligt som at trække vejret. Fra mine sene teenageår og op gennem tyverne måtte jeg som de fleste andre tage mange samfundsmæssige spørgsmål op til revision. "Den danske gris er sund – den strutter af penicillin" er et af de udsagn, der skulle få stor betydning for, at jeg blev vegetar.

Efter at jeg var flyttet hjemmefra og selv skulle stå for madlavning og indkøb, blev jeg hurtigt kritisk med, hvad jeg puttede i munden. Det skulle være af god kvalitet, og det skulle smage godt. Jeg indså snart, at kød, fisk og den slags kunne man ikke købe i et supermarked. For at få noget der var

godt måtte man i en specialforretning. Der var dog stadig et problem med svinekød. En del var 'pumpet' og fra andet flod vandet når man tilberedte det. Jeg blev snart klar over, at svinekød er en industriel vare, der i bund og grund er dårligt produceret, og som helt måtte forkastes. Hertil kom, at denne industrielle produktion medførte, at dyrene blev behandlet meget dårligt. Det kunne jeg ikke acceptere og for ikke at være medskyldig i denne griske udnyttelse af levende dyr, holdt jeg helt op med at spise grisekød.

Oksekød var bedre. Køer kunne man ikke sådan bare spærre inde i staldene, de krævede et frit og anstændigt liv under åben himmel, mente jeg. Det viste sig desværre snart at være en sandhed med modifikationer – omfattende modifikationer. Det gik op for mig, at den industrielle tankegang i landbruget desværre er helt generel (det er det, vi i dag kalder konventionelt landbrug), og at køer og kalve er udsat for den samme hensynsløse udnyttelse som svinene. Igen måtte jeg tage konsekvensen og stoppede med at købe oksekød.

Jeg må ikke glemme fjerkræ og dambrugsfisk som udnyttes på en ganske uetisk, uforsvarlig og uacceptabel måde i det industrielle landbrug. Men dette skal ikke være en 'horror-roman', og jeg skal undlade at udpensle deres pinsler nærmere.

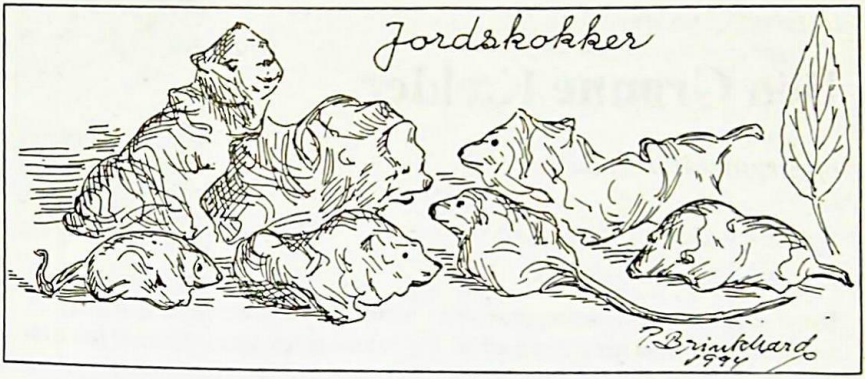
Da jeg således havde valgt ikke at købe kød, fordi kvaliteten var for dårlig, og fordi jeg ikke ville være med til at støtte et usympatisk industrielt landbrug, der ikke forstår at opføre sig anstændigt over for dyr, måtte jeg vel nærmest være vegetar.

Jeg begyndte at interessere mig mere for det vegetariske køkken og har siden glædet mig over hvor utroligt stort og rigt dette køkken er, som jeg dengang trådte ind i.

Jeg har aldrig haft problemer af at være vegetar. Mange af mine venner og bekendte er også begyndt at leve vegetarisk, og de, som ikke er vegetarer, holder meget af at spise min mad fra det rige vegetariske køkken. Og når jeg er på besøg hos andre, spiser jeg hvad der bliver serveret, valget er jo deres, så kan jeg jo ikke gøre meget for de stakkels dyr, der måtte være havnet i deres kødgryder.

PS. Tidligere løb jeg meget på skøjter om vinteren. Sæsonen startede i oktober/november i Østerbro Skøjtehal. Den første uge af sæsonen var jeg nærmest bevægelseshandicappet pga. ømhed i musklerne i benene. Men pludselig én sæson udeblev ømheden helt ved sæsonstart. Det var dengang jeg var blevet vegetar. Siden har der skullet mere end lidt skøjteløb til før jeg får ømme muskler.

OBS! Hvis din historie også måtte være interessant eller morsom at læse for andre, så hold den ikke for dig selv, men skriv til redaktionen!



Jordskokker
er en af vore fineste og dyreste grønsager, men der er ikke mange, der anvender disse dejlige knolde. På tegningen ligner de en flok smådyr.

Planten har en lige stok som på en solsikke og kan blive godt 2 m. Om efteråret tages jordskokkerne op og opbevares som kartofler. Optagningen sker lettest ved at trække stokken op og pille jordskokkerne af.

Jordskok er vinterhårdfor, så der lægges en enkelt jordskok tilbage i jorden i 10-15 cm dybde og med 40 cm mellem knoldene. Det giver de største planter og knolde, men knoldene kan også lægges i det tidlige forår. De gror frodigt i både let og svær jord, men det er en fordel med stenuld (rockwool) i plantehullet.

Optagning om efteråret er vigtigt, da jordskokkerne ellers vil brede sig. Ved optagning kan bladene let pilles af stokken og lægges som bunddække i urtehaven. Roden klippes af stokken og lægges til tørring i kasser for senere afbrænding, det giver god aske til komposttårnet. Stokkene stables til tørring, hvorefter de er lette at klippe i småstykker og anvendes som skovbund i haven.

Rå revne jordskokker smager som friske nødder og indeholder stoffet insulin og er derfor meget yndet af sukkersygepatienter.

Poul Brinkhard

Den Grønne Kælder

af Birgitte Albrechtsen



Det er altid herligt at have noget at vælge imellem, også når man vil ud at spise grønt. En dag før jul valgte jeg at spise i Den grønne Kælder i Klareboderne 10 i hjertet af København. Det blev et valg, jeg ikke fortrød.

Et par veninder og jeg havde lige været på en dejlig kunstudstilling efterfulgt af en gåtur i det kolde vejr. Mætte af kunst, men lidt forfrosne og med tomme maver foreslog jeg, at vi skulle spise i Klareboderne. Ingen af veninderne er vegetarer, men de var med på idéen. Det blev et særdeles vellykket besøg. Stedet har dagens retter, varme og kolde, anrettet i en glasdisk, så man tydeligt kan se, hvad man bestiller. Der er mange kombinationsmuligheder med hensyn til at sammensætte et måltid af varme retter og råkostsalater. Valget er ikke let med alle de mange lækkerier! Endelig blev valgene truffet, og vi afventede spændt resultatet.

Uhm, i skrivende stund begynder mundvandet at løbe igen. Jeg husker endnu synet af min tallerken med en stor anretning bestående af 3 små varme retter, garneret med to lækre råkostsalater, samt den mest velsmagende humus, jeg nogensinde har fået. Dertil husets lækre brød. Vi fordybede os inderligt i måltidet, som var en nydelse både for øjet, smagsløgene og maven. Det er tydeligt at mærke, at husets kokke virkelig ved, hvad de har med at gøre. Hver eneste ret er så helt igennem velsmagende! Vores rigelige måltid kostede 65 kr., den dyreste af mulighederne. Ellers ligger priserne mellem 28 og 65 kr. Vi måtte have fat i kokken for at rose maden. Huset har to kokke, Ann Molander og Hanne Kristiansen, sidstnævnte er samtidig indehaver af stedet. Efter en lille snak med Hanne fik jeg oven i købet lov at bringe de efterfølgende opskrifter. Dog ikke af humus'en – den er husets lækre hemmelighed!

Så jeg kan varmt anbefale Den grønne kælder til alle, der vil have velsmagende, sund og billig vegetarmad. Jeg har senere været der om aftenen for at spise og giver derfor videre, at

det er en god idé at bestille bord, hvis man vil spise der om aftenen, for lokalet er desværre ikke stort.

Lasagne

- 175 g lasagneplader

Fyld:

- 1 spsk olie
- 1 finthakket log
- 200 g champignon
- 1 fed hvidløg
- 1 finthakket grøn peber
- 2 finthakkede gulerødder
- 200 g hakkede grønne bønner
- 1 ds. flåede tomater
- 2 spsk tomatpuré
- 1 spsk basilikum
- 1 tsk oregano
- 1½ dl rødvin
- salt, peber

Ostesauce:

- 40 g margarine
- 40 g mel
- 1½ l mælk
- 100 g revet ost
- ½ tsk sennep

Lav tomatsaucen. Brun løget i olien, tilsæt dernæst resten af grønsagerne og lad dem brune med i 5 min. Tilsæt tomater og tomatpuré og lad saucen simre i 15 min. Smag saucen til med krydderierne.

