Align video display edge here.

Vegetarisk Forum

Helse • Grøn livsstil • Positive nyheder • Holistisk livssyn



Fotos: Henry Hedegaard

Stenmingscollage fra DVF Nytårs/rokost 1996

Nr. 1 Forår 96 87. årg. Løssalg 20 kr

ISSN 0909-7740

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

Adresse: Borups Alle 131
2000 Frederiksberg
Kontortid: lirs. 9-11, ons. 14-16
Tlf. & fay: 38 34 24 48 (+ tlf.svarer)
E-mail: henrik_hedegaard@online.pol.dk
Giro: 5 02 56 56

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

Produktion: Salomon & Roussell. Valby, miljoeertificeret efter BS7750 og EMAS. dvs. fremstilling af Vegetarisk Forum vha. den renest mulige teknologi

Papir: Cyclus 100% genbrugspapir, vegetabilsk trykfarve

Oplag: 1500

Årskontingent (incl. blad): 150 kr,
- årsabonnement alene: 75 kr

Annoncepriser excl. moms:
1/1 side 1000 kr, 1/2 s. 600, 1/3 s. 400. 1/4 s. 350, 1/6 s. 250. 1/8 side 200 kr.
4-far\ede annoncer kan arrangeres.

Eftertryk tilladt med kildeangivelse
Materialet til bladet modtages meget gerne helst pa diskette, men maskinskrift også *K.*

Dansk Vegetarforening (DVF) er stiftet 1896 og kan dermed fejre 100 års jubilæum i år! DVF drives på frivillig, non-profit basis. Medlem af den Internationale Vegetar Union (IVU).

lev og lad leve

INTERNATIONAL VEGETARIAN UNION

Ind hole

Aktivitetskalenderen	4
Forbrugernyt	6
Respekt for andres ern .'i . lorni	9
Vegetarisk Saisonkøkken	12
Klode-Klogt indkøb	14
Økologisk Humor	17
Paul McCartney	18
DVF Nytårsfrokost	22
Nyt fra VUF	25
Rie Schmidts landkøkken	29
Vegetarisme og kristendom	30
Projekt Grøn Dag	32
Jagt er farligt	34
Opskrift på livskvalitet	35
Kort & Grønt	36
Hvordan jeg blev vegetar	39
Opbevaring af grønsager	41
Mindre kødelige US-anbefalinger	44
Dyreværn	46
Læserbrev	49
Kontakthjørnet	49
Foreningsmeddelelser	50
DVFS kontaktpersoner og mat.	51

100 års jubilæet sig nærmer...

Som det måske allerede er flere bekendt, er der sket et formandsskift. Ved det første bestyrelsesmøde i år valgte Henrik Hedegård at trække sig som formand, og jeg blev konstitueret formand. På den måde bliver foreningsarbejdet mere fordelt, idet Henrik også står for bladet. Jeg kan i den korte tid, hvor jeg har været formand, se det ikke er nogen lille post.

Vi havde en flot nytårsfrokost, som kunne slå mål med den fra sidste år, både med antal deltagere, menuen og underholdningen. Henrik fortalte her om, hvad der væsket i løbet af det sidste år, ligeledes om projekt "Grøn dag", som desværre ikke kunne realiseres som planlagt.

Ved samme lejlighed blev formandsskiftet offentliggjort. Jeg nævnte her bla.. at jeg ikke var helt vegetar, men dog ikke havde spist kød siden jeg var blevet formand (klapsalver). Det kan jeg stå ved endnu og har siden også besluttet at være helt vegetar. Der blev spurgt om min baggrund, hvilket jeg ikke kom ind på. Meget kort: Jeg kommer tra en familie, hvor vi jævnligt fik retter uden kød, og det har for mit vedkommende udviklet sig til. at jeg har spist mindre og mindre kød indtil for et par måneder siden, hvor jeg har fået det sidste. Jeg interesserer mig også for kroppen på andre måder, idet jeg er hobbymassør. Mit faste arbejde består i at være produktchef i CAD/CAM firmaet EH-Data Technic, hvor jeg er medejer. Det betyder ikke, jeg er EDB-freak, idet jeg aldrig selv har ejet en PC. Mine intentioner er at udbrede fordelene ved at spise mere vegetarisk. Jo flere vegetariske retter der generelt spises her i Danmark, desto flere tiltag vil der blive laget i butikker og restauranter, for at tilfredsstille dette behov; hvilket vil gøre livet nemmere for rigtige vegetarer.



Som de fleste sikkert allerede ved, har DVF 100 års jubilæum og samler på ideer til forskellige aktiviteter. Ved nytårsfrokosten var flere henne og give deres bidrag, og siden er der også kommet flere pr brev. Hvis der er flere, som sidder inde med ideer eller viden, der kan bruges til jubilæet, er de meget velkommen til at ringe/sende brev til enten DVF's kontor eller til undertegnede (se under kontaktpersoner bagi bladet).

Til de arrangementer, som skal holdes i forbindelse med jubilæet, bliver der brug for folk til f.eks. at stå en halv dag på en stand. Så hvis lysten til at gøre noget for DVF er til stede, men man ikke kan overskue at gå ind i direkte foreningsarbejde, er her en chance. Jo flere hjælpere der melder sig. desto nemmere er det at få arrangementerne til at glide. Personligt kan jeg sige. det plejer at være meget hyggeligt.

Jeg har desværre ikke mulighed for at arbejde tor DVF fuldtids, idet jeg håret arbejde, som kræver mere end 37 timer om ugen og bruger min fritid til andre ting også, men jeg vil så vidt min tid og mine evner rækker forsøge at udfylde nun post som formand så godt som muligt.

Brian Halm

© © © © © ® Aktivitetskalenderen ® ® © ® ø ^

Lør. 13.4. kl. 14-20: *DVFgeneralforsamling* med mulighed for efterfølgende middag (tilmelding nødv.) og debat. Medborgerhuset, lokale 1. Ahlefeldtsgade 33, 1359 Kbh. K - læs nærmere under Foreningsmeddelelser sidst i bladet!

Ons. 24.4.: *Forsøgsdyrenes Dag*

Søn. 12.5. kl 11: *Udflugt til Charlottenlund Fort. Slot og strand.* Kom med ud at røre lemmerne: 3-4 km travetur i frisk luft og smuk natur. Forfriskninger på Cafe Jorden Rundt, og derefter mere fodtur for de rørige, der spadserer videre til Klampenborg. Mødested. Charlottenlund station kl. 11. Husk madpakke, evt. siddeunderlag. Arr. Ulla Hassenkam. 39 64 10 69.

3-19.6.: *Grønne dage i Østrigs bjerge* v , -se- tarisk helpension i den lille **by Westend** o på et solrigt plateau 15 **km** fra **Kitzbuhel**^ Vandreture i alle sværhedsgrader. Prjs 3.950 (enkeltvær. + 500 **kr),** excl. rejse til fra Østrig (grupperejse **med** tog kan arran °g geres). Arr. Trip Tour **Rejseservice** ojz G re the Schmidt, tlf. 39 63 93 65. Der **arrange-"** res også tur dertil 16-25.9.

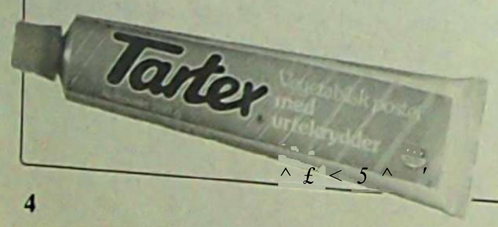
24.6.-14.7.: Ærø Alternativ Sommerfestival Marstal. Arr. Ole Friis, 62 53 19 60.

29.7.-4.8.: *International vegetarkongres* i Pennsylvania, USA - mere om denne sommerens store vegetarbegivenhed i næste nummer!

Rømer Produkt

tilbyder bredt sortiment af økologiske madvarer, miljøvenlige rengøringsmidler og vegetabilsk naturkosmetik





Rømer Produkt
Lillehøjvej 18
DK 8600 Silkeborg
m 8 6 8 0 3 7 6 7

Forhandles af helsekostbutikker

Annonce:

nyt aspekt



Guiden nyt aspekt

Artikler & aktiviteter

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

Få NYT ASPEKT - 240 sider årligt (6 nr.)
+ Nyhedsbreve - 32 sider årligt (4 nr.)
+ tillægget GUIDEN - 288 sider årligt. Modeliste 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
• £ T! o9Så benytte di9 af Club Nyt Aspekt med specielle tilbud hver **2.** måned. Du kan kobe boger, bånd, **CD'er** Jde0er **m m.**

Ring og re vi e
NYT asdp^t'm 9rat,S provenu,Tlnier På tlf. 35 82 30 03
NYT ASPEKT, Nannasgade 18, 2200 **Kobenhavn N**

Husk du kan bruge:

iTcnnfTiu nocigu



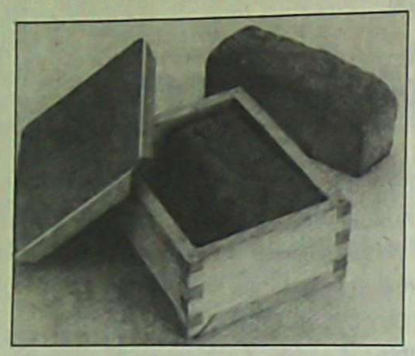
GRATIS
Ring 35 82 70 05
tirs-, ons-, torsdag
10-12 samt 13-16
Vi har to linier

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.

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ **Forbrugernyt** V *y* y ¥ y

W o,maler her de nyeste økologiske produkter på markede, egnede for Vegelarer ^ nævnte varer fås generelt i velassorterede helsekostbut,kker samt i Irma, Brugseg Kvickly & Obs!

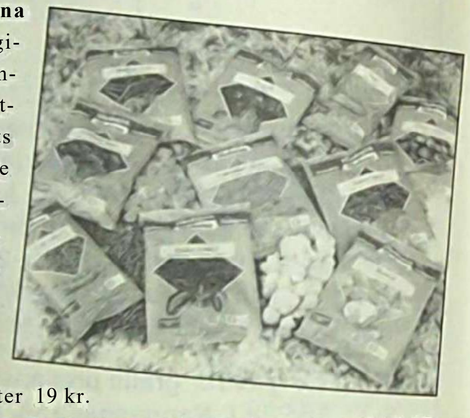


Brodform til hjemmebag

Kokkenlederen på Snoghøj Folkehøjskole, per Brochstedt. har udviklet en bøgetræsform med stålbund og -låg til bagning af økologisk rugbrød og honning-saltbrød. Ved at undgå ovnens direkte var mestråler bevares brødets smagsstoffer bedre, on man undgår hård skorpe. Ved køb medfølger en pjece med opskrifter, gode råd om bagning mv. *En form til 2 brød koster 380 kr og kan bestilles på tlf 75 94 45 67 {*15.30-19).

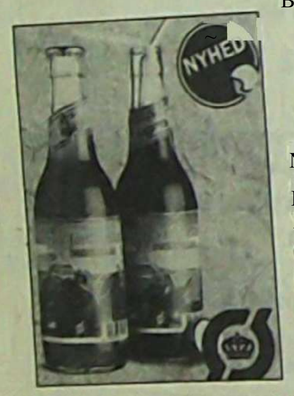
(Se også anmeldelsen af hans kogebog "Det daglige brød og de grønne retter" i VF 4/95.)

10 økologiske nyheder fra Nutana



Nutana præsenterer nu 10 varianter indenfor økologiske dybfrosne grønsager. Alle er dyrket på inddæmmet havbund, som aldrig har været udsat for kunstgødning eller sprøjtegifte. I århundreder har havets aflejringer opbygget et højt indhold af værdifulde næringsstoffer, hvorved naturen har skabt de optimale forhold for rationel økologisk landbrug.

De 10 varianter, alle i poser med 500 **g,** fås i supermarkeder og helsekostbutikker: Fine ærter til 20 kr, Løse majs 24 kr. Gulerødder i skiver 16,50, Broccoli i buketter 27 kr, Blomkål **i** buketter 19 kr. Hakket spinat 16 kr. Bladspinat 17 kr. Hakket grønkål 18.50, Porrer i skiver 18,50 samt Haricots verts 17,50.



Nye safter fra Svanholm

Et stort forarbejde med at finde de rigtige økologiske avlere og va g af de rette frugtsorter mht. vitaminindhold, smagsegenskaber og f arve er gået forud for fremstillingen af de nye jordbær- og sol- b: tp^rS|!i ler ^ra Svanholm Frugt. Råvarerne er friskplukkede og snf- cn iblandes kun økologisk sukker - intet andet. Tappes både som dr iKKekiar og koncentreret i 25 cl flasker og fås i Irma til hhv. 5, °g 11 kr + pant.

Skandinavisk Soya Kompagni

Fremstillet:

Mindst holdb.:

FERSK TOFU

Stats-kontrolleret okologisk

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

Efter åbning ileal tofuen være dækkel af vand, som »klftes dagligt, for længere holdbarhed

300 gr.