Mens tomatsaucen simrer laves ostesaucen. Smelt marg. i en gryde, den må ikke bruse. Drys melet i og lad det opsuge margarinen. Rør langsomt mælken i og lad saucen koge igennem. Tilsæt halvdelen af osten og lad den smelte. Smag til med sennep, salt og peber.

Læg lasagnen sammen. Begynd med et lag lasagneplader, dernæst tomatsauce, dernæst ostesauce osv. Slut med ostesauce. Drys det sidste af osten over og bag lasagnen ved 200°C i ca. 35 min.

Frisk pasta med sennep og caperssauce

- 500 g frisk pasta
- 2 spsk olie
- 150 g champignon
- 1 log
- 1 porre
- 1 rød peber
- 1 lille glas capers
- 1 spsk sennep
- ¼ l piskefløde,
- ¼ l letmælk
- salt og peber

Snit grønsagerne fint. Hak caperserne fint. Varm olien i en gryde og svits først løg og porre til de begynder at brune. Tilsæt derefter champignon og peber og lad det hele stege i 5 min. Tilsæt capers, sennep, fløde og mælk. Lad saucen simre i 10 min. og smag den til med salt og peber.

Bring en gryde med masser af vand i kog tilsat 1 spsk salt. Skær pastaen i stykker og kog den i 3-4 min.

Bland sauce og pasta lige inden du serverer.

Æble og kanelkage

- 2 æbler
- 50 g hakkede valnødder
- 1 spsk kanel
- 250 g smør
- 250 g sukker
- 4 æg samt 250 g mel
- 4 tsk bagepulver og lidt salt

Bland salt, bagepulver og mel sammen. Skær æblerne i tynde både og bland mel med kanel og nødder. Pisk smør og sukker sammen til en luftig masse, pisk æggene i. Rør melblandingen i og vend æble-kanelblandingen i. Kom dejen i en smurt springform og bag kagen ved 180°C i 45 min.

Velbekomme!



MENU:

Dagens ret	39,-
Tærter	35,-
Lun ret	28,-
Alt med 2 salater	
Kaffe & kage	20,-

den Grønne kælder

Vegetarisk café & restaurant
Åben 11.00-21.00
mandag-lørdag

Klareboderne 10
1115 København K
Tlf. 33 93 01 40

Lyst til Grønt

Af Brian Hahn



Som nævnt i VF 5/94 startede Kræftens Bekæmpelse i oktober 1994 en 3-årig kampagne med det formål at inspirere danskerne til at spise flere grønsager. Vi vil i dette og de kommende numre fortælle lidt om hvordan det går med kampagnen, som hedder Lyst til Grønt-kampagnen. Vi har talt med projektleder Morten Strunge Meyer fra Kræftens Bekæmpelse.

Morten fortæller, at der for tiden bruges meget energi på at undersoge, hvorledes de 2 kogeboger om mad med mange gronsager har virket. "Vi har gennem supermarkeder og gronthandlere uddelt ca. 1,1 mill. eksemplarer af kogebogen "Hurtig mad med mange gronsager" i uge 45. Og vi har på nuværende tidspunkt modtaget bestillinger på flere end 65.000 eksemplarer af bogen "God mad med mange gronsager". Det er den bog, som fås for 20 kr ved indmeldelse i Kræftens Bekæmpelse. Det er meget glædeligt, og vi har fået langt flere nye medlemmer end vi turde håbe på".

Vi kan tilfoje, at Kræftens Bekæmpelse den 7. februar modtog Gronsagsprisen 1995 af de danske gronsagsavlere (se foto). Prisen bestod af 10.000 kr og et stort, flot glasfad. Ifolge Morten er Kræftens Bekæmpelse meget glade og beærede over det skulderklap, prisen er udtryk for.

Kræftens Bekæmpelse har besluttet at bruge pengene til en læserkonkurrence i bladet Helse. Man kan vinde de 10.000 kr ved at indsende ideer og tips til, hvordan man får born til at spise mange gronsager eller mere frugt. "Vi håber, at også mange af Vegetarisk Forums læsere vil deltage i konkurrencen", slutter Morten Strunge Meyer. Konkurrencereglerne offentliggores i september i Helse, der fås gratis på alle landets apoteker.

Kræftens Bekæmpelse har sammen med Levnedsmiddelstyrelsen spurgt 725 kvinder om hvordan familier med born lettest kommer til at spise flere kulhydrater, herunder også frugt og gront. Vi vil i næste nummer af Vegetarisk Forum fortælle mere om undersogelsen, som blandt andet viser at et overraskende stort antal kvinder synes, at det er en god ide at satse på en eller flere kodlose dage om ugen.



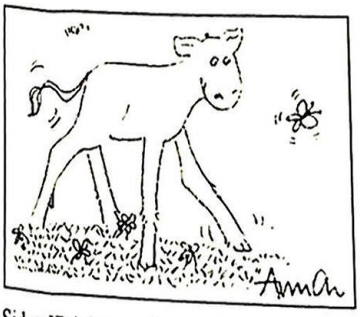
Formanden for Samarbejdsudvalget for Frugt og Grønt, gårdejer Bent Christensen (th.) overrækker Grønsagsprisen 1995 til medarbejderne fra Kræftens Bekæmpelse, fra venstre Morten Meyer og Lars Sonne-Hansen

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

Revisorlinien Danmark A/S
⇒ Statsautoriserede revisorer
⇒ Skatterådgivning m.m.
42 26 53 25

Fortidens korn
Fremtidens brød
I bageriet Aurion bager vi brød af bl.a. spelt, emmer og polsk hvede. Endvidere laver vi urhvedemeltyper, børnemad, mysli, frugtpålæg, is og chokolade m.m.
Alt i økologisk og biodynamisk kvalitet.
Stort udvalg i kornvarer.
Ring eller skriv efter spændende opskrifter og brochurer.
Bageriet Aurion
Guld-agervej 525
9800 Hjørring
Tlf. 9896 3444
Fax 9896 3464

Striden om de engelske kalve handler i sidste række om mælk



Siden IRA har nedlagt våben anses miljoaktivister og militante dyrevenner for den storste trussel mod den nationale sikkerhed, forlyder det fra London. Til den nationale sikkerhed horer også uhindret årligt at kunne pakke 500.000 levende kalve, som blot er få dage gamle, i små træbokse og transportere dem med lastbil til Shoreham i Sydengland, hvorfra de sejles over Kanalen.

I Frankrig overføres kalvene til metalbure, der er så trange at de dårligt kan vende sig. De fleste opfostres derefter i halvmorke og får kun vand og tormælk for at kodet skal få en onsket struktur. I dette miljo lever kalvene ca. 6 måneder, for de slagtes. Franskmænd, belgiere og hollændere er storforbrugere af sådant kod.

Engelske dyrevenner har i nogen tid forsogt at stoppe dyrplageriet, bl.a. ved at blokere havnen i Shoreham. Undervejs har aktionerne udartet til voldsomme sammenstod med politiet, der har skullet bevogte kalvetransporterne.

Ved roden af denne problematik ligger behovet for konstant at lade koerne kælve for at holde mælkeproduktionen i gang. Englænderne selv spiser ikke mange kalve og eksporterer dem derfor.

Demonstrationerne har således indirekte givet anledning til på ny at overveje det gamle argument mod at bruge mælk: *Ved at spise mælkeprodukter accepterer vi en grum behandling af dyr og bidrager til mange dyrs slagtning...*

(Bearbejdning af artikel fra vort svenske søsterblad, VEGETAR.)

Postkort til salg

Via vor nye kontaktperson Steffen Petersen har vi fra Dyrenes Rettigheder i Århus modtaget to postkort, der kan bestilles på nedennævnte adresse. Det ene i farver med billede af burræve og en lille tekst, "Dansk burrævefarm,

kob ikke pels!", det andet sort/hvidt visende en okse på friland og teksten "Lev vegetarisk, det er sundt, miljø- og dyrevenligt!". Kortene koster 10 kr./stk. (gerne i frimærker) med 10% rabat ved bestilling på mindst 10. Fås hos Steffen Petersen, Peder Skramsgade 22, 2., 8200 Århus N, tlf. 86 16 95 63.
Fra samme adresse kan bestilles hosstående klæbemærke. 12 stk. pr ark, pris 20 kr.



OBS!
Husk DVF's generalforsamling
lørdag den 8.4. – se side 44...

Alternativ kontakt

Parforhold, venskab, bofællesskab eller lign.
For dig som er alene, føler og tænker alternativt
Revirer brochure

ALTERNATIV KONTAKT
Skovvej 66 - 4760 Vordingborg
Telefon 53 77 53 56

Vi introducerer...

Danskerne har taget de okologiske varer til deres hjerter. Overalt i supermarkeder og dagligvarebutikker bestormes kolediske og grontafdelinger af ivrige kunder, der i den daglige husholdning sætter okologien i hojsædet og er villige til at betale en merpris. Kunsten fremover bliver at producere tilstrækkelig mængder af de rene okologiske varer, og her må ethvert skridt hilses velkomment!

Også indenfor det offentlige er man kommet godt med, og det skal vi bl.a. fokusere på denne gang.