Kølevare / Kylvara

Mindst holdbar 3 dage efter åbning

5 7•8571 5462 11

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	ca. 510 kilojoule
Protein	a 1f) a
Fedt	ca. 6 g
Kulhydrat	ca. 10 g
Kolesterol	O g

Tofu er velegnet til stegning og bagning, I farsretter, supper, dressinger, kager og desserter. Kan i manee retter indgå som erstatning for æg og mælkeprodukter.

Paneret Tofu:

Slcær tofuen i skiver af 1 an. tykkelse, bland 8 spsk. rasp, 1/2 tsk. chilipulver, 1 tik. salt oe lidt peber / citronpeber, 1/2 tsk hvidiogspulver. Bland rasp og krydderier i en skål Paner tofuskiverne å raspblandingen. steges ved mlddclvarme di de er gyldne. Serveres med ris og salat. Kan også serveres på æft brod med sennep, citronve og salat

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

Fås i varianterne:

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

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

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

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

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



Islandsk salt nedsætter blodtrykket

I Holland har forskere opdaget at et naturligt mineralsalt kan nedsæts blodtrykket hos ældre, der lider af højt blodtryk. Saltet er et naturprodukt fremstillet af krystalklart havvand fra to underjordiske kilder på Island. Den ene kilde er med koldt vand, den anden er en varm gejser Gejseren afgiver varme til inddampningen, hvorved saltet kiystaliser * og giver den helt unikke mineralsammensætning med et lavt indhold af natrium og et højt indhold af kali og magnesium.

Saltet er netop blevet introduceret i Danmark af Nutana under navnet Islandsk mineral Salt. op et el med 90 g koster 9,50.

Mange nyheder fra Urtekram

De følgende varer er de seneste nyheder på den økologiske front fra Urtekram.



Hel vanilje fra Polynesien, fineste kvalitet, 2 stk for 29.75



Sprøde Basmat i ris galetter, 100 g for 12,75.

Tomatprodukter fra Spanien med god smag af tomat:
ketchup, flaske med 300 g til 19,75;
kone. tomatpure, glas med 200 g til 14,50;
pasta sauce, glas med 300 g til 18,50;
mosede tomater, flaske med 700 g til 12,50.





Kartoffelchips i 2 varianter, paprika og naturel, begge 150 g for 16,75.

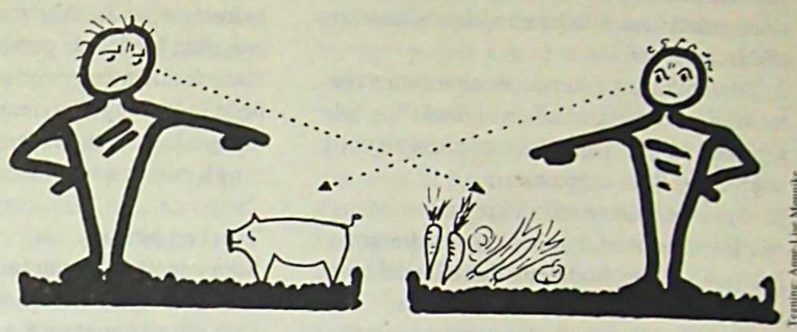
Kokoschips, høvlet og tørret kokos fra Sri Lanka. Er hvid uristet kvalitet, 100 g for 9,75.



Indkøbsne, af certificeret øko. bomuld med lang hank og flettet mønster. 29,75/stk.

Respekt for andres ernæringsform

Af ingeniør Ib Schleicher



Tegning: Anne Lise Mennike

Det er givet, at enhver må tage de eventuelle konsekvenser af egne handlinger, og på denne baggrund må man indrømme enhver en ubestridelig ret til inden for lovens rammer at handle ud fra sine egne forudsætninger. Heraf følger bla., at i dybeste forstand kan ingen være forpligtet til at lægge hensynet til dyrene til grund for sin ernæring. En sådan pligt kan kun udspringe af ens eget følelsesliv, og de, som ikke deler denne indstilling, kan naturligvis ikke føle sig forpligtet af den, mens de som netop deler den, ingen som helst ret har til at søge denne forpligtelse til at gælde andre. Den kan kun gælde én selv, og så længe andres livsform ikke kolliderer med det offentlige hensyn til almenvellet, har man som privatperson ikke skygge afret. ikke den mindste adkomst til at blande sig heri.

Det er formentlig ikke altid helt uden grund, at vegetarer af og til betragtes som intolerante fanatikere, der gerne forsøger at overbevise andre om rigtigheden af denne livsform, og som i nogen grad savner forståelse for de mennesker, som ikke kan dele denne indstilling. Del er i hvert fald en kendsgerning, at man kan træffe mennesker, der har en sådan forkærlighed for dyr. at de slet ikke påvirkes af det faktum, at flere af disse er kødædere, men som trods denne indstilling til kødædende dyr alligevel nærer uvilje mod mennesker, der tilsvarende er kødspisere.

Respekt for andres ernæringsform

Da den almindelige ernæringsform er den oprindelige, så må det i første omgang være dem, der tilegner sig en ny indstilling til disse problemer, som må skabe en harmonisk, afbalanceret og tolerant indstilling til den form. hvorfra de selv er kommet, og det kan jo være forbundet med forskellige vanskeligheder. Da man her forsøger at praktisere en indstilling til dyrene, som ifølge begrebernes almindelige betydning er udtryk for en højere form for etik, så må man jo forst og fremmest kæmpe med de vanskeligheder, der stammer fra selve dette forhold. Dels kan man selv ubevidst, og måske endda også bevidst, føle en vis uvilje mod dem. som ikke mener det påkrævet at tage et tilsvarende hensyn til dyrene, og dels vil andre meget let kunne føle en sådan uvilje, selv hvor den ikke findes. For at løse dette problem på en

måde, så også de ikke-vegetarer. man omgås, føler, at der i virkeligheden ikke er noget problem, så må følgende absolut være gældende:

1. Man må klart erkende, at enhver har en ubestridelig ret til uden indblanding at bestemme sin egen ernæringsform. så længe samfundets love tillader en sådan behandling af dyrene.
2. Man må klart erkende, at man som vegetar ikke har nogen som helst grund til at føle sig mere værd i livet eller mere berettiget til at leve end ikke-vegetarer.
3. Man må fuldstændig sikre, at ens egen medlidenhed med dyrene ikke resulterer i personlig uvilje mod dem. der ikke deler denne opfattelse.

Opfyldes disse helt elementære krav til vegetarens forhold til ikke-vegetaren, så er forudsætningerne også til stede for uden forbehold at føle den respekt for ikke-vegetarer og deres ernæringsform. som man har en naturlig pligt til.

Men denne sag har selvfølgelig dobbelt aspekt. I princippet er andre jo i samme situation som vegetaren. Også de må erkende at enhver har uindskrænket ret til at fastlægge sin egen ernæringsform. Også de må indrømme, at der ikke foreligger noget reelt grundlag for at føle personlig uvilje mod dem, der ikke deler den mindre følelsesbetonede indstilling til dyrene. De har i lige høj grad grund til at nære respekt for vegetarens livsform som omvendt.

Teori og praksis

Som vegetar må man først og fremmest skabe sig en rigtig indstilling til de mennesker, som ikke deler ens egen opfattelse, men den skal administreres i det praktiske liv, og her må man tillægge sig en vis teknik for at klare de forskellige situationer, man uvægerligt kommer i. For det første må man gøre sig ganske klart, at forståelsen for de synspunkter, der fører til vegetarisme, naturligvis ikke er særligt udbredte. Man må i overvejende grad vente mangel på forståelse, ja man har slet ikke nogen grund til at vente andet, for en eventuel forståelse kan naturligvis først opstå gennem det kendskab til sagen, som vegetaren selv formidler, og måden hvorpå dette sker, er jo naturligvis ganske afgørende for resultatet.

Man kan fx skabe sig kolossalt mange vanskeligheder, hvis man holder sine omgivelser i uvidenhed om sagens rette sammenhæng. Med en sådan passivitet afskærer man nemlig sig selv fra at undgå flere vanskelige situationer, man forhindrer omgivelserne i at tage hensyn, som ingen særlig ulejlighed kræver, og som de måske intet havde imod at tage. For eksempel kan man jo blive inviteret til middag eller anden form for spisning, hvor man så først midt i situationen skal drage sig ud af vanskelighederne, måske til stor fortvivlelse for de velmenende værtsfolk, der uforskyldt kommer i en situation, der med lidt behændighed let kunne være undgået. Hvis man på forhånd og uden blusel gør rede for sine synspunkter, når der er naturlig anledning dertil, så mindsker man i høj grad vanskelighederne, og det giver i sig selv en væsentlig forøgelse af mulighederne for at skabe respekt for den vegetariske indstilling. En middagsinvitation kan man jo fx klare med et høfligt forslag om at ankomme efter spisningen, da man nu har en speciel indstilling på dette felt og nødig vil gøre ekstra ulejlighed af den grund. Såfremt værtsfolkene går ind på forslaget, er spørgsmålet jo løst hermed, og såfremt de gerne påtager sig den ekstra ulejlighed, der ellers er forbundet med invitationen, så har man jo grund til at være ekstra taknemlig og hermed er sagen altså også i skønneste orden.

Fælles interesser og gensidig sympati er det, der normalt får mennesker til at søge samkvem med hinanden. Hvor disse forudsætninger ikke er til stede, er der heller ingen naturlige impulser til samvær, og man må jo indrømme, at modstridende interesser på ernæringsområdet i flere tilfælde kan reducere de fælles interesser til et absolut minimum, og det er jo heller ikke altid, den indbyrdes sympati kan opretholdes under sådanne omstændigheder.

Som naturligt er, skal man derfor ikke vente begejstring hos omgivelserne, hvis man ændrer sin ernæringsform til vegetarisme. Men såfremt man bevarer sin respekt og sympati for dem. der ikke deler ens indstilling, så skulle der normalt ikke være noget i vejen for at fortsætte samkvemmet i netop den udstrækning, de øvrige fælles interesser gør det naturligt. Og en betydningsfuld faktor kan her være den humoristiske sans. Selv om der ligger dybe og oprigtige følelser til grund for ens indstilling som vegetar, så bør dette forhold ingenlunde udelukke en samtidig humoristisk indstilling - tværtimod! Som i så mange forhold kan en velafbalanceret og elskværdig form for humor bidrage stærkt til at skabe den indbyrdes forståelse og respekt, som er en forudsætning for et harmonisk forhold mellem modstridende synspunkter.

Fro Vegetarisk Tidsskrift 1964

"Det kosmisk frie menneske er nået si langt frem i udvikling, at det ejer den guddommelige egenskab: ikke at vente sig verden eller væsenerne anderledes, end den og de netop er."

M.

HOVEDET I HIMLEN – FØDDERNE PÅ JORDEN

Brug foråret på en grøn højskole beliggende ved skov og sø, med et inspirerende og varmt miljø, blandt mennesker i alle aldre!

03. marts - 31. marts 1996: Livsforståelse og filosofi
10. april - 07. maj 1996: Sundhed og økologi
09. maj - 06. juni 1996: Kulturhistorie

Du kan også tage 3 mdr på vor **Sundhedslinie** hvor du lærer om økologi og biodynamik, individuel kost, alternative helbredelsesmetoder og livsforståelse.

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

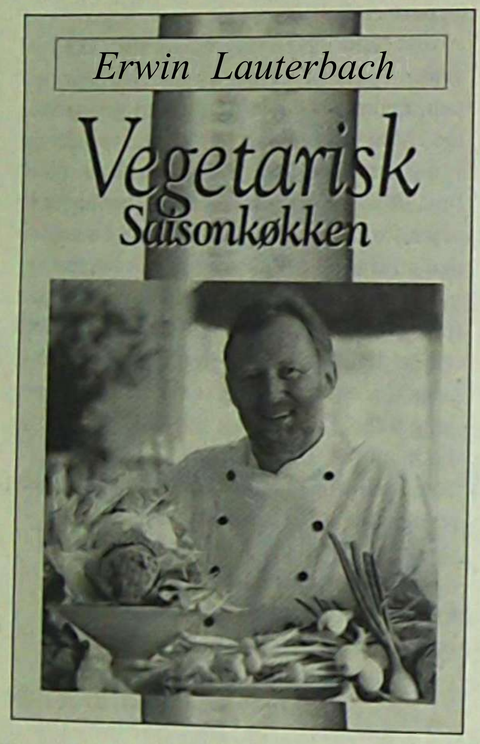
Priser fra 5.300 pr. måned. Kurserne kan indgå i FUU og individuelle handlingsplaner.
Stats- og kommunestøtte kan søges. (Vi hjælper gerne med oplysninger og ansøgninger)

Desuden skiftende
værkstedsfag og studiekredse:
Akvarelmaling, Drama,
Drømmeforståelse, Social økologi,

"Find den råde tråd i dit liv",
Eurytmi, Syng dig glad,
Vestlig og østlig meditation, m.m.

Søtoftegård Højskole
Sgjoftevej 76 4100 Ringsted

Erwin Lauterbach:
Vegetarisk Saisonkøkken



Endnu en klassiker indenfor grøn gastronomi er i handelen til glæde for alle, der ønsker at få yderligere inspiration til deres vegetariske køkken. Bogen udkom i 1995, men da Vegetarisk Forum i decemberudgaven indeholdt (o andre anmeldelser af dejlige kogebøger. bliver denne perle førsl omtalt nu.