Vi vil fremover forsoge at holde et vågent oje med hele området – både i ind- og udland – og fast rapportere her i spalten.

ba

Albertslund går foran

Albertslund kommunalbestyrelse har besluttet, at de små borgere i kommunen skal spise okologisk. Hidtidige forsog har vist stor succes, så nu skal det store skridt tages: Alle born skal kunne spise gront og okologisk i kommunens godt 60 vuggestuer og børnehaver!

På længere sigt er det tanken at indfore de gronne tanker i alle kommunens kokkener, også i rådhusets kantine og hvor pensionister spiser kommunalt.

Også staten bliver grønnere...

Også ansatte i den danske stat må vinke farvel til fed, brun sovs, for snart kommer miljoministeren med et cirkulære, der også vil få statsinstitutionerne til at tænke gront, når de kober ind. Miljostyrelsen er ved at udtænke en række anbefalinger af forskellige okologiske produkter, der skal erstatte den traditionelle usunde kantinemad.

Ikke kun på det madmæssige område ruller de gronne bolger. Styrelsen henstiller til stor bevågenhed, når institutionerne skal kobe edb-udstyr, rengoringsmidler, belysning samt produkter til kantinedriften. Desuden skal alle statslige kantiner med over 50 spisende servere maden på porcelæn i stedet for på engangsservice af hensyn til miljoet. Planen er selvfolgelig at statens gode eksempel skal inspirere både borgere, amter og kommuner, så alle tager hensyn til miljoet.

Sverige støtter økologisk jordbrug

Den svenske rigsdag har besluttet at 10% af alt jordbrug skal være omlagt til okologisk drift i år 2000. Endnu udgor det kun 2% af produktionen Beslutningen er en succes for den stærke svenske "oko-lobby", der formulerede "10%-kampagnen" for et år

siden. Rigsdagen har bakket beslutningen op med en bevilling på 1,5 mio. kr. til information om økologisk jordbrug. I forvejen stottes med næsten 4 mio. kr. årligt til markedsforing af de økologiske produkter.

Vi må håbe at Folketinget lader sig inspirere...

kilde: Planetary Connections

Rekordantal til global øko-konference

Ikke færre end 800 deltagere fra 60 lande var med i New Zealand ved den 10. internationale videnskabelige konference under Den int. foderation af økologiske jordbrugs-bevægelser (IFOAM). Konferencen viste at det økologiske jordbrug nu for alvor er på vej ud af den marginale niche-produktion og ved at nå en markant grad af udvikling og interesse i mange lande over hele verden.

Den 11. IFOAM-konference holdes i august 1996 – i Kobenhavn.

kilde: Planetary Connections

Økologisk og primitiv veganerlandsby

- uden elektricitet, uden vandledning, uden kloak, uden motormaskiner, uden giftstoffer og stærke kemikalier.

- hvor hver person/familie ejer sin grund (1-2 tdrl.) og kan bygge sig en hytte der.

-hvor folk lever af produkter fra deres køkkenhaver og håndværk.

Dette er en drøm, indtil videre, men hvis der er nogle andre seriøse veganere, som har den samme drøm, sålad os finde sammen og prøve at finde ud af, hvor og hvordan vi kan virkeliggøre vores drøm.

Med venlig hilsen

Harry Waldes
Hostrupvænget 202, 3. tv.
9500 Hobro

Opskrifter fra Sundgården



Vi fortsætter her rækken af lækre opskrifter fra Sundgården, der fornyelig har udsendt sit nye indbydende program for 1995, "Økologisk kurferie"...

I det grønne landkokken bruger vi normalt ikke dåsemad, men vi måtte prove Urtekrams nye okologiske flåede tomater, især da vi fik at vide, at de billige tomater, vi tit kan få på tilbud til 2,50 kr. pr dåse, er flåede af et syrebad!

Tomatsuppe

- 1 log
- 2 dåser flåede tomater
- 1 teske karry
- 2 fed hvidlog
- havsalt
- frisk basilikum
- 1 spsk olivenolie

Loget hakkes groft og svitses let i 2 spiseskeer olivenolie m. karryen. Tomaterne hældes i med 1 dåse vand. Efter et kort afkog pureres suppen i blenderen. Smages til med havsalt, hvidlog, frisk basilikum og en spiseske olivenolie

Serveres med en skål friskhakket persille og nybagte olivenboller:

Små olivenbrød

- ½ l lunkent vand
- ½ dl udstenede sorte oliven
- ½ dl olivenolie
- 2 finthakkede log
- 50 g gær
- fuldkornsspeltmel eller fuldkornshvedemel
- ½ spsk havsalt

I ½ liter lunkent vand smuldres gær og ½ spiseske havsalt. Log og oliven finthakkes og vendes i sammen med olivenolien. Mel rores i til en lind dej. Hæver et lunt sted til dobbelt storrelse, hvorefter dejen rores godt igennem og sættes på en smurt plade til små brod med en spiseske. Hæver igen til dobbelt storrelse. Bages i en forvarmet ovn v. 225°C ca. 25 minutter

Suppen kan sagtens gore det ud for et måltid, men du kan også servere en lille ret bagefter:

Café-kartofler

På cafeerne serveres der nu ovnbagte kvarte kartofler, der rigtigt tilberedt er en meget lækker variation over den velkendte grøntsag, mange stadig mener ikke må mangle til en god middag. Og her lader vi dem endda være det centrale!

- 3/4 kg store kartofler
- olivenolie

Kartoflerne skrubbes og koges 10 minutter på en kogerist under tætsluttende låg. Tages op og skæres i både på langs, lægges med snitfladerne opad og pensles gavmildt med olivenolie. Bages ca. 3/4 time ved 225°C til de er gyldne og sprøde.

Serveres rygende varme drysset med groft havsalt. Hertil pesto, en italiensk dressing med cashewnødder. Se opskrift i VF 5/94 side 21.

Så en stor skål frisk salat:

- 1 gulerod
- 1 persillerod
- 1 lille rødbede
- ¼ selleri
- en håndfuld skvalderkål
- en håndfuld græskarkærner

Grøntsagerne borstes grundigt (ca. 100 g af hver) og rives groft. En håndfuld små skvalderkålskud vendes i sammen med dressingen:

- 1 del citronsaft
- 2 dele olivenolie
- hvidløg
- peberrodsdressing (eller evt. en fintmalet sennep med lidt friskraspet peberrod)

GRØN FERIE PÅ LANDET



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

- Lækker mad fra det grønne landkøkken
- Traveture i skøn natur
- Hyggelig atmosfære

OBS!
Husk DVF's generalforsamling lørdag den 8.4. – se side 44...

KROP - SIND - ÅND

- helsemessen i Harte-Bramdrup Hallen, Kolding
31. marts, 1. & 2. april 1995
alternativ behandling, - levevis og -tænkemåde

HELSE

FOREDRAG (RUM A):

FREDAG D. 31. MARTS • **Helle Bendtsen:** Kunstterapi-Indre billeder kl. 14.00-14.45 • **Torben Normark Hansen:** Selvudvikling med de 7 strålers astropsykologi kl. 15.00-15.45 • **Gunhild Weisbjerg:** Kærlighed kan læres-Inspiration til Singlers kl. 16.00-16.45 • **Mads Christensen:** Elendighedens Styrke & Glædesbudskab kl. 17.00-17.45 • **Andreas C Rosmon:** Sjælstegning, Numerologi & Astrologi kl. 18.00-18.45 • **Jens Kristian Frederiksen:** Bevisthedstræning - et unikt værktøj kl. 19.00-19.45

LØRDAG D. 1. APRIL • **Lalitanátha:** Hara Krishna kl. 11.00-11.45 • **Ann Bonhjem:** Irisanalyse kl. 12.00-12.45 • **Hans Jørgen Ibsen:** Gud og Healing. Healing og Gud kl. 13.00-13.45 • **Billy Huang:** Akupunktur-gammel kinesisk lægekunst kl. 15.00-15.45

SØNDAG D. 2. APRIL • **John Calmar Andersen:** Aura & Chakra kl. 11.00-11.45 • **Kurt Bertelsen:** Jordstråler's indvirkning på helbredet kl. 12.00-12.45 • **Ellen Jacobsen:** Få et "kærligt spark" kl. 13.00-13.45 • **Margarethe Mannsperger:** The light of Christ within us kl. 14.00-14.45 • **Jan Thiesen:** Rudolf Steiner pædagogik kl. 15.00-15.45

I PYRAMIDEN: Healing - parasynsk udmåling - Øjebliks billeder - Kanaliserede lyssætninger - Kortoplægning.
I SANSERUMMET: " En Verden i Bevægelse " opført af " New Life ".
PÅ AKTIVITETSTORVET: Qigong - Yoga og Diamant Yoga.

FOREDRAG (RUM B):

FREDAG D. 31. MARTS • **Shanti:** Yoga Tantra & Meditation kl. 13.00-13.45 • **Carl-Mar Møller:** Kærlighedens gåder kl. 14.00-14.45 • **Ulrik Golodnoff:** Hvad er Tarotkort og hvordan bruges de? kl. 15.00-15.45 • **Joacim Wedell Wedellsborg:** Syvstjerneterapi kl. 16.00-16.45 • **John Calmar Andersen:** Aura & Chakra kl. 17.00-17.45 • **Rigmor Nebel:** Huna Filosofi kl. 18.00-18.45 • **Pernille Bretton-Meyer:** Hvad er NLP - og hvad kan det bruges til? kl. 19.00-20.00 LØRDAG D. 1. APRIL • **Joen Joensen:** Livet styres inde fra-om Maharishi Ayer-Veda kl. 12.00-12.45 • **Læge Henrik Langgard:** Kinesiologiens plads i Sundhedssystemet kl. 13.00-13.45 • **Mette Feilberg:** Medicinsk Qigong kl. 14.00-14.45 • **Rie Nymark:** Astral Rejser kl. 15.00-15.45 • **Rose Triesen:** Den guddommelige healingkraft- gennem Bruno Grönnings lærdom kl. 16.00-16.45 • **Søs Knauer:** Aura Soma Farveterapi kl. 17.00-17.45

SØNDAG D. 2. APRIL • **Kirsten Bargbeer:** Vita Fons-planternes højere bevidsthed kl. 11.00-11.45 • **Ann Bonhjem:** Irisanalyse kl. 12.00-12.45 • **Holger Stavnsbjerg:** Esoterisk Astrologi kl. 13.00-13.45 • **Lise Messel:** Sundhed en livsstil - Holisme og Livskraft kl. 14.00-14.45 • **Jens Kristian Frederiksen:** Bevistheds-Træning - et unikt værktøj kl. 15.00-15.45 • **Jan Erik Berg:** Parasynsk behandling. Helheden, fysisk, psykisk, åndeligt samt karmisk kl. 16.00-16.45 • **Finn Storgaard:** Håndtydning - logik eller mystik? kl. 17.00-17.45

WORKSHOP's:

FREDAG D. 31. MARTS • **Kirsten Bargbeer:** Bede en Rosenkrans til Moder Maria kl. 13.00-13.45 • **Michael Lorentzen m.fl.:** "Den Indre Krigers Vej" kl. 16.00-17.30

LØRDAG D. 1. APRIL • **Birgitte Heuser & Jan Erik Berg:** "Rejse i fortiden og fremtiden" kl. 12.00-14.00 • **Joen Joensen:** Livet styres indefra. Transcendental Meditation kl. 14.00-14.45 • **Michael Lorentzen:** "Zen og Shiatsu" kl. 15.00-16.30 • **Laila Pedersen:** Guidet farvemeditation kl. 16.00-16.45 • **Chris Nunan:** Hvad skal jeg nu? Dit kreative Livstræ hjælper dig kl. 17.00-18.00

SØNDAG D. 2. APRIL • **Michael Lorentzen m.fl.:** "Den Fri Integrerende Vejrtrækning" kl. 14.00-15.30 • **Rose Triesen:** Healing - gennem den guddommelige kraft kl. 16.00-16.45 • **Tine Smidth:** Kanaliseret healing - Gruppehealing kl. 17.00-18.00

FREDAG: KL. 12.00 - 20.00
LØR. & SØN. KL. 10.00 - 18.00

Entré incl. program, brochure og workshop kr. 40,-

art. DanInfo - Helsemesserne tlf. 75 75 66 88

Aktivitetskalenderen

OBS! Dansk Vegetarforening har stand nr. B8 på førstnævnte Krop-Sind-Ånd udstilling!

Fredag 31.3. kl. 12-20, lør-søn. 1-2.4. kl. 10-18: *Krop-Sind-Ånd helsemesse* i Harte-Bramdrup hallerne i Kolding. Stor violet healerpyramide, sanserum, 100 arbejdende stande, workshops, foredrag (se omstående annonce!). Entre 40 kr. inkl. program, foredrag & workshops. Arr. DanInfo-Helsemesserne, tlf. 7575 6688.

7-9.4. kl. 10-18: *Sundhed for alle-udstilling* i Marselisborg Hallen i Århus. 60 firmaer, foreninger, terapeuter. Entre voksne 40 kr, pensionister 30 kr, børn under 14 gratis med voksne. Arr. Mikkelsen & Myrtoft Messer, tlf. 3966 1247. Bemærk omstående indtrykte gratis gæstekort til fredag 7.4.!

Lørdag 8.4. kl. 14-17: *Generalforsamling i Dansk Vegetarforening*, Medborgerhuset, lokale 1, Danasvej 30 B, 1910 Frb. C – se dagsorden mv. under Foreningsmeddelelser sidst i bladet.

Torsdag 20.4. kl. 18.30: *Nutana-besøg*, gratis buffet og rundvisning. Transport søges arrangeret fra Kbh., DVF-medlemmer på Sjælland vil høre nærmere.

Lørdag 13.5. kl. 11-19: *Healermesse i Vordingborg*. 20 stande. Arr. Eva Selander, tlf. 5377 5356.

Søndag 18.6. kl. 10-16: *Dansk mølledag*. Åbent hus på alle landets knap 100 gamle møller (fx Aurion, se nedenfor) med rundvisning hver hele time. Melleriet kører, kværnene laver frisk mel, der er smagsprøver og salg. Ingen entre, ingen tilmelding. Årligt tilbagevendende på samme dato.



22-25.6.: *Praktisk bagekursus på Bageriet Aurion* v/ Jørn Ussing Larsen. Bla. emnerne: gamle kornarter, honning-salt, surdej, bageferment, biodynamisk og økologisk dyrkning, søde sager for små slikmunde, Aurions berømte pumpernikkelbrød. Indkvartering i telt eller værelser hos naboer. Man hjælper selv med den veg. madlavning. Pris inkl. mad 975 kr. Tilmelding, tilmeldingsgebyr 200 kr samt henvendelse om flere oplysninger til Aurion, Guldagervej 525, Ilbro, 9800 Hjørring, tlf. 9896 3444.

(rubrikken fortsættes...)

23-28.7.: *Den europæiske vegetarunion, EVU, indbyder til kongres* i Slovakiets hovedstad, Bratislava, ved Donau nær Østrig og Ungarn. Tre hovedtemaer: Vælg den rette mad, lev livet ret samt vegetarisk fremtid i Europa. Formand for kongressen er dr. Vladimir Slavik, Pralska 9, 811 04 Bratislava, Slovak Republic. Mere om kongressen i næste nummer...

6-13.8.: *Den 8. internationale Veganer-festival* i San Diego, Californien, i samarbejde med den nordamerikanske vegetarunion. Tema: Én verden at dele. Vi omtalte kongressen allerede i VF 4/94, og der kommer nærmere i næste nummer.

24-27.8.: *Bagekursus på Bageriet Aurion* – se omtale ovenfor.

22-24.9.: *Krop-Sind-Ånd udstilling* i Århus

Hvis du afholder et arrangement indenfor bladets emneområde – eller får kendskab til et – må du meget gerne sende redaktionen de relevante oplysninger!

GÆSTEKORT

Denne invitation giver i udfyldt stand gratis adgang for 1 person til ét besøg på:

"SUNDHED FOR ALLE"

Marselisborg Hallen 7. - 9. april 1995

KUN GYLDIG FREDAG DEN 7. APRIL 1995

Åbningstider: Fredag, lørdag og søndag 10.00-18.00

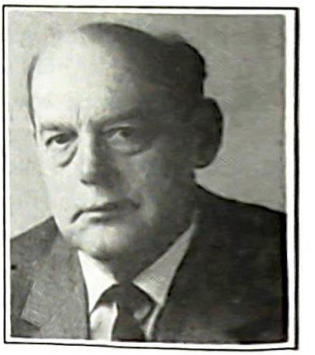
Vegetarisk Forum
Dansk Vegetarforening

Stilling :
Navn :
Firma :
Adresse :
Postadr. :

Vi inviterer Dem på "SUNDHED FOR ALLE"

Arr.: Mikkelsen & Myrtoft Messer ApS - Søborghus Park 15 - 2860 Søborg

Kost og helbred



Uddrag af dr.med. Werner Hartingers indlæg på den 31. verdens-vegetarkongres i Holland august 1994 (fortsat fra VT 3/94)

Mens vegetarisk levevis tidligere overvejende blev begrundet med etiske hensyn, anføres i dag fortrinsvis helbredsmæssige overvejelser; derefter følger i rækkefølge etiske, æstetiske, religiøse og filosofiske motiver. 22% begrunder deres beslutning med ønsket om større legemlig præstationsevne, for 75% af alle vegetarer dyrker regelmæssigt idræt, gymnastik eller yoga, og næsten halvdelen faster regelmæssigt. Denne bevidste holdning til eget helbred medfører også, at 94% af deltagerne i undersøgelserne var ikke-rygere og at de i stort omfang undgik alkohol, kaffe og sort te. Kun 5,6% brugte raffineret sukker.