Det bo kJ T "if' gfdigen vegelar 8 >sk kogebog, bide hvad anglr de, ydre samt indholdet.

En kraftig, smuk udgave holdt i hvidt °g grønt Omslagets forside viser den kel-

te mesterkok, Erwin Lauterbach selv. Indbydende gule sider først og sidst i bogen omslutter selve indholdet, der består af over 100 forskellige opskrifter, hvoraf flere fremstår på lækreste vis i form af smukke, indbydende farveillustrationer af de færdige retter

Ordet saisonkøkken i bogtitlen hentyder til en opdeling af forår, sommer, efterår og vinter, idet Lauterbach har udvalgt og sammensat retterne efter årstidens tilbud af grønt. På denne måde har man mulighed for at anvende grønsagerne på det rigtige tidspunkt. når de er friske og i sæson. Forfatterens valgte franske stavemåde: saison antyder, at det er raffinerede opskrifter, vi har med at gøre. Retter som vi typisk vil vælge, når vi har lyst til at gå ud over det sædvanlige og netop ønsker særlige delikatesser. Samtidig skal det dog nævnes, at de fleste af retterne er enkle nok at tilberede, og at der er lækker mad til både hverdag og fest inden for såvel forretter, hovedretter og desserter.

Da vi nu er tæt på det lyse forår, vælger jeg at videregive opskrifter fra denne sæson.

Asparges med indbagt krydderurtesmør
(forret / 2 personer)

ca. 400 g asparges, grønne eller hvide
lidt olie
salt

til krydderurtesmørret:
ca. 100 g smør
I ts finthakket krydderurt efter eget valg
salt

til indbagningen (parteringen):
mel, gerne ristet i ovnen
1 pisket æg
revne franskbrødskrummer

Tilbered krydderurtesmørret ved at røre de finthakkede urter i det bløde smør, smag til med salt.

Form smørret til en lille blok, mindst 2 cm tyk og 4 cm bred. Afkøles til det bliver fast. Skær det derefter i to blokke, å 2x2 cm.

Panér blokkene ved at vende dem i melet, derefter i ægget og til sidst i de revne brødkrummer. Sørg for at smørret er helt dækket af krummerne på alle siderne, så det ikke løber ud under stegningen. Stil smørret i fryseren.

Dette kan gøres klar dagen iforx'ejen.

Rens de friske asparges, skræl de hvide, og skær evt. lidt af bunden bon. Del aspargeserne, de tykke og de tynde hver for sig.

Bring en gryde med rigeligt let saltet vand tilsat lidt olie i kog. Læg de tykke asparges i vandet ca. 1/2 min. Læg derefter de tynde i og kog videre ca. 1 min. Tag aspargeserne op og læg dem på et klæde. De er nu helt sprøde. Drys evt. med lidt salt og hold dem varme med klædet.

Varm et par spsk. olie på en pande. Når olien er godt varm, steges de frosne smørblokke hastigt på alle sider. Så kort som muligt. De lægges derefter på en tallerken.

Anret aspargeserne sammen med det indbagte smør og evt. lidt af de krydderurter, som smørret indeholder.

Majroer indkogt med svesker
(hovedret / 2 personer)

2-4 majroer efter størrelse
6-8 svesker uden sten
1 dl urtebouillon
1 dl piskefløde
salt
friskmalet hvid peber

Skræl majroerne og skær dem i ensartede både eller skiver. Kom dem i en gryde sammen med sveskerne, som er delt én gang. Tilsæt urtebouillonen og kog majroerne møre under låg. Sørg for at bouillonen ikke koger helt bort. Tilsæt fløden og kog den ind til en cremet sauce. Smag til med salt og peber.

- En enkel ret, der ikke kræver andet end et godt brød som tilbehør.

Kold rabarbersuppe
(dessert / 4 personer)

250 g rabarber skåret i fine skiver
1/2 1 vand
ca. 100 g sukker (afhænger af rabarberne)
1 dl hvidvin

Kog vand og sukker op. Kom rabarberskiverne i, varm op til kogepunktet. Læg låg på og lad det afkøle under låg .

Tilsæt hvidvinen og stil rabarbersuppen koldt

Fordel suppen i 4 tallerkener og stil dem i fryseren ca. 1 t før serveringen. Giv vanillefløde til.

Vanillefløde

1 stang vanille
25 g florsukker
2 dl piskefløde

Flæk vanillestangen og skrab kornene ud. Bland dem med florsukkeret og fløden og pisk det hele let stift.

God fornøjelse og velbekomme!

Erwin Lauterbach: Vegetarisk Saisonkøkken Høst og Søn 1995, 128 sider, 168 kr

— Fra stenalder til cyberspace...

Flint's Klode-kloge varehus

Af Henrik Hedegård

Hvad i alverden er et "klode-klogt" varehus!? Et tværsnit af varekataloget giver et fingerpeg: oliven, pesto og andre italienske specialiteter, tøj, papirvarer og andet godt lavet af hamp, massageolier, naturmaling, modellervoks, trælegetøj, time managers af aflagte US-nummerplader, bælter og hårspænder af cykeldæk, hæfte løse hæftemaskiner, kontormøbler af presset træaffald samlet med gummibånd, trækuglepenne, piletræslamper, genpapir af kvistmasse - alt af "klode-klog" kvalitet.

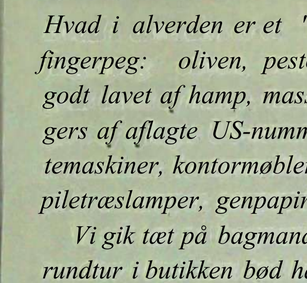
Vi gik tæt på bagmanden, Niels Peter Flint, for en nærmere forklaring. Efter en rundtur i butikken bød han på Svanholms ny øko-saft og velsmagende ristede hampfrø (!) med smuk udsigt til vandtrappe og andet grønt i baggården i Pilestræde.

Hvad er "klode-kloge" varer?

NPF: Udtrykket "klode-klogt" dækker for en stor del det, vi normalt mener med økologisk eller miljøvenligt. Disse ord er der blot gået inflation i - "klode-klogt" siger noget mere. skærer mere direkte til benet...

Hvorfra stammer ideen til dit Klode-kloge varehus!?

NPF: jeg er arkitekt, har egen tegnestue ved siden af [ovenpål og har igennem de sidste 10 år udelukkende arbejdet med miljøvenlig konceptudvikling indenfor design og arkitektur. Henad vejen faldt jeg over så mange nye spændende og alternative produkter, at jeg fik lyst til at bringe dem ud til flere mennesker. Der kommer hele tiden mange nye varer og jeg synes det er sjovt at introducere dem.



Hvornår startede det og hvem står bag?

NPF: Butikken startede i det små for 2 år siden, og idag har jeg flere til at hjælpe, deriblandt en daglig leder, dog på deltid. Vi har også "Flint og Hvids Økologiske Kolonialhandel", men det er rent engros-salg til institutioner, restauranter og andre storkunder.



Går butikken tilfredsstillende idag?

NPF: Rent økonomisk overlever vi kun på en meget lav husleje. Mange mennesker kigger blot rundt, er betaget af nogle varer men går så i andre butikker for at købe billigere, men dårligere kvalitet.

Det virker faktisk som om de fleste vesterlændinge ønsker at være en del af det globale selvmord. De forstår godt forureningsproblematikken etc. men gider ikke gøre noget alvorligt ved tingene, så de vælger de mest problematiske produkter for at komme af med livet så hurtigt som muligt. "Jeg har ikke råd" er en lodret løgn i dagens Danmark - hvis du skal ha' nyt har du også råd til det ekstra de ordentlige varer koster, det er blot et spørgsmål om vaner. Køb én t-shirt istedet for 10 dårlige er vel det mest banale eksempel.

Og bemærk at det ikke er fordi de økologiske bønder, eller os der forhandler produkterne, tager ublu avancer.



Der er blot så lidt støtte til vores slags produkter idag - og så betaler vi ovenikøbet over skattebilletten for de andres svineri!

Hvorfor økologisk?

NPF: Fordi vi ikke kan overleve på anden måde - og goderne skal stadig fordeles bedre. Kloden ku' blive et paradis hvis vi fordelte basisgoderne ligeligt - jeg tror ikke på at alle har brug for at være rige (selvom nogen måske har brug for det som led i deres udvikling). De fleste af os bor beskæftige os mere med hvordan vi bliver bedre mennesker og mindre med materielle goder. Økologien viser en vej frem mod forståelse af helhedstænkning i den produktion, som alles overlevelse afhænger af - fødevareproduktionen.

Det overordnede sigte med mine varer er at bidrage til en mere "retfærdig" verden. en bedre og sjovere klode med mere respekt for det levende.



Hvad sælger du mest af?

NPF: Hamptøj! Og det er ude i de store butikker om få år. Hamp er en af løsningerne på klodens problemer - køb det. prøv det.



Du er glad for Internet? fdet globale edb-netværk]

NPF: Jeg finder det fantastisk at al information pludselig er tilgængelig - jeg tror det er et forsøg på vise os, at vi rent faktisk har en global eller universal bevidsthed. - Og så er det vældig praktisk, fx at kunne sende denne artikel frem og tilbage til korrektur!

Hvad er dit argument for at vore læsere sku' komme ind her?

NPF: Det er ganske op til dem selv, jeg er ikke købmand i gængs forstand, jeg tilbyder nogle produkter, som jeg synes er spændende og som er en del af min personlige livsstil. Her er noget for enhver smag og for folk fra alle samfundslag, og hvis man samtidig er livsnyder (som nemlig ikke behøver være i modstrid med klode-klogskab, tværtimod!), så vil jeg foreslå at man kikker ind og får et glas vin og snuser lidt rundt.



Selv er jeg ikke vegetar, men spiser klodeklogt. og det betyder bla. for mig at jeg bevidst spiser kød (fra "vilde" dyr), da jeg fornemmer at jeg har brug for det i min udvikling. løvrigt tror jeg på at alt er levende, og det gør lige så ondt i mig når jeg ser et træ blive fældet, som når en hjort bliver skudt. Men jeg rører aldrig af egen fri vilje

kød og grønt fra hhv. bur-dyr og "bur-grønt". Det vigtigste når man spiser er at respektere og nyde - derfor er præsentation af mad meget vigtig.

Hvis vi blot opførte os lidt mindre selvisk og arrogant kunne vi skabe et paradis på denne klode — og hvis der ikke er andre der vil drømmen, så vil jeg ihvertfald!

Flint's Klode-kloge varehus. Pilestræde 8B. 1112 K, 33 13 23 28
Åbent: torsdag & fredag 13-18, lørdag 11-15.

Red. kommentar:
Et meget spændende problem Niels Peter Flint ikke mindst her til sidst berører: *hvad er den principielle forskel på at "dræbe" en gulerod og et dyr?* Hvorfor har de fleste af os en stærk fornemmelse af. at der ikke er tale om "drab" i lige grad i de to tilfælde - hvad er den tekniske eller principielle forskel? Hermed har **du,** kære læser, en **varm** invitation til besvarelse af dette dybsindige spørgsmål - skriv fordomsfrit til redaktionen!

Selvf. findes der i litteraturen bud på et sådant svar - men det holder vi foreløbig lidt i baghånden...

hh



URTEKRAM's ØKOLOGISKE RISGALETTER

110% Urkram producerer vi risgaletter fra dag til dag, knasende friske og sprøde i følge Økologiske. Risteriet er en del af vores aktiviteter i Enslev, en af de la landsbyproduktioner der efterhånden er tilbage i Danmark. Etiske og sociale hensyn er med som en naturlig parameter i en Urtekram vare. Hos os gælder stadig det gamle Enslev Slagtefler for 25 år siden: Etiske og miljørigtige økologiske fødevarer, shampooer og vaskemidler.

Vil du vide mere om vores produkter kan du frit rekvirere infoer i vores ekspedition.

Urtekram udenvjT følgende 7 varianter: ris med salt, ris uden salt. boghvede, majs, vilde ris, hirse og basmati.

Find dem i din lokale dagligvarebutik

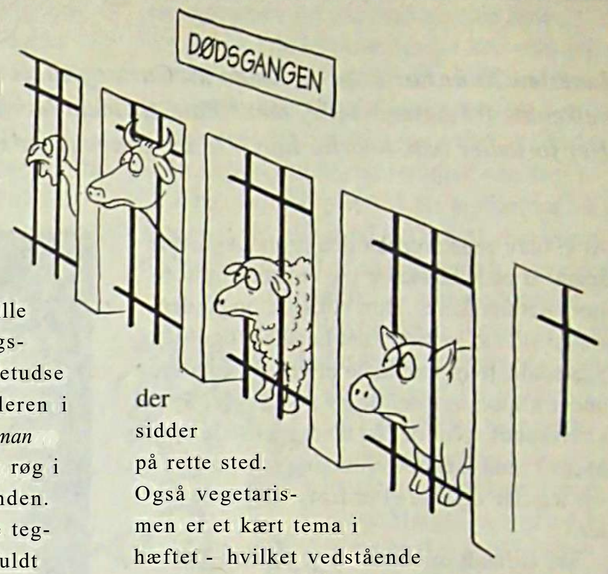
URTEKRAM

Nordtidens grønne varer – lige nu!