I den forbindelse er deltagernes holdning over for læger interessant: Man forholder sig ret reserveret til deres kostanvisninger og er særdeles skeptisk over for deres medicin. Over en tredjedel lader sig behandle af naturlæger og over to tredjedele bruger naturmedicin eller homoopatiske præparater.

Hos alle undersøgte vegetarer viste laboratorieprøverne normale blod- og hæmoglobinværdier. De vigtige kolesterolværdier og triglycerinniveauer lå hos over 80% i underkanten af det normale, og de var lavest hos veganerne. Som yderligere målestok for vegetarernes fremragende helbredstilstand anføres, at alle blodserum-værdier uden undtagelse lå i den gunstige ende af normalværdierne. I en langtidsundersøgelse udforskede man ligeledes sygdoms- og dødshyppigheden samt hyppigheden af organsvulster. En mortalitetsanalyse over fem år viste hos vegetarer en tydeligt nedsat dødsrisiko i relation til alle dødsårsager og signifikant nedsat hyppighed af hjerte-kar-sygdomme med dødelig udgang. Den direkte sammenhæng mellem hjerte-kar-sygdomme og kødkonsum var iøjnefaldende hos både kvindelige og mandlige vegetarer: Deres risiko for hjerteinfarkt lå på kun 5% af normalrisikoen. Lige så overbevisende var sammenhængen af kødfri ernæring og kræft, idet vegetarers kræftrisiko lå på under 10% af den gennemsnitlige risiko. Risikoen for brystkræft viste sig at være fire

gange så stor hos kødspisende kvinder. Kvinder der allerede var ramt af sygdommen opnåede ved kødfri kost ikke blot objektivt forventet længere levetid, men også subjektivt et mere udholdeligt sygdomsforløb.

Påfaldende var endvidere den statistisk lavere hyppighed af sygdomme i galdevejene, dannelse af galdesten og tyktarmslidelser. Fordøjelsesforstyrrelser o.l. konstateredes yderst sjældent hos vegetarer. Hverken vegetarernes egne oplysninger eller biokemiske laboratorieanalyser viste tegn på gigt eller gigtlignende sygdomme. Alle undersøgelser viste nyrefunktioner over gennemsnittet. Belastningstests viste betydelig bedre nyrepræstationsreserver.

Den udokumenterede men alligevel hyppigt fremsatte påstand om vegetarers mangel på B12-vitamin skulle efter sigende bero på, at legemet ikke selv producerer B12-vitamin, at det ikke findes i planter og at det kun kan tilføres legemet ved hjælp af kød. Det er derfor særdeles betydningsfuldt, at man hos samtlige lacto-ovo-vegetarer konstaterede normalværdier for B12-vitamin, og selv hos veganere lå niveauet inden for normens nedre grænser. Da samtlige deltagere i undersøgelserne på trods af manglende tilførsel af dyriske proteiner hverken udviste mangelsymptomer eller analytiske mangelværdier i relation til B12- vitaminer, må det nødvendigvis antages, at der uanset de hårdnakkede påstande alligevel må være en tilstrækkelig egenproduktion af dette vigtige vitamin.

Betydningsfuldt er det endvidere, at den tyske undersøgelses resultater fuldstændig svarer til en undersøgelse, der over 8 år blev foretaget i Californien med deltagelse af 10.000 mennesker. Lignende resultater gav også en norsk undersøgelse med 1.232 mandlige deltagere, en amerikansk undersøgelse over 8 år med deltagelse af 13.344 "langtidsvegetarer" samt den i Oslo gennemførte gigtundersøgelse, der viste, at vegetarisk levevis også kan anvendes som terapi, der medfører ikke blot subjektive men også objektivt målelige forbedringer af reumatiske tilstande.

Af væsentlig betydning er endvidere resultaterne fra Den store Kina-undersøgelse, der som fællesprojekt under ledelse af amerikaneren Collin T. Campbell blev gennemført af det amerikanske Cornell universitet, det engelske Oxford universitet og to kinesiske universiteter med deltagelse af 8.000 kinesere. Intet andet land kunne byde på så ideelle betingelser for den i 1983-84 gennemførte epidemiologiske undersøgelse: Mere en 90% af alle kinesere lever og dør i samme distrikt, som de er født i. De lever næsten udelukkende af lokalt hostede, overvejende ubehandlede og i deres livstid uændrede levnedsmidler, de drikker hele livet igennem det samme vand og er til stadighed udsat for uændrede arbejds- og miljøforhold. På grund af den ringe mobilitet er det en genetisk relativ homogen befolkning, og deres livsstil er så at sige uændret fra vugge til grav. Undersøgelsen bekræftede på ny, at animalske proteiner og fedt ikke blot er årsag til hjerte- og kredsløbslidelser, men at de også forårsager de hyppigst forekommende kræftformer, sukkersyge, knogleskørhed og mange stofskiftesygdomme, eller at de i hvert fald er stærkt

medvirkende til disse sygdommes opstaen. Jo storre andelen af disse stoffer i ernæringen er, desto oftere optræder disse "velstandssygdomme". En stor risikofaktor i relation til kvinders brystkræft og livmoderhalskræft viste sig at være den omstændighed, at kodspisende piger kom i puberteten i op til fem år tidligere. Hos kvindelige vegetarer forekom de nævnte kræftsygdomme yderst sjældent.

Tusinder af laboratorieundersogelser koncentreredes om 150 af de vigtigste sygdomme, og resultaterne fylder næsten 1.000 sider. Mange af resultaterne sætter sporgsmålstegn ved den traditionelle medicinopfattelse. Således bevises det statistisk, at den hos os så hyppigt forekommende knogleskorhed intet har at gore med kalkmangel; kinesiske kvinder indtager kun halvt så meget kalk som deres europæiske medsostre – alligevel er knogleskorhed praktisk taget et ukendt begreb, og de får deres behov dækket udelukkende ved hjælp af plantefode og ikke som hos os ved hjælp af mælkeprodukter. Ligeledes blev teorien om, at skimmelsvampenes aflatoxin fremkalder leverkræft, modbevist: Ifolge undersogelserne skyldes denne kræftform et for hojt kolesterolniveau i forbindelse med hepatitis-B-infektion; skimmelsvampens aflatoxin kunne helt udelukkes som årsag. Selvom endnu ikke alle resultater er fult ud evalueret, kan man allerede nu konkludere et resumé, der af Campbell formuleres således: "Vores indtagelse af animalske proteiner gor os syge – mere syge, end vi onsker at tro".

For ca. 4 år siden indledtes i Tyskland en europæisk undersogelse af vegetarborn. Som bekendt kan borns ernæringsbetingede mangeltilstande forst og fremmest konstateres ved utilstrækkelig vækst. Derfor blev de undersogte borns spisevaner og sundhedstilstand sammenholdt med deres storrelse, vægt og hovedomkreds. De forste resultater af denne endnu ikke afsluttede undersogelse viser, at vækst- og udviklingsforstyrrelser ikke har kunnet påvises hos born, der lever af veganerkost. De normale vækstforskelle viste sig med samme hyppighed og samme omfang som hos de born, der ernæres ved blandet kost. Heller ikke denne undersogelse kan bekræfte de i litteraturen hyppigt fremsatte rygter om vegetarborns "ernæringsbetingede" mangeltilstande eller forandringer i blodbilledet.

Alt i alt er resultaterne af undersogelserne af vegetarisk levevis påfaldende positive, og de bor opfordre til sundere levevis og deraf folgende hojere sundhedsstandard. De viser vejen til at undgå millioner af tilfælde af sultedod og hvorledes menneskeheden til trods for den foruroligende befolkningstilvækst kan skaffe sig tilstrækkelig og sund fode. Og ikke mindst bor resultaterne anspore til den stærkt tiltrængte beskyttelse af vore medskabninger:

For Skaberens mening med dyreriget var ikke, at det skulle være genstand for menneskers udbytning, eller at det skulle tjene mennesket som fode.

Oversat fra tysk af Hans Hemmersam

Vegetariske pub'er

Som vist almindelig bekendt er England forud i udviklingen når det gælder vegetarisme. Senest forlyder det at der på ikke mindre end 9 ud af hver 10 af de kendte pub'er serveres vegetarisk mad (8 ud af 10 både frokost og aftensmad). Og man *behøver* ikke drikke øl til... *kilde: The Vegetarian 3/94*



Jerngryder sundest

Den bedste og sundeste gryde at lave mad i er en teflonbelagt gryde eller jerngryde. En irsk undersøgelse har vist, at gryder af rustfrit stål afgiver spormetallet nikkel efter kogning af syreholdige madvarer, mens jerngryder afgiver jern. Det sidste er kun en ekstra fordel, da jern et vigtigt mineral.