Urtekram Klintemiarken 20 • 9550 Mariager • Tlf. 9854 2288 • Fax. 9854 2333

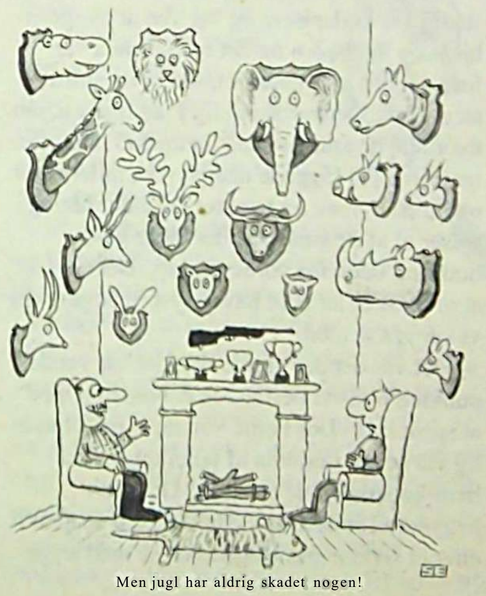
£3 Q Ca **Boganmeldelse v/ Nils Enrum** **Q ffl Q**

Økologisk humor



Fremskridtets glæder er den danske titel på et flot hæfte i A4-format med et par hundrede miljøvenlige vittighedslegninger af *Stan Eales.* Titlen skal selvfølgelig opfattes ironisk, for det gennemgående tema er menneskets ødelæggelser i fremskridtets navn: "garanteret økologisk humor", som der står på forsiden. Én typisk lille tegneserie viser menneskets udviklingsstadier fra en salamanderlignende haletudse i det blå hav over aben og neanderthaleren i den grønne urskov til vor lids *businessman* - i den grå storby med kraftværker og røg i baggrunden og en losseplads i forgrunden.

Halvdelen af siderne har sort-hvide tegninger, halvdelen har tegninger med fuldt tryk på farverne. Stan Eales er klart både talentfuld og udstyret med et grønt hjerte.



Men jugl har aldrig skadet nogen!

der sidder på rette sted. Også vegetarismen er et kært tema i hæftet - hvilket vedstående tegninger vist til fulde skulle demonstrere!

Sammenlignet med *Blæk-sprutten* og *Svikmøllen* (som nogle af Vegetarisk Forums læsere måske har været så dovne at give - eller så uheldige at få - ijulegave) er "Fremskridtets glæder" et fund: Det rene røverkøb til 88 kr fra Mellemfolkeligt Samvirkes forlag. På den anden side havde det nu pyntet, hvis 30% af tegningerne var luget ud inden udgivelsen. Når det gælder fantasi og originalitet er niveauet nemlig svingende - de fleste af tegningerne er virkelig geniale fuldtræffere, mens nogle er platte, pæne eller ligegyldige variationer over et fortærsket økologi-tema. Derfor holder løftet om garanteret økologisk *humor* ikke *hele* vejen igennem. - Og når det gælder vittigheder er humor uden økologi afgjort al foretrække frem for økologi uden humor...

Hvorfor Macca (Paul McCartney) ikke vil røre en Big Mac

I næsten 25 år har Paul og Linda McCartney været vegetarer. Lindas synspunkter er velkendte [i England, red.], *mens Paul sjældent har talt ud om sin vegetariske filosofi. Her fortæller han, hvorfor han ikke ku' drømme om at spise kød igen.*

At vi blev vegetarer har den grundlæggende årsag, at både Linda og jeg voksede op som store naturelskere. Hun voksede op på den anden side af jorden, i det herskabelige Scarsdale, hvor hun ledte efter salamandere under klippestenene. Jeg voksede op i Speke i Liverpool, hvor det fri land grænsede op til. Mens Linda kiggede efter sine salamandere, var jeg ude og lede efter frøer og hundestejler.

Da vi fandt sammen var jeg med i The Beatles. Jeg følte dengang, at naturen ikke fandtes mere - fordi jeg havde forladt den. Da vi var blevet gift sagde Linda: lad os flytte ud på landet, lad os komme ud af London. Så tog vi ud på forskellige småture. Linda sagde, prøv at fare vild, og jeg sagde, det kan jeg ikke, jeg kører jo. Så sagde hun, prøv nu bare. Og det var heller aldrig noget problem for der var masser af skilte. At møde hende var som et eventyr for mig, hun bragte naturen tilbage i mit liv.

Jeg havde også en gård i Skotland som jeg ikke riglig brød mig om. Jeg havde aldrig ngtig fået gjort den i stand. Så overtalte Linda mig til at vi fik gjort stedet i orden. Vi rev en gammel lade ned og satte alle murene i stand. Som årene gik fik vi styr på det hele og i stedet for at have en gammel nabo til at se efter dyrene gjorde vi det nu selv. Først fik v vore egne får og begyndte at passe dem. De. g,k god. med fårene og vi begynd-



te at få mere forståelse for dyrs vilkår.

Så en dag ved søndagsfrokosten - mens vi stadig var kødspisere og var ved at bygge et hjem op med børn og det hele (Linda var forøvrigt en god kødkok), sad vi og spiste stegt lam. Det var samtidig i lammesæsonen hvor alle de små nuttede lammekid hoppede omkring. Vi kiggede ned på vore tallerkener og ud på dyrene og tænkte; vi sidder her og spiser et af de små kræ, der løber glad omkring uden for vores vindue. Det slog os, at vi måske slet ikke havde lyst til at gøre det vi var igang med.

Det var det der gjorde det, det var vendepunktet, hvor vi besluttede at holde op med at spise kød. Det svære var så, at der pludselig var et hul i midten af tallerkenen, der hvor kødet plejede at ligge. Gradvist begyndte Linda at fylde hullet med spaghetti eller et stykke grøntsagstærte, så med æggeretter og ostetærter og efterhånden begyndte det at blive bedre og velsmagende. Samtidig genopfriskede vi en masse engelske retter såsom kartoffelmos og risbudding.

Efterhånden blev hullet således fyldt ud og vi lagde snart ikke mærke til, at vi ikke fik kød. Den næste store forandring skete da vi var på ferie på Barbados og i et lokalt supermarked så dåsepølser, der var 100% vegetariske. Da vi begyndte at kigge efter de vegetariske pølser opdagede vi pludselig det store udbud af vegetariske produkter, magen til dem Linda nu sælger under hendes eget varemærke.

Siden blev vi mere optaget af sagen da vi indså, at vi ku' gøre en indsats for at redde en masse stakkels dyr fra skæbnen på et slagteri. Og så forandres den spirituelle dimension i ens liv.

Det blev meget tydeligt den dag vores yngste datter Stella kom hjem fra skole, hvor de havde haft en diskussion om kødspisning og hvor hun sagde: Mor, da vi talte om det havde jeg ingen dårlig samvittighed. Jeg synes, det må være det, det virkelig drejer sig om: at være i stand til at give sit barn ren samvittighed.

Hvad der startede næsten som en barnlig dille, fordi vi begge elskede dyr, næsten som bøm elsker Disneys dyrefigurer, har siden forandret vores liv totalt. I andre familier er det som om farmand pludselig kommer og slagter de små legetøjskaniner. børnene leger med. Der kommer altid et punkt i ens liv, hvor man må opgive at være flink og rar og virkelig gå til angreb på virkelighedens rædsler. Da jeg som dreng var ude og lede efter frøer og hundestejler havde jeg faktisk en fornemmelse af, at det ville få en ende når jeg voksede op.

Verden forandrer sig - idag er det meget nemmere at være vegetar. Da vi var børn var en vegetar én der gik med sari [en inder. red.J. Hvis du i 60erne sendte bud efter en sandwich fra en vegetarisk restaurant blev du præsenteret for et stykke tørt brød med en smule grønt på, og det gjorde det ihvertfald ikke særligt tillokkende at blive vegetar.

Den måde vi spiser på nu. er derimod så sanselig, så delikat, så lækker, at man knapt ville bemærke, at vi er vegetarer hjemme hos os. Måske er hemmeligheden den, at det er blevet en form for kunst, jo mere man holder af at ve(J del, jo flere små glæder vil man finde.



Tegning Man;

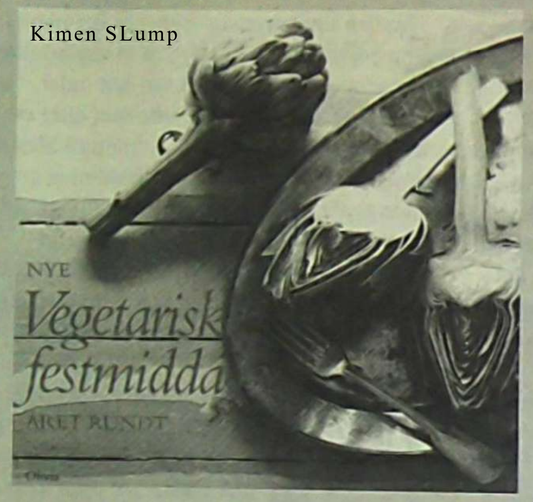
Jeg husker en gang vi havde besøg af komikeren Steve Martin, hvor jeg gik igang med at grille veggeburgere. Da jeg ville serverе dem for ham så han rædselsslagen ud og sagde, at han desværre ikke var i stand til at spise noget af det. Da jeg så forklarede at det var rent vegetarisk, åd han 4 på stribe.

Langturschauffører køber ofte burgere, fordi de har travlt og vil have noget nærende. Linda siger, at hvis man i stedet kunne liste vegge-burgere over disken til dem, som de spiste og syntes om, så kunne man virkelig sætte gang i noget.

Jeg synes også det er spændende, at man efterhånden kan få flere og flere produkter, der er så gennemførte efterligninger af kød. at nogle af vores vegetarvenner ikke vil spise dem, fordi de minder for meget om kød.

I USA er der reklameskilte, der siger "rigtigt

Kimen SLump



Kirsten Skaarup
Nye vegetariske Festmiddage
Ny bog med et væld af forslag til lækre grønne menuer sammensat efter årstiderne. Illustr. med smukke farvebilleder. Indb. kr. 198,-

Kirsten Skaarup
Vegetarisk Kokken
Klassikeren om det grønne køkken. Mange opskrifter til alle dagens måltider. Nu i 9. oplag kr. 148,-

Forlaget Olivia - Tlf 33 15 67 44

iMi iL TimijT- menii" — Uei j-r sr æ-izrjjin **Her hir hcmcrka disse kampamex. mnt urjc samtidig siger, at folk som os er liacår *mnmer Engang var James Garner med i en sådan reklamekampagne, hvor han også brugte ~kaninfode"-vitsen. Da kampagnen \ar overstået fik han et hjerteanfald. Jeg skal geme lade ham komme tvivlen Ui gode, men er sikker på, at han *ikke vidste,* hvad han gjorde, (hvilken *kødspiser* gør det? red.)**

Jeg tror ikke folk er helt klar r/ver, hvad det er der sker. De flette af en voluer *jo* **op med en mor og en far.** *der siger,* **at vi skal spise vores kod. fordi det er godt for os, og at det desuden er tradition at gøre sådan Vi er bntiske og de britiske folk er kødspisere af tradition, og som sidan er dette en vigtig** del af folks bevidsthed.

Det andet fantastiske er, at vores tradition cr under forandnng. Da vi var bom. var der i*hi2, vin på bordet. Nu har selv dentem°-sie englænder vin på bordet i ny og næ. Ligesom ingen spiste kamrener da vi suborn, mens alle gør det nu. Set i det 1>>tror jeg sagtens folk kan forandre sig.

Jeg tror heller ikke at folk onsker at tænke, at det dyr de nu sidder og indtager, har fået halsen skåret over, eller at det har modi døden i smerte, mens det hang i bagbenene og forblødte. Hvis nian tager del op mens man spiser, cr reaktionen "hold nu op og lad o% ha' det rart".

f olk vil h;ivc kyllingen færdigpakket og ren; de vil ikke have hænderne oppe i en høne og trække indvoldene ud. Folk prøver at snige sig uden om den kendsgerning, at de spiser noget, der havde et ansigt og et hjerte, noget der havde liv og sjæl. I de fleste bøger er det iøvrigt underforstået, at dyr ikke har en sjæl - det er jeg uenig i. Jeg synes det er opblæst af mennesket at påstå dette.

Jeg tror det er meget bekvemt at fortrænge det hele. Vi vil have vores kød rent, vi vil have det færdigpakket fra supermarkedet, uden indvolde, osv. Vi vil have rent kød, problemet er bare, at det ikke findes...

Min seneste rædsel er hjortefarme - hvilket belyder at hjorte nu skal på slagteriet. Forestil dig en række små bambier på vej mod slagtebåndet med deres ulykkelige øjne. Når man hører om sådan noget er det på tide at indse, at traditionen er gået over stregen.

Min poinie er. at vi har vundet væddeløbet her på jorden. Menneskeracen har vundet, der er ingen andre dyr, ingen arter, der nogen sinde mere bliver et problem for os. Ingen nok så stor edderkoppeart ville nogen sinde kunne overvinde os - vi har udstyret til at sprøjte dem. Der er heller ingen elefanter, der skal bestemme over os, vi har geværer lil al klare dem - vi har alle slags våben. Hver eneste gang vi vil overvinde en an kan vi gøre det, vi er vinderne.

Men vores succes er uædel - og det er hér jeg tror forandringen vil komme. Det er det vi har at se frem til: en forædling af vores succes. Nu drejer del sig ikke om at være en god taber, men en god vinder. Jeg ser frem til det tidspunkt, hvor vi pludselig kan tænke at vi jo bare kan slappe af, at vi ikke behøver hade alt det vi gør nu. Så kan der godt komme mere Disney over det, vi kan måske begynde al lære af han-gorillaerne. Hvordan pumper de sig op uden steroider? De spiser kun blade!

Mennesket er i færd med et gigantisk eksperiment på sig selv i den måde del spiser på. Du lænker sikken ikke så meget på hvad du spiser - det gør jeg faktisk heller ikke. Måske tænker vi som vegetarer en smule mere over det end så mange andre mennesker, men så heller ikke mere.

Det er ikke som hvis man har en bil og lige præcis ved hvilken oktan den skal have. Man vågner op om morgenen og siger hvad har jeg lyst til idag? Jeg tror jeg vil have det og det, og så spiser man sig mæt. Men du tænker ikke over hvad der er godt for denne maskine, som vi på en måde er.

Faktisk er der ingen der hælder den helt rigtige oktan i sig selv, ikke engang de mest konsekvente, tror jeg. Folk fksi tænker ikke over. hvad der er i deres maH Dyrene er skræmt fra vid og sans når de går op på slagtebåndet. og noget af den frygt og den adrenalin må kemisk være tilstede i deres kød - hvilket ikke gør det mere tiltrækkende.

Menneskeheden er i virkeligheden det mest opblæste. der findes; på en vis måde ret underholdende, synes jeg. Men jeg tror tingene vil forandre sig. Jeg tror, der vil ske spændende gennembrud om måske 10, 20 eller 30 år...

Fra The Vegetarian, feb. 1992.
Oversættelse:
Morten Kromann

Vin fra 7 lande
OG
SUNE'S SUND MAD
RING TIL OS ...

"Dem du køber af, holder du i live.
i lold liv i dem du holder af'

Køb Økologisk Vin og Mad hos Svanholm

TLF 70 20 28 28
SVANHOLM IMPORT

DVF's nytårsfrokost 1996 på Søpavillonen i København

Ved den traditionelle nytårsfrokost søndag den 14.1.96 berettede Henrik Hedegård om foreningsarbejdet i det forgangne år. Vi bringer her en skriftlig og opdateret udgave...

Dansk Vegetarforening er vældig glad for den opbakning vi oplever idag ved denne frokost - tak for den gode tilslutning. Ved nytårstid var der kun en snes tilmeldte, men så gik det stærkt og vi er nu oppe på 95! Og det vel at mærke uden at udsende særskilt brev e.l.. kun ved annoncering i Vegetarisk Forum - plus lidt jungletrommer, forstås.

For et år siden blev de tilstedeværende ved samme frokost budt velkommen af den tidligere formand gennem en årrække, Grethe Schmidt. Siden fusionerede som bekendt Vegetarisk Information og Dansk Vegetarforening, og på generalforsamlingen i april sidste år var vi så nogle stykker fra Vegetarisk Information der blev valgt ind i den ny fælles bestyrelse - og jeg blev valgt som ny formand.

Jeg vil fortælle lidt om hvad der er sket i DVF i året der gik...

- Efter ovennævnte fusion har vi fået bragt medlemskartoteket mere i (DSI-) system. Med det nye elektroniske kartotek er der sikker styr på det enkelte medlems betalingsforhold mv.
- Vi har holdt to møder for vore kontaktpersoner, det ene på Sundgården i maj, det andet på Humlegården i november. Begge steder drøftede vi DVFs virke og visioner, herunder en udvidelse af formålsparagraffen der afspejler den nyere interesse for også at arbejde for at folk mere generelt begynder at spise mere frugt og grønt.
- Så har en ungdomsafdeling som bekendt set dagens lys, VUF, der vil specialisere sig i at få ungdommen i tale, hvilket vi alle må hilse velkommen!
- Vi har deltaget i 4 helsemesser: Kolding i april, Århus i september, København i oktober - samt igen i februar, den sidste i Falkoner Centret ovenikøbet for første gang med et pænt økonomisk overskud. I den forbindelse hermed en varm tak til Nutana der sponserede et bjerg af bønnepostejer, samt til de ikke mindre end 15 personer der dekorerede, uddelte smagsprøver eller var chauffører - at have Kirsten Skaarups indbydende kogebøger til salg var også et godt trækplaster!
- I juli deltog jeg en uge i en inspirerende europæisk vegetarkongres i Bratislava i Slovakiet (læs detaljerne i VF 3/95).
- Som det kunne læses i sidste nummer er vi kommet på *Internet* og har dermed fået en såkaldt "email adresse" til brug for udveksling af elektronisk post med både interesserede og samarbejdsparter, skribenter til bladet m.fl.
- Vi havde forår og efterår to velbesøgte ture til Nutana. Den gratis middag her har nok trukket lidt ekstra - til gengæld måtte vi nemlig aflyse både en efterårstur til Kullen og en julestue i december...
- Vi har i al beskedenhed fået løftet medlemsbladet lidt, også hvad annonceindtægter angår. Og vi begynder så småt at få det ud til salg i kommission hos interesserede helsekostbutikker m.fl.
- Og vi er kommet i kontakt med mange nye interesserede - siden foråret har vi fået over 200 nye medlemmer/abonnenter, hvilket næsten svarer til en fordobling i kartoteket.
- Og så har vi fået malet det forreste lokale på kontoret, men vi er dog langt fra færdige med at indrette det pænt og indbydende - med tiden sku* det gerne fremstå så nye interesserede føler sig velkommen her, når de træder ind fra gaden...
- Også i Århus har vi vist flaget. Vor kontaktperson Steffen Petersen viste 15.1. den engelske vegetarvideo *Devour the Earth* ved et velbesøgt arrangement på hovedbiblioteket i Mølleparken.
- Sidst men ikke mindst har vi afholdt denne nytårsfrokost, hvor også veganere blev tilgodeset i udvalget af de grønne lækkerier. Set i bakspejlet løb arrangementet for lørste gang længe rundt økonomisk. En væsentlig årsag hertil må tilskrives de dygtige klassiske guitarister, Kim Raffel og Leif Hesselberg, der underholdt ganske uden beregning. En stor tak til begge!

Jeg vil også gerne benytte lejligheden ul at takke alle de frivillige, uden hvis hjælp alt ovenstående slet ikke havde været muligt — tak til alle der på den ene eller anden måde "slæbte og bar"!

Jeg skal fortælle lidt mere detaljeret om forarbejdet til et stort projekt - *projekt Grøn Dag*. Via Kræftens Bekæmpelses Lyst til Grønt-kampagne blev jeg i foråret meget inspireret af tanken om at Dansk Vegetarforening skulle lave en lignende oplysningskampagne. Tiden er som bekendt endnu ikke til at gå bredt ud med budskabet om at spise vegetarisk - så budskabet skulle istedet gå på *at spise mere frugt og grønt.*

Hvad projektet går ud på mere i detaljer kan læses i den overordnede projektbeskrivelse, se andetsteds i bladet. Faktisk har jeg været så inspireret af denne vision at jeg opsagde mit job på Handelshøjskole Syd i Kolding (som efter 3 år alligevel var begyndt at blive lidt kedeligt) og flyttede tilbage til København for at arbejde fuldtids for dette projekt og for DVF.

Idag kan jeg lettere se det naive heri. Som det kan læses er det et kæmpe projekt - faktisk i millionklassen. Når Kræftens Bekæmpelse fx beslutter at lave noget



sådant, så gør de det bare fordi de netop har millioner i ryggen. Hvis vi skal lave noget der bare ligner lidt, så er vi stærkt afhængig af store samarbejdsparter hvad angår alle slags resurser, særlig arbejdskraft og penge. Derfor har jeg siden i sommer talt med og sendt projektbeskrivelsen til en række mulige parter.

Men opbakningen har manglet. Flere store organisationer som FDB. Føtex-kæden, Levnedsmiddelstyrelsen og organisationer indenfor frugt & grønt har ganske vist udvist pæn interesse - men ikke lige sat en stor pose penge på bordet. Andre, fx Hjerteforeningen, har direkte afvist et samarbejde for ikke at sættes i forbindelse med det vegetariske budskab - hvilket må siges at være klar besked! Alt ialt har det betydet at projekt Grøn Dag har måttet skrinlægges.

Sådan kan det — ihvertfald for mig - nogle gange være lidt svært at se hvornår et projekt er realistisk - og hvomår de grundlæggende forudsætninger ikke er til stede...

Jeg kommer osse let til at påtage mig alt for meget arbejde - og da jeg på den konto længe har følt det anstrengende både at være formand og redaktør har Brian Hahn fra bestyrelsen indvilget i at fungere som formand. foreløbig frem til generalforsamlingen i april. Denne ændring har dog reelt også at gøre med visse samarbejdsproblemer i den siddende bestyrelse...

Efter at Jiave været på dagpenge siden efteråret er jeg så fornylig tiltrådt en halvtidsstilling som "udadvendt edb-medarbejder hos Greenpeace, noget af et ønskejob håber jeg!

Og fremtiden?

Ja. projekt Grøn Dag havde selvf. været en værdig måde at markere DVFs 100 års jubilæum på. Nu må vi nøjes med noget mindre — og det er nok osse meget godt. så længe vi selv kun er så lille en forening.

\\t nummer af
X og TVÆRS BLADET
MORSOM HJERNE-GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER
KRYDSORD HOVEDBRUD PROBLEMER
HÅNDBOG for KRYDSORDS-LØSERE
LOSERENS TROFASTE HJÆLP I NØDEN!
Indeholder 40.000 synonymer. Pris kr. 50,-

Vedr. jubilæet har vi haft forskellige ideer. men endnu ikke besluttet noget. Heldigvis er selve datoen sidst på året, 12. december. hvor vi selvf. vil afholde en jubilæumsfest. Vi har osse talt om at udgive et festskrift. en lille bog hvor der både kunne indgå opskrifter og afsnit vedr. jubilæet - og vi har talt om andre muligheder. Kunsten består jo i at skære kagen lige der, hvor vi får det optimale ud af de givne muligheder og beskedne resurser.

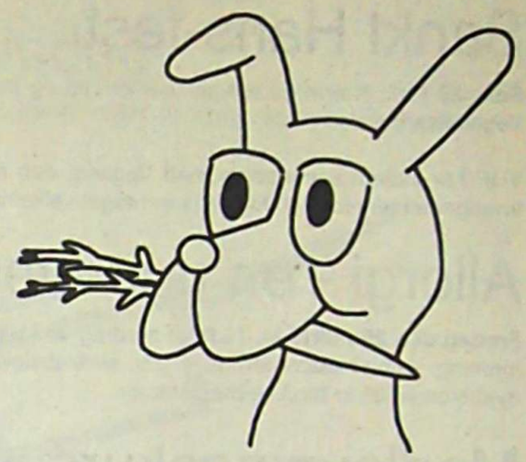
Et problem DVF altid har haft er, at vi er komplet ukendte i videre kredse. Lad os benytte lejligheden til overfor pressen at få det mest mulige ud af den nyhedsværdi, der ligger i at kunne fejre 100 års jubilæum. Det er så rundt et tal, at der vil gå endnu 100 år før den chance kommer igen...!

Hvis nogen af de tilstedeværende her idag sidder og brænder inde med gode ideer er I meget velkomne til at sige frem. Det kan være lige her og nu i dette forum, eller det kan være til en af os i bestyrelsen. - Hvilken opfordring hermed er givet videre til dig, kære læser! (Se også under Foreningsmeddelelser sidst i bladet...)

•

Vegetarisk Ungdoms-Forening

Nyt fra VUF



Der har været afholdt flere veggemiddage med et pænt antal deltagere. Vi håber på at i fremtiden at kunne afholde en veggemiddag, hver måned med et tema fra andre lande. Den næste står i mellemøstens tegn. Vores nytårsfest var vellykket og både børn og voksne morede sig.
Jeanette har været i en lokalradio (Radio Unicorn) i 11/2 times udsendelse, den resulterede i 7 tlf. opringninger hvoraf 3 har meldt sig ind og betalt kontingent. Der kommer 4 nye udsendelser i løbet af foråret. Vi har fået forbindelser til en del lokalradioer i hovedstadsområdet, som gerne vil vide noget om vegetarisme om især Vuf's aktiviteter. Så vores bestræbelser på at få flere medlemmer begynder nu at bære frugt.
Vi har følgende aktiviteter:

Generalforsamling

Sondag den 17.3.96. kl. 13.00 på Jacobsskolen, J. M. Thielesvej 3A, Frederiksberg

Aktivitetsmøder

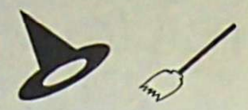
Lordag den 17 februar kl 15.00
Lordag den 23 marts kl 13.00
Lordag den 4 maj kl 13.00

Aktivitetsmoderne er åbne for alle, som har gode ideer og som har lyst til at gøre et aktivt arbejde for foreningen. Hvad kunne du tænke dig. at VUF beskæftigede sig med? Skal det være information på skoler og borneinstitutioner, lokalradio, læserbreve, løbesedler, gadeteater, foredrag, filmaftener, madlavningskurser udflugter, hytteture eller noget helt andet? Er der noget, du brænder for, har du her chancen for at finde nogen, du kan realisere dine ideer sammen med. Hvis du ikke har mulighed for selv at deltage, er du velkommen til at ringe til Ann: 31 81 33 39 eller Jeanette: 35 37 07 59.