Endvidere har en dansk undersøgelse vist, at kogning af vand i elkedler afgiver større mængder nikkel. Nye modeller er dog indrettet så de kun afgiver meget lidt nikkel. Personer, der lider af nikkelallergi (fx hver 5. danske kvinde!), anbefales derfor kun at benytte disse. *kilde: i form 6/94*

22 år kortere liv

er hvad rygere i gennemsnit risikerer ifølge verdens største internationale studie af tobaks skadevirkning, som i efteråret blev præsenteret ved verdenskonferencen om tobak og sundhed i Paris. Der var ikke den store forskel mellem "små-" og storrygere...

kilde: svenske Vegetar 5/94

Solhavegård, nyt kursted i Espergærde

Sondag den 9. april åbner et nyt kurcenter med 14 dage primært for gæster med problemer i bevægeapparat, muskler og led. Man begynder forsigtigt med i 1995 kun at tilbyde kurdage i påsken samt i perioden fra medio juni til ultimo august.

Solhavegård tilbyder bl.a. workshops, foredrag evt. illustreret med film, musik og bevægelse til musik og gåture i naturen. Kosten er vegetarisk og består af økologiske lækre salater, varme velsmagende retter og hjemmebagt fuldkornsbrød, med mindre man er på en speciel diæt.

Gabriela Andersen. lægeundersøgelser, akupunkturbehandling og motionsprogrammer. Grethe Schmidt. ernæringskonsulent og naturopraktor.

Vegetarkost er et sundt alternativ

Af Tina Lund og Hanne Andersson

Som nævnt i VF 4/94 har Hanne og Tina som afslutning på uddannelsen til ernærings- og husholdningsøkonomer på Ankerhus Seminarium skrevet speciale om vegetarkost – så vidt vides som de første nogensinde herhjemme. Læserne indvies her i opgavens hovedkonklusioner.

En lacto-ovo-vegetarisk kost kan nedsætte risikoen for flere velfærdssygdomme som kræft og hjertekarsygdomme væsentligt. Dette viser flere videnskabelige studier. Vegetarkosten indeholder totalt set mindre fedt og relativt mere umættet fedt, fordi de animalske levnedsmidler skiftes ud med grønsager, frugt og korn. Disse levnedsmidler har yderligere den fordel, at de indeholder gunstige stoffer som antioxidanter og fytokemikalier. Samlet betyder det, at vegetarkosten nedsætter risikoen for både kræft og hjertekarsygdomme, der er de to hyppigste dødsårsager i Danmark.

Den anbefalede lacto-ovo-vegetarkost får en bedre energifordeling end den almindelige anbefalede blandede kost, og en væsentlig bedre energifordeling end den gennemsnitlige danske kost. Det må konkluderes, at det i praksis er svært at sammensætte en så ensidig vegetarkost, at behovet for protein og essentielle aminosyrer ikke dækkes, selv for børn, gravide og ammende.

Kostrådene spis magert, spis groft og spis ikke for meget er næsten overflødige for vegetarer. Da der indgår flere kulhydrat- og fiberrige levnedsmidler i vegetarkost som erstatning for de animalske produkter, vil vegetarer komme til at spise groft, kulhydratrigt og fedtfattigt. Samtidig gør denne kostsammensætning det vanskeligt at spise for meget. Det er lettere at reducere fedme og holde vægten med varieret vegetarkost. En lactoovo-vegetarisk kost indeholder i gennemsnit også tilstrækkelig med vitaminer og mineraler i forhold til Levnedsmiddelstyrelsens anbefalinger, der er højere end de fleste behøver. Det er dog ikke ensbetydende med, at det ikke er muligt at spise en vegetarisk kost, der ikke er særlig sund. Vegetarer kan også have et stort forbrug af kage, mayonnaise salater, dressing, fed sovs, sodavand, slik og is.

Vi vurderer, at det vil være fordelagtigt at anbefale vegetarkost lejlighedsvist eller konsekvent. Det er også indirekte det budskab, der kommer fra institutioner som Levnedsmiddelstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse i og med, at de anbefaler mere flugt, grøn-

sager og korn. De går dog ikke så vidt som til at udelukke kødet.

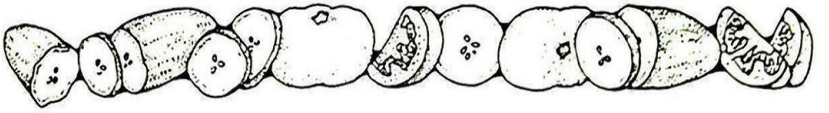
Vores speciale "Vurdering og formidling af lacto-ovo-vegetarkost" giver udover en vurdering af næringsværdien af en lacto-ovo-vegetarisk kost også et bud på hvorledes budskabet om vegetarkost som et sundt alternativ kan formidles. Udgangspunktet har været en pjece for Forbrugerstyrelsen i en ny og anderledes udgave. Vi argumenterer her for vigtigheden af at tage udgangspunkt i læseren, at ligestille følelser med intellekt i formidlingen og at gøre tekst og layout levende og anskueliggørende.

Interesserede kan rekvirere specialet (110 s.) ved at indbetale 125 kr. på giro 9 69 67 68 til Hanne Andersson, Lupinvej 12, 4180 Soro. Tlf. 5782 0920

Spis ikke dine venner –
Spis på
"Govindas"!
Spis og Drik Hvad Du Kan
Kun 40 kr.



Nr. Farimagsgade 82
1364 København K
33 33 74 44
Mandag - Lørdag 12^{00} til 20^{00}



GRÖNA TALRIKEN
Vegetarisk restaurant
i centrale Helsingborg



S. Storgatan 11-13, Helsingborg
Tlf. 0046 42 142710
Åbent mandag-fredag 10-15.
Lørdag 11-15

Mange af vore kunder
har sparet
op til
50%



ved at flytte deres tryksager til PE-OFFSET, Varde

PE offset & reklame A/S
Tømrervej 9 · 6800 Varde · Tlf. 75 22 58 22

HVOR MEGET KAN DU SPARE???
Tal med Peter eller Martin

Den orientalske proteinbombe tofu

(uddrag fra artikel af Terje Nordberg, Jyllandsposten '93)

Tofus historie

Tofu daterer sig helt tilbage til år 164 f.v.t., da den kinesiske prins Liu-An, der var både vegetar, taoist og alkymist, sad og var grundig træt af sine puritanske sojabonner og den evindelige salat morgen, middag og aften.

I årevis eksperimenterede han og hans kokke med at udnytte sojaen på andre og mere spændende måder, og en skønne dag lå den forste klat tofu på hans tallerken. I konsistensen mindede den om en blanding mellem fetaost og torskerogn, og Liu-An anvendte den sidenhen på samme måde som kød, i sammenkogte retter, som pålæg, i postejer og slet og ret som snack.

Der gik mange år, før opfindelsen nåede ud over prinsens kokken, men da opskriften endelig blev kendt, gik det stærkt. Omkring år 1000 nåede opskriften til Japan, hvorefter den hurtig spredtes til resten af Østasien, hvor tofu den dag i dag er en meget vigtig proteinkilde.

Tofu findes i dag i mange forskellige udgaver og konsistenser spredt ud over hele verden, og især i USA har sundhedsapostle taget den til deres hjerte. Her kan man gå på tofu-bar og spise tofu-burger med tofu-shake og tofu-is til dessert. Herhjemme forhandles tofu i helsekostforretningerne, og prisen er relativ høj, ca. 25 kr for 250 g. Til gengæld får man meget for pengene.

Tofus ernæringsværdi

Tofu kan erstatte både mælk, æg, ost fløde og kød i de fleste opskrifter.

Tofuens indhold af proteiner hører til den type, som bedst kan udnyttes af menneskekroppen, og i modsætning til kød, som oftest indeholder 10-12% fedt, har tofu et fedtindhold på kun 4%. Proteinindholdet er helt oppe på 50%, kulhydraterne udgør 15%.

Ligesom andre sojaprodukter indeholder også tofu rigelige mængder af jern, kalium og kalcium. Af vitaminer er det især A, B og E, der gør tofuen til et sundhedsprodukt. Både hjertelæger, kræftforskere, vegetarer og miljøforkæmpere er begejstret for dette vegetabilske proteinprodukt, som i fremtiden måske kan tage markedsandele fra boffen og koteletten. Men også psykologer er glade for tofu. Den indeholder nemlig det interessante stof cholin, som indgår i et andet stof, acetylcholin, der fungerer som en slags kemisk budstikke i nervesystemet. Undersøgelser viser, at en øget mængde acetylcholin muligvis kan gøre hjernen mere lærevenlig og mindre glemsom.

Sådan laver man selv tofu

Tofu kan som sagt købes i helsekostforretninger – men man kan også lave det selv. Opskriften er fra Lisbeth Landstrøm, *I form:*

1. En del sojabønner vaskes og sættes i blod i koldt vand ca. 10 timer.
2. Bønnerne blendes med tre dele vand.
3. Efter blendningen tilsættes yderligere seks dele vand, og det hele koges i 10-15 min.
4. Massen filtreres gennem et viskestykke eller klæde.
5. Mens sojamælken endnu er varm, tilsættes 1 tsk kalciumsulfat oplost i 1 spsk vand pr. liter sojamælk. Lad det stå i 10 min. og ror 1-2 gange forsigtigt rundt hvert andet minut.
6. Vallen hældes fra, og tofuen lægges i en si, omsluttet af et viskestykke. En tung genstand, fx en sten, lægges ovenpå, og tofuen presses i ca. 1 time.
7. Læg tofuen i en skål vand i 4-5 timer.

Spis tofuen frisk – så smager den bedst.

Under fabrikationen af tofu opnås i øvrigt også et andet spændende stof – okara. Det er det der bliver tilbage i viskestykket, når sojamassen filtreres efter kogning. Okara er meget rig på fibre og vitaminer og kan anvendes i bagværk – eller tørret som bestanddel i müsli.

Opskrifter med tofu fra Rie Schmidt

Tofu-snacks
(slet ikke til at stå for!)

- 300 g fast tofu naturel
- 3 spsk kikærtemel
- 1 dl sesamfrø
- tamari (sojasovs)
- olivenolie til stegning

Tofuen skæres i ½ cm tynde skiver, der skæres over på skrå. Lad trekanterne marinere i tamari ca. ½ time. Bland mel og sesamfrø, og vend tofutrekanterne heri. Steg trekanterne gyldne på begge sider i varm olie og læg dem på fedtsugende papir. Dejlig som snacks, til suppe eller en varm ret.

Club-sandwich

- 2 stk ristet grahamsbrød
- 1 tomat
- grøn salat
- 2 x 1½ cm tykke skiver ristet tofu
- logringe
- karse
- sennep
- tahin
- olivenolie

Dryp de ristede brødskiver med olivenolie og smør et tyndt lag sennep på den ene skive, tahin på den anden. Arrangér sprøde salatblade, tofuskiverne, tomatskiverne, logringe og karsen på den ene skive brød og læg den anden over med den smurte side nedad.

For dem der ønsker at læse mere om dejlige tofuopskrifter, kan fx henvises til Cornelia Schinharl: Tofu, Spektrum 1991

Skandinavisk Soya Kompagni

Fremstillet :

Mindst holdb.:

FERSK TOFU

Statskontrolleret økologisk

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

500 gr.

Kølevare / Kylvara

463 297

5 708571 546242

Mindst holdbar 3 dage efter åbning

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:

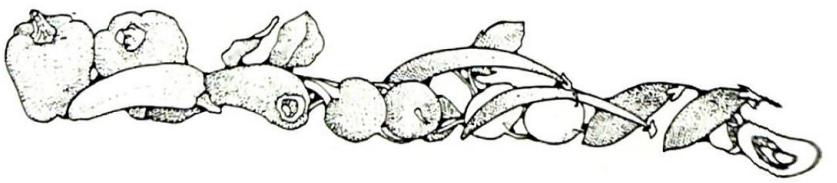
Skær tofuen i skiver af 1 cm tykkelse, bland 8 spsk. rasp, 1/2 tsk. chilipulver, 1 tsk salt og lidt peber/citronpeber, 1/2 tsk hvidløgspulver. Bland rasp og krydderier i en skål. Paner tofuskiverne i raspblandingen, steges ved middelvarme til de er gyldne. Serveres med ris og salat. Kan også serveres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

Scandinavian Soya Company Konsument kontakt Tlf.: 4233 4194 Aut. nr. 7603

Fås i varianterne: Naturel, Marineret og Røget.

Prøv også vores friske Seitan. (hvedekød)

Produkterne forhandles i alle førende Helsekostbutikker.
Nærmeste forhandler oplyses på tlf. 42 33 41 94.



Harvey Diamond:
Pas på din jord – pas på dig selv



Forfatteren med sin kone, Marilyn

Denne bog er mere end ord alene, det er en opfordring til handling/vegetarisme. Bogen er delt op i to afsnit. I første del beskrives kodproduktionen som et hovedproblem, ikke alene for slagtedyrene, men også for mennesket og miljøet. Nogle citater fra bogen:

1) Nedsatte amerikanerne deres kodforbrug med bare 10%, ville 600 mio. kreaturer hvert år undgå slagtekniven.
2) Jo flere animalske produkter du spiser, jo større er sandsynligheden for, at du vil do som følge af åreforkalkning.
3) 6 mia. slagtedyr (så mange er der i USA) producerer hvert sekund 125t ekskrementer, der skal ledes væk. Vandløb, floder og drikkevand forurenes.
4) Det samlede høstudbytte (korn, grønsager mv.) som USA's landbrug producerer fordeles således: 70% spises af husdyrbesætninger, 5% spises af mennesker og 25% henlægges eller spildes.

Bogens første del omhandler mange barske kendsgerninger og den er fyldt med relevante oplysninger, som nok specielt kan give en kodspiser stof til eftertanke.

I anden del kommer forfatteren ind på hvordan man kan løse problemet. Harvey Diamond nævner foruden vegetarisme en række ting det enkelte menneske kan gøre for at forbedre miljøet og/eller redde liv. Han omtaler nogle af de positive initiativer, som både politikere, industri og befolkning tager for at skabe et renere miljø. Diamond ved godt, at vegetarisme alene ikke kan løse alverdens problemer, men skriver dog: "Hvis du begrænser dit forbrug af animalske produkter, bliver du en del af problemløsningen. På hvilken anden måde kan

Fusion mellem DVF og VI

I forbindelse med fusionen er det planlagt at bevare kontoret på Borups Alle og udvide aktiviteterne og inventaret her med Vegetarisk Informations sager fra centret i Valby, der så vil lukke indenfor en måneds tid. Bl.a. råder VI over diverse tryksager, boger, blade og kontorgrej, herunder en nyere stor PC med DSI-System tekstbehandlings- og kartoteksprogram samt en matrixprinter.

Opbygningen af et nyt forenet medlems- og abonnentkartotek, der vil blive samlet i DSI-System, er betroet Henrik Hedegård.

(... fortsat fra foregående side)

et menneske på samme tid forbedre forholdene for skovene, luften, vandet, jorden, energireserverne [og jeg vil hér tilføje dyrene] alt sammen med én eneste handling?" Ja, vegetarisme er løsningen på mange problemer på en gang, og bogen er et godt redskab for de personer, der ønsker at fremme sagen.

Udgivet på Borgen, 120 sider, nedsat fra 128 til 48 kr

(Steffen Petersen er ny kontaktperson i Århus for Dansk Vegetarforening)

Meddelelse fra Grethe Schmidt

Jeg har nu været formand for Dansk Vegetarforening og redaktør af medlemsbladet i en årrække, men grundet mine mange aktiviteter har jeg været nødt til at vælge fra. Hvis jeg får overskud til det, vil jeg godt senere redigere nogle veganer-sider i bladet.

Min grundholdning er, og har det meste af mit liv været, at bruge en stor del af mit liv i kampen for dyrene, og jeg er overbevist om, at vi ikke kan forvente et godt liv, for vi betragter dyrene som ligeværdige skabninger. Med den holdning som basis har mange års arbejde med naturhelbredelse leveret mange beviser på, at de fleste sygdomme i hvert fald kan bedres gennem et liv med respekt for naturen, og dermed også respekt for både sit indre og ydre miljø. Den vej vil jeg fortsætte gennem min skribentvirksomhed, foredrag og kurser.

GS



DVF's / VI's kontaktpersoner

– kan man fx rette henvendelse til vedr. spørgsmål om vegetarisme, lokale forhold og initiativer samt DVF-materiale.

- *Erling Saxholt*, Vesterbrogade 164, 3. th, **1800** Frb. C, 3124 6171
- *Jeanette Hjortgaard Larsen*, L.I. Brandes Alle 12, st tv, **1956** Frb. C, 3537 0759
- *Anne Jacobsen*, Sjællandsgade 31, 3. th, **2200** Kobenhavn N, 3139 1336
- *Povl Th. Olesen*, Riskær 14, **2765** Smorum, 4468 9445
- *Birgitte Albrechtsen*, Kildemarken 51, **4622** Havdrup, 4213 4081
- *Morten Kromann*, Lykkegårdsvej 98, Måle, **5300** Kerteminde, 6534 2208
- *Gerhardt Kirkemann*, Karolinevej 2, **5500** Middelfart, 6441 4120
- *Rie Schmidt*, Sundgården, Slotsgade 10, **5953** Tranekær, 6259 1555
- *Henrik Hedegård*, Olivenvej 57, **6000** Kolding, 7550 9091
- *William Hansen*, Åstrupvej 66, st, **6100** Haderslev, 7453 5565
- *Steffen Petersen*, Peder Skramsgade 22, 2., **8200** Århus N, 8616 9563
- *Brian Hahn*, Uggerhalnevej 30 B, Grindsted, **9310** Vodskov, 9828 6159
- *Andreas Dyhrberg*, Adelgade 73, vær. 23, **9500** Hobro, OPS nr. 5010 7780

Oversigt over DVF's / VI's materiale

Nedenstående materiale kan rekvireres hos Dansk Vegetarforening (se adressen side 3). Det meste er gratis, men bøger og større ting har faste priser.

Da trykning, kuverter, porto osv. løber op i store summer, vil vi være taknemlige for at der ved alle bestillinger vedlægges rigeligt porto eller rundes generøst op ved betaling over giro...