Veggemiddag

Lor. 1. Juni kl. 13,00 "i mellemostens tegn" hos Jeanette. Pris 50 kr, der senest lordag den 25.5. bedes indbetalt på foreningens giro 0 43 67 98. Bestyrelsen er desværre ikke i stand til at arrangere flere veggemiddage dette forår, men hvis andre har lyst til at tage et initiativ, er de velkomne til at henvende sig til os.

Sankt Hans-fest



Son. 23 juni. Nærmere oplysninger om tid og sted i juninummeret af Vegetarisk Forum.

VUF har indledt samarbejde med Vegana, den nye veganerforening, som afholder følgende arrangementer i foråret, hvor alle er meget velkomne:

Allergi - en unødvendig sygdom

Fredag den 29 marts kl. 19.00. Foredrag ved Ulla Troéng, formand for den svenske veqanerforening. Valby medborgerhus. 1. sal, selskabslokalet. Valgårdsvej 4. 2500 Valbv. Pris 25 kr fnr medlemmer, 35 kr for ikke-medlemmer.

Madlavningskursus

"Vegansk madlavning for begyndere." Lordag den 30 marts kl 10-17. Ved Ulla Troéng, formand for den s;«"sk^e9anerforening. Sted: IKobenhavnsområdet - sted opgives ved tilmelding. Pris 250 kr ca. 80-100 kr til madvarer. Pnsen inkluderer morgenmad, frokost, aftensmad samt undervisningsmateriale. Kirsten Jungsberg, 38 74 34 04.



Lægeurter og aromatiske olier i husapoteket

red
Tkah^r, lw?P/!ikl, 19,o0, Ved naturterapeut lnge Elbke, Valby medborgerhus, 1. sal, selskabslokalet. Valgårdsvej 4, 2500 Valby Pris 25 kr for medlemmer, 35 kr for ikke-medlemmer.

Tur i Vestskoven

me madlavning
bla*toManh™T' b?l Mfnda9 den 29 apri, k,*17,30, Naturvejleder Stephan Springborg vil bil.a. forklare hvordan vilde planter/urter kan bruges i madlavningen. Pris 25 kr inkl mad Modeste
PEZXE?? "iK'T JUn9Sb6r9, 38 74 34 o4, Medb""9 d*b «a«erken bestikg k0p Beniærk. Stefan Springborg har saot at han ikkg vil se ennann^rviro.

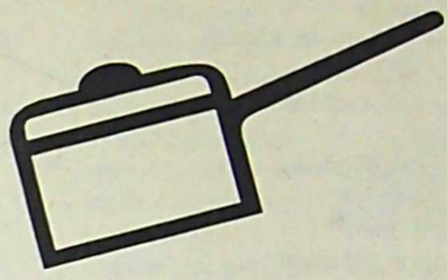
Kontingent 1996

Det er ved at være på tide at betale for 1996. Kontingentet (150 kr) dækker både VUF nvp „n abonnement på Vegetarisk Forum. Belobet bedes i nHe t a l t U I ^ 13 67 98, Vegetarisk Ungdoms-Forening, L. I. Brandes Allé 12 s. tv. 1956 Frederiksberg C senest den 1. Zs 1996 9"

Mange grønne hilsner og tanker fra VUF.

Japansk Veggemiddag

Søndag den 4.2 holdt VUF veggemiddag i Japans tegn. Der blev serveret følgende retler:



Misosuppe
1 l bouillon
50 g shitakesvampe, tørret
50 g champignon
1 lille gulerod
1 porre
50 g sukkerærter
50 g bønnespirer
25 g kombu-tang
1 stor spsk purløg hakket
200 g tofu
1 spsk miso mørk
smages til med : miso/tamari

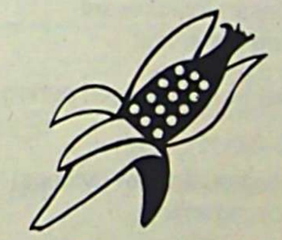
Tilberedning :

Shitakesvampene skyldes let og udblødes i rigeligt vand i 2 timer. Tofuen presses for vand og skæres i 1 gange 1 cm firkanter. Champignonerne skæres i skiver og svitses i sesamolie. Når

Shitakesvampene er udblødte skæres seje ender fra og de skæres i strimler. Svitses med champignonerne. Tofutemingerne kommes ved. Bouillonen hældes over og suppen simrer i ca. 15 min. Imens skæres kombuen i fine tynde strimler og kommes ved. Misoen kommes i en si og opløses ned i suppen med en grydeske i sien. De sidste 5 min. koger sukkerærterne, fint snittet gulerodsstrimler og bønnespirer med. Suppen drysses med hakket purløg ved bordet.
Da suppen er rimelig krydret anbefales der at drikke vand eller grøn the til.

Tempura

1.50 dl. hvedemel, fint
0.50 dl. majsmel, fint
2.00 dl. iskoldt vand
2 stk broccoli
1 stk blomkålshoved
1 bundt persille
5 dl. sesamolie el. solsikkeolie



Grønsagerne rengøres og skæres i små buketter. De tørres grundigt og sættes på køl. Dejen blandes. Den må gerne være grynet. Dejen sætte på køl indtil den skal bruges.

T Align video display edge here. •

Olien varmes op og skal syde omkring en tændstik. Vigtig at den er konstant varm (må ikke ryge).
Grønsagerne dyppes i mel og dernæst dej før de kommer i olien. Få af gangen for at holde den rigtige temperatur. De skal flyde op til overfladen - straks tages de op lægges på trækkende papir. - Serveres mens de er varme.

Nori-Maki-Ruller

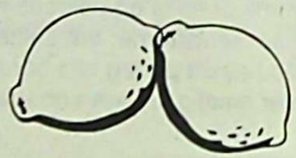
100 g grødris kogte, let afkølet
1 stk nori-tangplade
1/2 spsk umebossieddike
FYLD:
1 stk stor rød peberfrugt
1 agurk
1 avocado moden
1 tsk peberrod fint revet
1 tsk sennep
smages til med salt eddike og ristet sesamfrø



Peberfrugten og agurken vaskes og skæres i lange bjælker. Sesamfrøene ristes på en tør pande. - Avocadoen moses grundigt og blandes med peberroden og sennep. Nori-tangpladen lægges på et underlag, som kan fungere som rullemåtte. Grødrisen som skal være lun, spredes ud i et tyndt lag på 2/3 af tangpladen. Avocadomosen smøres på i et tyndt lag på tværs. Ovenpå drysses de ristede sesamfrø. Læg nogle striber peberfrugt og agurk ovenpå. Rul nu tangpladen forsigtigt sammen og luk den med vand eller eddike. Rullen ligger på køl mindst 1/2 time inden den skæres ud i passende stykker.

Teriyaki - sauce

1 dl vand
1/2 dl tamari
1/2 dl ristet sesamolie
1 spsk Ingefær fint revet frisk
1 spsk citronsaft friskpresset
1 spsk purløg fint snittet



Alle Ingredienser - undtagen purløg - blendes. Purløgene blandes i inden serveringen.

Dessert

1 dåse kærlighedsfrugter (lytches)
1/2 dåse kokosmælk

Kokosmælken sættes i fryseren i 1/2 time og blendes sammen med siruppen fra kærlighedsfrugterne. Massen lægges i bunden af et fad og frugterne lægges ovenpå.

Align video display edge here.

* * * Sundgårdens grønne landkøkken * * *

Er vintergrønsagerne opbevaret rigtigt, kan du stadig have glæde af dem, indtil de nye spæde er klar til høst. Da næringsindholdet imidlertid ikke er så stort mere, er det vigtigt at supplere med det friske grønne, der pipler frem overalt: skvalderkål, brændenælde, løgkarse, melde for bare at nævne nogle få. Og så alt det grønne, der allerede kan høstes i urtehaven. Finiklippet til al drysse på rodgrønsagerne, der er de grønne blades vinterlager.

Frisk rodbedesalat

1/2 kg rødbeder
2 æbler
1/2 dl usvovlet kokosmel (fx Rapunzel)
citronskal fra en økologisk citron

Rødbederne rengøres grundigt og rives fint sammen med æblerne. Kokosmel vendes i. Citronskal rives over lige før servering.

Kartoffelgratineret vintergryde

I løg
I porre
I pastinak
1 persillerod
I gulerod
1/2 selleri
1/2 lille hvidkål
hvidløg
olivenolie
1/2 kg kartofler
sesamolie
muskat

^ Rie Schmidt



Grønsagerne rengøres grundigt med en stiv børste. Løget pilles og skæres i tynde både, porren strimles fint og de øvrige grønsager rives groft. I ovennævnte rækkefølge vendes grønsagerne ca. 7 minutter i varm olivenolie. De skal stadig være sprøde! Smages lil med fintskåret hvidløg og havsalt.

De sauterede grønsager lægges i et med olivenolie penslet ildfast fad. Kartoffelmos lægges på som låg: Kartoflerne skrubbes grundigt, skæres i små tern og koges møre i lidt vand. Piskes til mos i kogvandet og smages til med sesamolie, muskat og havsalt. Stænk let med sesamolie, drys evt. med sesamfrø.

Bages ved 225 gr. ca. 40 min. til kartoffelmosen er gylden. Hertil serveres en stor skål fintklippet vildt!

•

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

den Grønne kælder
Vegetarisk café & restaurant
Åben 11.00-22.00
mandag-lørdag
Klareboderne 10
1115 København K
Tlf. 33 93 01 40

Vegetarismen og vort kristne kulturgrundlag

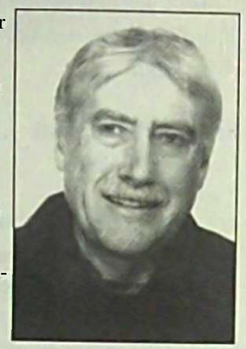
Af Kurt Clausen

Om "det dræbende princip " eller at spise til Moder Jord og Gud Skaberens ære..

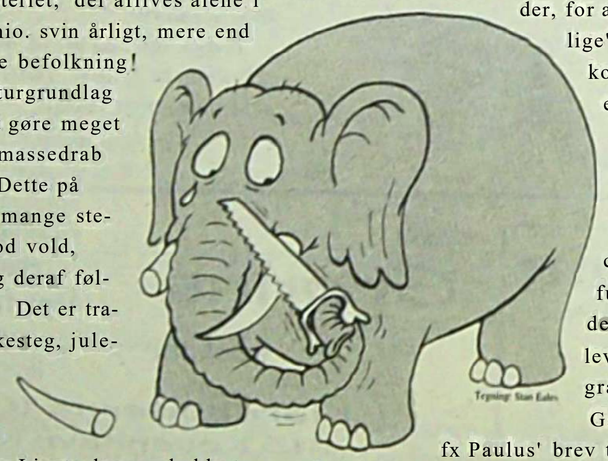
Vi lever i et højteknologisk samfund hvor nye daglige informationer er hvermands eje. Vi går ind for fred og frihed, for at bevare livet længst muligt, for mennesker og dyr. Vi har etiske råd og styrende organer, der stort set er enige om at livet bør bevares længst muligt.

Men vi har også en uhyggelig kultur, som går helt tilbage til menneskets primitive urstadie. Tilbage til dengang vi var jægere og dyrene vore fjender, som man kunne slå ihjel efter forgodtbefindende. I det 20. århundrede har man industrialiseret dette fortidslevn på en måde. som overgår de tyske koncentrationslejre. Vi opdrætter dyr, herunder svin, burhøns m.fl. blot for at dræbe dem på slagteriet; der aflives alene i vort lille land 20 mio. svin årligt, mere end 4 gange den danske befolkning!

Vort kristne kulturgrundlag har ikke formået at gøre meget for at hindre dette massedrab på uskyldige dyr. Dette på trods af at Bibelen mange steder taler direkte mod vold, krig, drab på dyr og deraf følgende kødspisning. Det er tradition at spise flæskesteg, juleand og -gås juleaften - på Jesu fødselsdag - netop den dag som skulle være Livets dag, en hyldest til det levende liv!



Men tiden arbejder for en ændring af vore kostvaner ikke mindst pga. de mange sygdomme, der opstår i kølvandet på massiv kødspisning. Vi læser i pressen om infektioner pga. vækstfremmere, salmonella-forgiftning mm. Dette set i lyset af, at vi sagtens kunne brødføde hele verdens befolkning, hvis alle på kloden var vegetarer. En kødspiser "fortærer" 5-10 gange mere end vegetaren, idet der skal dyrkes tilsvarende store jordarealer til dyrefoder, for at det "menneskelige" behov for en kotelet, flæskesteg eller hakkebøf kan dækkes. Denne situation er i det lange løb uholdbar for et civiliseret samfund, med 3. verdenslande der lever under stillegrænsen.



Går vi til biblen, fx Paulus' brev til romerne kap. 14 vers 21, siges det ligeud: *"Det er rigtigt at afholde sig fra at spise kød. "* I. Mosebog, vers 26-29: *"Jeg giver eder alle urter på hele jorden, som bærer frø, alle træer, som bærer frugt med kærne, de skal være eders føde. "* Vi ser utallige henvisninger mod kødspisning og ofring af dyr helt tilbage fra GI. Testamente, hvor det forbydes jøderne at ofre dyr til Herren Jahve. Mange steder siges det indirekte, se fx: 1.Mosebog kap. I vers 26-29, 3. Mosebog kap. 17 vers 15, 5. Mosebog kap.5 vers 17 ("Du må ikke ihjelslå"). Nye Testamente: Mattæus kap.5 vers 21, Markus kap.7 vers 18-19, Paulus brev til romerne kap. 12 vers 9 & kap. 14 vers 21-23 samt Paulus brev til Fillipeme kap.4. vers 8, osv...

Da vi i Danmark er en dyreglad nation, ville vi aldrig drømme om at slå vore hunde ihjel for at spise dem. som man gør i Kina og Japan. I Indien er koen et helligt og dermed urørligt dyr, fordi den giver befolkningen mælk.

Det er skræmmende at forældre videregiver deres indgroede vaner til børnene, og med god samvittighed lader dem spise kød. så de tilvænnes fra helt små. Det er en katastrofe at landets politikere og øverste embedsmænd med højere uddannelse såsom præster, advokater, læger, for ikke at tale om skolelærere, ikke forlængst har sat sig imod dette massedrab på uskyldige dyr.

Det er dobbeltmoral, fordi det i den grad går imod vor kristne kulturarv. Vi er åbenbart ikke kommet fri af fortidens neandertalmand, abemennesket som har overlevet og tilsyneladende bor i os alle...

'dag taler vi meget om "Hvordan stoppe krig og vold' ? Ja vi ved jo alle, at freden begynder med os selv. Men hvordan skabe 'red i verden, når vi som forstandsmennesker er med til et så gigantisk massedrab på vore medskabninger dyrene? Det siger sig selv at "det dræbende princip" må udryddes. hvis menneskeheden skal leve i fred og frihed.

De problemer som er opstået inden for kød- og fjerkræindustrien, er med til at bane vejen for vegetarismen. Når ledende økonomer udtaler, at de unge kommer til at betale for tidligere generationers fråds i form af forhøjede skatter, gælder det jo ikke alene hårde hvidevarer, biler mm., men i høj grad også forbruget af kødvarer.

Vort højt industrialiserede samfund er nået til en korsvej, hvor vi må vælge, hvordan vi vil leve i fremtiden, og det haster, for nye unge generationer står spørgende i kulissen og venter på svar. Der spørges efter nye moralbegreber, nye normer hvor økologi er i overensstemmelse med menneskelig levevis, og ikke mindst hvordan verden af imorgen skal udformes? Tidligere præsident Bush har forlængst proklameret en ny Verdensorden og den skulle jo gerne følges op i konkret handling. •

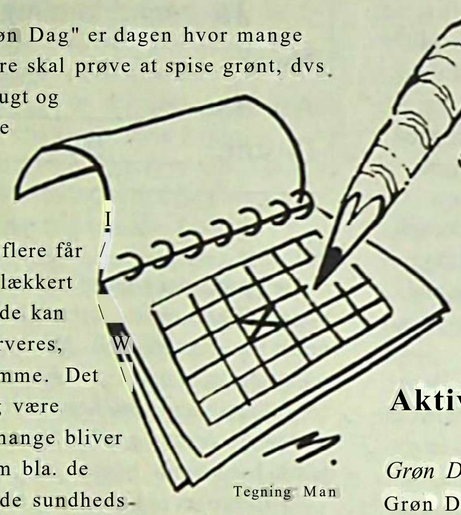
Det største udvalg i bøger om:
Naturmedicin, Helsekost og alternative behandlinger.
Få gratis tilsendt katalog.
STRUBES
Dag Hammarskjölds Allé 36
2100 København 0
tlf. **3142 0716 - 3142 5300**
Ja - send katalog til:
Navn_____
Adresse_____
Postnr._____By_____

Projekt Grøn Dag

Af Henrik Hedegård

Ltenge har redaktøren gået og puslet med et kæmpeprojekt i form af en oplysningskampagne i DVF-regi, der skulle nå bredt ud i befolkningen. Det har ikke været omtalt i VF før, da det var usikkert om vi ville opnå den nødvendige tilslutning fra andre større samarbejdsparter, hvorfra finansieringen især skulle komme. Nu er det imidlertid klart: der er ikke opbakning og projektet er skrinlagt. Nedenfor bringer vi projektbeskrivelsen fra maj 95, på grundlag af hvilken vi forsøgte at vinde støtte og gehør-under beretningen fra ny tårsfrokost en '96 andetsteds i bladet kan læses mere om den lærerige proces...

Projekt "Grøn Dag" er dagen hvor mange flere danskere skal prøve at spise grønt, dvs. masser af frugt og grønt - gerne uden kød. Det skal være dagen hvor mange flere får øje for hvor lækkert grøn mad både kan smage og serveres, ude som hjemme. Det skal samtidig være dagen hvor mange bliver informeret om bla. de dokumenterede sundhedsmæssige fordele forbundet med at spise mere frugt og grønt - et budskab som alle eksperter i ind- og udland idag bakker op om.



Tegning Man

Ideen til projekt Grøn Dag er oprindelig fostret af prof. dr.med. Steen Stender. Odense Universitet, og bliver nu taget op og projekteret al Dansk Vegetarforening i samarbejde med en række sygdomsbekæmpende loreninger, myndigheder, salgsorganisationer og medier. Da datoen I. oktober allerede i l) i flere lande bliver fejret som International Vegetardag. og da projekt Grøn Dag naturligvis skal planlægges i god tid, vil projektet løbe af stabelen *tirsdag den I. oktober 1996* (samme år som Dansk Vegetarforening iøvrigt kan fejre 100 års jubilæum).

Aktiviteter på Grøn Dag

Grøn Dag i kantiner og restauranter. På Grøn Dag skal mange danskere kunne spise grønt i kantiner, storkøkkener og restauranter osv., også gerne hvor det normalt ikke er så let. Spisestederne vil denne dag have nye grønne retter på menukortet - gerne til fordelagtige priser. Det skal samtidig være muligt forgæsterne at få opskrifter på disse retter samt en informationspjece der vejleder og beskriver fordelene ved i højere grad at spise frugt og grønt.

Grøn Dag i butikker. De store supermarkedskæder, grønthandlere, helsekostbutikker osv. vil i ugen fra mandag den 30.9. til lørdag den 5.10.96 have særlige tilbud på en lang række frugt og grønt-varer - nogle sammpakket så de præcis passer til bestemte opskrifter. Hvor det er muligt gælder tilbudene også frisklavet mad og færdigretter, og der vil være udsøgte smagsdemonstrationer af nogle af disse. Desuden vil kunder i'stort tal kunne afhente inspirerende opskrifter og informationspjecer i butikkerne.

I flere større butikker vil det desuden blive demonstreret at grøn mad uden kød langt fra behøver være hverken særlig tidskrævende eller kompliceret at lave. Lige fra rensning af råvarer over tilskæring og varmebehandling til det færdige produkt - der naturligvis vil blive uddelt som smagsprøver - vil kunderne i detaljer kunne følge processen med fremstilling af lækre grønne retter og smage på resultatet. Dette vil give den nødvendige positive inspiration og mod på bagefter at gentage samme proces hjemme i familiens skød - og for nogens vedkommende måske holde en ugentlig grøn dag (en ny undersøgelse viser fx at en tredjedel af børnefamilierne i Danmark allerede idag spiser grønt en gang om ugen).

Grøn Dag i skolerne. Grøn Dag vil blive markeret på to måder i skolerne: dels vil mange skoleklasser på dagen få besøg af frugt- og grøntavlere, der vil uddele prøver pS de mest velsmagende og friske af deres produkter (fx æbler, pærer, blommer, radiser, tomater, agurker, ærter, gulerødder).

Dels vil klasselærere og elever på mange skoler i ugen før have drøftet noget til lejligheden udarbejdet tværfagligt undervisningsmateriale. der bla. belyser de positive aspekler ,or både sundhed, dyrevelfærd, miljø og 'csurser forbundet med at spise mere frugt °g grønt.

Grø/i *Dag i konkurrence.* I perioden op til Grøn Dag vil to konkurrencer løbe af stabelen. i ,v o S man å e aviser og blade opfordres madinteresserede til at indsende deres grønne favoritopskrifi. De indkomne opskrifter vil så blive afprøvet og smagstestet af et dommerpanel, og vinderne kåret på dagen og hædret med offentliggørelse af opskrifterne samt gavechecks til grønne madvarer. Flere store uge- og månedsblade (der ikke udkommer på dagen) vil i samarbejde med en af de store tv-kanaler arrangere at deres vindere for åben skærm konkurrerer indbyrdes om "Bedste Grøn Dag-opskrift 1996".

I den anden konkurrence opfordres unge læsere over hele landet til at skrive en kronik i deres avis over temaet "Eksisterer Grøn Dag år 2020? Om folkesundhed, dyreetik og miljø i lokalt og globalt perspektiv". Vinderbidragene offentliggøres lokalt på dagen og samles og udgives i bogform. Vinderne hædres desuden med deltagelse i en selvstyret debatudsendelse i tv, hvor relevante eksperter og beslutningstagere er "til høring".

Grøn Dag i medierne. Grøn Dag tilstræbes at få solid pressedækning. Udover de nævnte konkurrencetiltag vil en officiel pressemeddelelse blive udsendt bredt og forhåbentlig i mange blade mv. danne grundlag for uddybende artikler og interviews med projektgruppen.

En række nøglepersoner vil desuden skrive debatindlæg i de landsdækkende blade og mange distrikts- og ugeblade vil bringe grønne opskrifter i stor stil.

Grøn Dag på tryk. Udover pressemeddelelsen skal der som ovenfor nævnt udarbejdes flere informationsmaterialer, først og fremmest en pjece med følgende hovedpunkter:

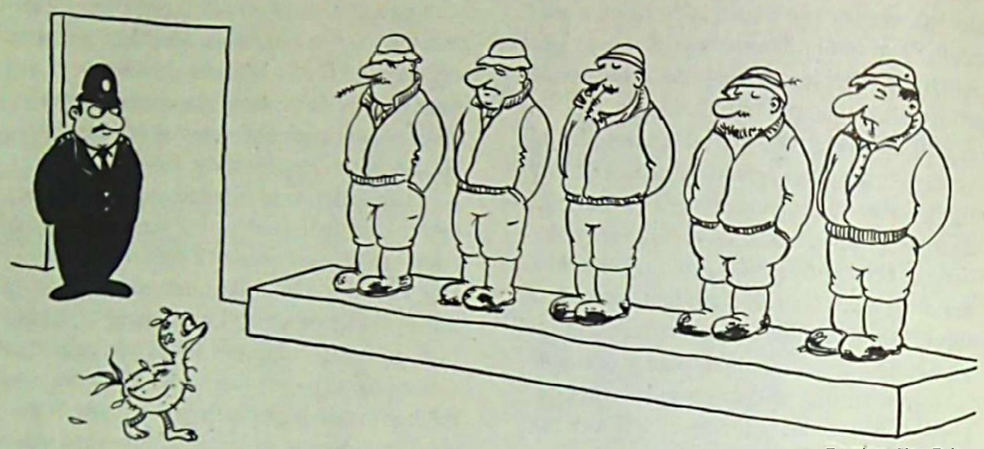
- kendte personligheders grønne favoritopskrifter
- mere frugt og grønt: fordele for både sundhed, dyrevelfærd, miljø og resurser
- ernæringsinformation

- fortsættes nederst side 38!

Allan video disDlay edae here.

Jagt er farligt

Af Steffen Petersen



Tegning: Slan Eales

Det er farligt at gå på jagt, også i Danmark. Ikke fordi de vildtlevende dyr og fugle herhjemme er farlige, men pga. nogle jægeres letsindige omgang med skydevåben. Hvert år bliver jagtdeltagere ramt eller såret af fejlskud.

For at undgå disse personskader eller anskydninger besluttede Dansk Jagt Forsikring for 4 år siden at uddele røde hattebånd til landets jægere. Man skulle således mene, at der ikke var noget at tage fejl af, men nej ' I penoden 1993-94 blev 18 personer ramt af fejlskud, 33 jagthunde blev ramt og der indiraf 44 skader på (ing. Disse ulykker, som alene skyldes uagtsomhed med viben, kostede Dansk Jagt Forsikring 6 millioner kroner.