Foldere

- Lev og lad leve (DVF introduktionsfolder om veg.)
- Vegetarisme – hvorfor? hvordan? (VI introduktionsfolder om veg.)
- Kort og godt om Vegetarisk Information (præsentationsfolder)

Oversigter

- Litteratur
- Vegetariske spisesteder
- Spisesteder osse med veg. retter
- Ferie- og kursteder
- Butikker med "veg. produkter"
- Dansk→engelsk/tysk/fransk "ordbog" til oversigterne

Hæfter

- Vegetarisk Forum (nærværende blad – tidl. Vegetarisk Tidsskrift)
- En introduktion til grøn mad, 20 sider, 10 kr.
- Den Vegetariske Vejviser, 25 sider, 30 kr.

Diverse

- Dansk Vegetarforenings vedtægter
- Engelsk video "Why you don't need meat", leje 30 kr.
- Engelsk video "Food without fear", leje 30 kr.
- 4 stk dobbelt A5 brevpapir med kuverter, 10 kr.
- Girokort til indbetaling af støtte til Dansk Vegetarforening

Krop-Sind-Ånd helsemesse i Kolding

Fredag den 31.3. (kl. 12-20) & lørsøn. 1-2.4. (10-18) deltager Dansk Vegetarforening med en stand på *Krop-Sind-Ånd helsemessen* i Harte-Bramdrup hallerne i Kolding (se også Aktivitetskalenderen samt helsidesannonce for messen her i bladet). Deltagelsen kræver arbejde for både hånd og ånd, og hvis *du* ku' tænke dig at være med her, bedes du snarest kontakte undertegnede. Bla. skal vi uddele smagsprøver på den nye økologiske juice fra Nutana, og der ventes rigtig mange besøgende på messen – den første i Kolding.

Kontakt: Henrik Hedegård, Olivenvej 57, 6000 Kolding, 7550 9091.

Generalforsamling

afholdes lørdag den 8. april 1995 kl. 14-17 i Medborgerhuset, lokale 1, Danasvej 30 B, 1910 Frb. C.

Dagsordenen er ifølge vedtægten følgende:

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
4. Valg af bestyrelsesmedlemmer, suppleanter og revisor
5. Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond"
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Udvalget for hjem til ældre vegetarer"
7. Indkomne forslag – fra bestyrelsen foreligger forslag til:
   a) sammenslutning med Vegetarisk Information
   b) mindre kontingentforhøjelse (med virkning fra '96)
8. Fremtidig virksomhed
9. Eventuelt

ad 4: Der er lagt op til at nye yngre kræfter bl.a. fra det hidtidige Vegetarisk Information stiller op til flere bestyrelsesposter...

Generelt: DVF's vedtægt er ikke præcis på alle punkter, men trænger til en opdatering. Pga. det fremskredne tidspunkt og de knappe resurser foreslår bestyrelsen imidlertid i ro og mag at gennemarbejde et nyt forslag til forelæggelse på generalforsamlingen i 1996.

Nytårsfesten 1995

Søndag den 5. februar kl. 13 afholdt Dansk Vegetarforening for 2. gang nytårsfesten på Sopavillonen i Kbh.

Foreningen har indledt et betydningsfuldt samarbejde med Vegetarisk Information som bl.a. resulterede i, at vi var over 100 gæster, hvilket ikke har været tilfældet i mange år. Vi måtte derfor skifte lokale fra stueetagen til 1. sal, hvilket to kørestolsbrugere var uforberedt på. Men både de og kørestolene blev beredvilligt båret op af stærke vegetarer...



Forbandet! Vi er nødt til at afblæse aktion "gratis gulerødder" – de flytter maden op på første sal!



Det var dejligt at se så mange nye ansigter fra Vegetarisk Information, ikke mindst de yngre vegetarer, som vi mangler i Dansk Vegetarforening. Det var også hyggeligt igen at møde de kendte gæster fra DVF.

Efter at Grethe Schmidt havde budt velkommen, var tidspunktet kommet til at indtage det spiselige. Det bestod af en udsøgt lækker og veltillavet vegetarbuffet med hjemmebagt brød. Det kan ikke beskrives, men må opleves. – God betjening.

Som tidligere omtalt kan lokalerne med den smukke beliggenhed og udsigt direkte til søerne ikke være bedre. Det bliver næppe sidste gang nytårsfesten holdes her.

Kl. 15 kom sopranen Birgitte Lindhardt og underholdt med brudstykker fra opera, operette, musicals og et par danske sange.

Med den gode og glade stemning der var, ser jeg hen til de næste sammenkomster og udflugter.

Vibeke Ohlssen

VUF

Referat af stiftende generalforsamling for Vegetarisk UngdomsForening (VUF) lørdag den 25.2.95

1: Valg af dirigent: Erling Saxholt, *referent:* Kirsten G. Jensen

2: Initiativtagernes begrundelse for oprettelse af VUF:

- Fusion af DVF & VI (flere unge)
- Fornyelse og nyt liv i foreningen, flere nye unge medlemmer, mere samvær – underafdeling af DVF
- "Det fremtidige forhold mellem DVF og VUF?": Ungdomsafd. svarende til et politisk parti. Tæt samarbejde, men egen økonomi og bestyrelse til selvstændige initiativer.

Diskussion omkring alder: Hvor længe er man ung? Enighed om at der skal være aktiviteter for de yngre – ingen specielle "ældrehensyn", men åbent for alle der føler sig "ung af krop og sind".

3: Fastsættelse af kontingent: fælles medlemskontingent. Der betales ekstra for medlemskab af VUF. Debat om 100 eller 150 kr.? Afstemning => 150 kr. for 1995 vedtaget. Støttemedlemskab muligt med kontingent minimum 100 kr. Børnekontingent, 3-12 år, 50 kr. Unge ml. 12-18 betaler alm. kontingent, 150 kr.

4: Valg af bestyrelsesmedlemmer, suppleanter samt revisor:

Enighed om at der skal vælges 5 bestyrelsesmedlemmer og minimum 2 suppleanter. Valgt blev:

Bestyrelse:
Jeanette Hjortgaard Larsen
Erling Saxholt
Kirsten G. Jensen
Rene Larsen
Michael Nybo Petersen

Suppleanter:
Brian Hahn
Katrine Ankerbye
Pia Luna Hansen

Bestyrelsen konstitueres på førstkommende bestyrelsesmøde. Suppleanter har ikke mødepligt, men ses meget gerne til møderne. Da ingen revisorkandidat meldte sig på mødet, blev bestyrelsen pålagt at finde en kandidat.

5: Vedtægtstilføjelser (til DVF's):

§ 1. Navn
Foreningens navn er "Vegetarisk UngdomsForening"

§ 2. Formål
At give unge vegetarer mulighed for at mødes.

§ 3. Medlemskab
Der findes ikke en fast aldersbegrænsning, men man skal være ung af krop og sind.

§ 4. Medlemskontingent
Årskontingentet fastsættes af generalforsamlingen, og inkluderer

DVF's blad samt medlemskab af DVF.

§ 6. Generalforsamlinger
Den ordinære generalforsamling afholdes hvert år i februar. Dagsorden for den ordinære generalforsamling skal indeholde følgende punkter: 1. Valg af dirigent og referent. 2. Bestyrelsens beretning. 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse. 4. Valg af 5 bestyrelsesmedlemmer samt minimum 2 suppleanter 5. Valg af 1 revisor. 6. Indkomne forslag. 7. Fremtidig virksomhed. 8. Eventuelt.

§ 7. Ledelse
Foreningen ledes af en ulønnet bestyrelse bestående af 1 formand og indtil 4 bestyrelsesmedlemmer.



De unge vegetarer går på med krum hals...!

6: Forslag til medlemsoplysninger og interessegrupper behandles på førstkomne bestyrelsesmøde.

7: Fremtidig virksomhed behandles på førstkomne bestyrelsesmøde.

Visioner for den genopståede underafdeling i DVF, v/ Brian Hahn

Desværre lå første bestyrelsesmøde for VUF efter deadline af bladet, derfor er de første aktiviteter ikke med på aktivitetskalenderen, men der er allerede mange seriøse planer.

Forskellen mellem arrangementer i DVF og VUF kan illustreres med et eksempel på Nytårsfrokost: DVF holder en stilig traditionel frokost på Søpavillonen efter nytår, mens VUF ville holde en ikke formel fest nytårsaften (og nat).

Der oprettes interessegrupper specielt for unge. Fx for børnefamilier med vegetarisk kost for spædbørn.

Der vil blive arrangeret gåture, aktive ferier (fx skiture) og hyggeaftener (fx Sct. Hans aften). Der vil måske også blive oprettet en Vegetarisk Idræts-Forening (VIF).

Det skulle helst ende med at man melder sig ind i VUF ikke kun for vegetarismens skyld, men lige så meget pga. de aktiviteter, som efterhånden bliver bygget op i foreningen, hvor vegetarisk levevis bare er en naturlig del.

Økologisk juice fra Nutana. Hvad kan være mere rigtigt?



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

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

Statskontrolleret økologisk

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

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

Nutana

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

LØVE 5687