Skader på ting spænder vidt. Hæftet "Vildt information" 1992 udgivet af Miljøministeriet nævner nogle eksempler herpå citat: 1) Mejetærsker beskudt, forvekslet med fasan, 2) Campingvogn ramt afriffelskud. forvekslet med ræv. 3) Motor i grusgrav ødelagt ved beskydning under andejagt. 4) Personbil ramt ved skud til lettende agerhøne, osv.

Samme hæfte 1995 henviser til DMU (Danmarks Miljøundersøgelser) som viser, at for hvert 100 skud der afgives, nedlægges i gennemsnit 11 fugle, 4 anskydes og 85 skud er forbiere.

Danmark fik en ny jagtlov den I. april 1994. Den kræver bla. at personer, som Ønskerat skyde med riffel skal bestå en særlig prøve, hvor de beviser, at de er istand tf at bruge våbnet præcist og sikkert. Riffelprøven afslører imidlertid stor uvidenhed i brug af dette farlige jagtvåben. Et eksempel fra Fyn: 99 aspiranter meldte sig i efteråret 1995 til prøven ved Rødme - over halvdelen dumpede! Og hvad med de tusindvis af jægere, der før 1.4.94 anskaffede sig en jagtriffel? Jo, de kan fortsat gå på riffeljagt uden at have aflagt prøve.

På baggrund al de skræmmende tal ønsker jægerforbundet hurtigst muligt indført en prøve som alle riffeljægere skal bestå. Det kan fx ske i forbindelse med at jægerne får fornyet deres våbentilladelse til riffel hvert 10. år.

Danske jægere har i årtier medvirket til en massiv miljøforurening. Tonsvis af blyhagl er hvert år blevet spredt over det ganske land. Svømmefugle har optaget de nedfaldne hagl sammen med småsten som kråseflint og er på den måde blevet blyforgiftet. Nu er blyhagl heldigvis blevet forbudt i Danmark, dog ikke helt. Alternativet, jernhagl, ødelægger skovbrugets maskiner når de indskydes i træstammer, så indtil 1.4.96 er det fonsat tilladt at anvende blyhagl under jagt i skoven.

I Danmark er der ca. 175.000 jægere (heraf kun 3% kvinder), disse skyder hven år ca 3 mio. dyr og fugle. Er der da slet ingen, som fortryder? Jo, men der er langt imellem. Svensk TV4 viste i efteråret 1995 et naturprogram fra Rumænien. Seerne så en jæger stå i et rum fyldt med trofæer. "Myrdede" sagde han og tårerne trillede ned af hans kinder. "Jeg er en morder, de har jo alle sammen ret til at leve lige som jeg", sagde han og tog lommetørklædet frem.

Til interesserede kan oplyses, at der i Danmark findes en Landsforening mod privat jagt. Den udgiver 3 medlemsblade årligt og kan kontaktes på 53 72 84 25.

Allan video display edge here.

Sund Opskrift:

Livskvalitetskagen

Grunddejen røres sammen af lige dele
- kærlighed
- tryghed
- tillid
- omtanke for andre
- glæde ved at være sammen med andre

Dejen hæves med svulmende livskraft til den rette sundhedsfylde. Fyldes i en grænseløs 'orm og bages ved stærk hjertevarme.

Kagen fyldes med en blanding af
- **næstekærlighed**
- **nærsamfundsaktivitet**
- **ansvar**
- **humor**
- **livsglæde**

samt et passende mål udfordringer og °Pgaver.

Det hele røres sammen under glad sang og musik til et livsindhold, der ikke kan undgå at virke sundhedsfremmende, både for kagespiserne og de mennesker, de lever iblandt.

Kagen pyntes med tro. håb og endnu mere kærlighed.

Kagen har den forunderlige kraft i sig. at jo mere man deler ud af den. jo lettere bliver det at bage en ny.

Spiser man den dagligt, bliver man nok ældre efterhånden som tiden går. men aldrig gammel.

Kærlig hilsen,
Carsten Vagn-Hansen

Fra "God livsappetit, sund madglæde" udgivet af Pensioniststudiekredsenes Aktivitetsforening i Viborg på Holkenfeldts forlag, 1989

Kort & Grønt

Internationale pennevenner

Vi viderebringer her oplysningerom mulige vegetar-pennevenner ude i den store verden...

Den engelske vegetarforening (der som sædvanligt også ligger i front her) har etableret 2 gratis lister over mulige pennevenner fra hele verden - den ene forbeholdt unge under 18 - som enhver interesseret kan skrive sig på. Pt. er der 2 med fra Danmark, medlemmer af hhv. DVF & VUF. Hvis det er noget for dig. så send dine personlige data incl. alder. Du kan også få den relevante liste tilsendt ved at vedlægge et par "Int. Reply Coupons". Skriv til: Bronwen Humphreys, Local Network Coordinator. The Vegetarian Society, Parkdale, Dunham Road, Altrincham, Cheshire WA14 4QG. England.

Medlemmer af den rumænske vegetarforening ønsker pennevenner. Skriv på engelsk eller tysk: Societatia Vegetarienilor din Romania. Str. Costei 12. R0-3400 Cluj-Napoca, Rumænien.

Den iranske vegetarforening ønsker også kontakt med andre personer og foreninger. Skriv på engelsk til: Mr. Hamid Hoseini, 146 76 Shahrak Ghods, Simaieiran Str. 5, Gozar Mehr, No 1883 Teheran. Iran.

Den Alternative Nobelpris

(Right Livelihood Award) på ca. 1.5 mio. lo- blev i år tildelt:

Det Serbiske Civilråd i Bosnien-Herzegovina for at nægte at overgive sig til det etniske had i det krigsramte land. Med prisen vil man ære de serbere, som under svære forhold har opretholdt deres støtte til et humant demokratisk og multietnisk land.

Anclrds Bird og den Ungarske Fond for Selvhjulpenhed for deres omfattende arbejde for Ungarns sigøjnere og deres selvudvikling. som er blevet model for andre lande med underpriviligerede minoriteter.

Sulak Sivaraksa, Thailand, for hans vision, aktivitet og spirituelle engagement i kampen for en bæredygtig udviklingsproces forankret i demokrati, retfærdighed og kulturel integritet.

Cannel Budiardjo, Indonesien, for hendes energiske indsats i over 20 år for at holde den indonesiske regering ansvarlig for dens uhørt grove krænkelser af menneskerettighederne overfor politiske fanger og befolkningen på Øst-Timor.

Nyt Aspekt



Linda McCartney

At vegetarkost ikke i sig selv er en *garanti* for noget som helst, måtte Linda McCartney fornylig sande da hun fik konstateret en knude i brystet og straks blev opereret. Det gik godt og hun ser nu ud til at være kommet sig fuldstændigt.

Frederiksborg Amts Avis

Nogen tid i forvejen havde hun for den nette sum af £ 3000 reddet en præmiekalkun fra at ende sine dage på middagsbordet. Hun købte fuglen på en velgørenhedsauktion - hvor mester-kalkunen typisk ender med at blive revet bort af en restauratør - med ordene: "Denne jul burde alle overveje at gøre noget lignende".

Berlingske Tidende

Se også Paul McC.s historie andetsteds i dette nummer - samt interviewet med det berømte par i VF 3/95 i anledning af, at de blev protektorer for den engelske vegetarforening.

Teater for blinde

per er 160.000 blinde børn i Tyskland. De er udelukket fra de fleste fornøjelser, som deres jævnaldrende kan deltage i. Det ville solodanseren Klaus-Peter Rilling fra Niirnberg gøre noget ved. Han arrangerede det første "føle-teater" i sit danseteater: "Vi omdannede eventyret 'Snedronningen* af HC Andersen så de blinde børn blev inddraget i handlingen. De måtte spille med og kunne røre ved alt - røre, føle, lugte - såvel skuespillerne i deres kostumer som de mange rekvisitter."

Forestillingen blev en stor succes. Formanden for de tyske øjenkirurger var blandt tilskuerne og siger: "Jeg har sjældent set blinde børn så lykkelige. Vi må håbe at mange vil følge dette eksempel."

Nyt Aspekt

Sundgården

1995 blev et spændende år for Sundgården på Langeland, og Rie Schmidt har i den forbindelse udgivet kurstedets første nyhedsbrev. Køkkenet er blevet økologisk godkendt. hvilket forpligter til udelukkende at bruge økologiske råvarer. Men også i resten af huset tænkes miljørigtigt eller "klodeklogt". og via den økologiske havecafe og butik er man kommet i kontakt med mange nye interesserede.

Nyhedsbrev og 1996 programmet kan rekvireres på 62 59 15 55.

hh

Mindre røg & damp

"Stop 96" - som rygestop-kampagnen nu hedder - tordner derudaf. Ca. 100.000 blev røgfri i 1995, og alle 500.000 der forventeligt forsøger at stoppe i 1996 kan få hjælp fra kampagnen, der finansieres af Tobaksskadefadet, Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse. I 1996 vil vi se yderligere et par officielle "stopdage", og servicetelefonen 80 31 31 31. der i 1995 blev brugt af 32.000, fortsætter succes'en.

Som bekendt bakkes dette op af den ny lov om røgfrie miljøer på offentlige kontorer, hvor især statslige går foran: ingen røg i lokaler med offentlig adgang, og som udgangspunkt ingen røg i rum med mere end 1 ansat eller ved møder! *Søndagsavisen*

Danske rygere kommer til at betale forhøjet forsikringspræmie i forhold til ikkerygere, forudser forsikringsselskabet Codan Liv. Baggrunden er en ny norsk forsikringsmodel, hvor Norge som det første land i Norden siden foråret har haft en ekstrapris for rygere på 50% for en forsikring mod såkaldt alvorlige sygdomme.

Kristeligt Dagblad

FAST FOOD eller FAST FØDE

Københavns populæreste vegetar-restaurant har noget for enhver smag.

Tilbud ud af huset!

Suppe, smørebrød, hot, små brød og et par ekstra små lækkerier

~~kun kr. 35.-~~

Govindas

Hele Danmarks vegetar-restaurant

Spis og drik hvad du kan

fra 14-17 kun kr. 35,-

(normalpris kr. 45.-)

man-lør 12-20

Nr. Farimagsgade 82

(Ved Tru Norrepon)

Tlf 33 33 74

Ta' en rickshaw

Dr. Peter Burgess har startet Englands første cykel-rickshaw service i byen York, og folk i andre engelske byer overvejer allerede at følge trop. Burgess er bekymret over det voksende bilforbrug og ønsker at gøre opmærksom på, at cykeltransport er den sundeste og grønneste måde at bevæge sig over korte afstande på.

En væsentlig del af overskuddet fra York er blevet sendt til en kristen organisation i Indien, der tager sig af nødstedte børn.

Nyt Aspekt

Kirken i skilsmisse

Efter mange årtiers statsstøtte og frafald af kirkegængere er det nu besluttet at den svenske folkekirke skal udskilles som et af staten uafhængigt trossamfund. Det automatiske medlemskab ved fødslen droppes - kirken skal fremover kun have de medlemmer der indmelder sig af egen drift...

svenske Ny Kultur

Måske det ikke varer længe før vi i Danmark tager samme skridt, som fx religionshistorikeren Michael Rothstein er inde på i Politiken 8.1. Moderne selvstændigt tænkende mennesker er helst fri for påtvunget religiøs (og anden åndelig) omklamring. Vi vil have lov at tænke frit - og ikke kun mht. vores vegetariske livsstil. *Red.*

Ny dansk veganerforening

En dansk veganerforening har set dagens lys, den 27.11.95 blev "Vegana - Danmarks etiske vegetarforening" stiftet. I januar i år udsendte de deres første medlemsblad, VEGANA NYT. et veludstyret blad i A4 format. Målet med foreningen er "at styrke interessen for den veganske livsstil, som startedes i England i 1944 af en gruppe vegetarer, som blev klar over. hvilke grusomheder der lå bag den daglige mælk og derfor dannede en forening, hvor medlemmerne så vidt muligt ikke brugte nogen produkter, der direkte eller indirekte stammede fra dyr."

Interesserede kan rekvirere bladet mv. hos Kirsten Jungsberg, 31 74 34 04. Se også deres aktiviteter nævnt på VUF-midtsiderne i nærværende blad.

Dansk Vegetarforening ønsker tillykke og god vind! Eneste lille anke er måske navnet "Danmarks etiske vegetarforening", hvorfor ikke forsøge at slå navnet "veganerforening" fast fra starten, som de gør i andre lande? Som det er nu kan folk måske tænke: Nå, er DVF da den *uetiske* vegetarforening...?

hh

Flere veganere via Internet

Vegan Action er et ungt amerikansk netværk med base i Berkeley, Californien. Ved bla. at samle underskrifter og sprede information via Internet er det fx lykkedes Vegan Action sammen med andre grupper at få University of California til at servere veganske alternativer ved alle måltider. Antallet af veganere øgedes på mindre end ét år fra 1,2% til *5%.*

Vegan Action, som man givetvis kan blive medlem af, sælger desuden T-shirts, klistermærker og bøger, bla. hjemmelavede kogebøger! Adressen er: *Vegan Action. PO. Box 4353, Berkeley, CA 94704, USA.*

svenske Djurens Rätt!

Fortsættelse fra s. 33:

• praktiske tips vedr. grøn madlavning

En informationspjece for unge vil indholdmæssigt svare hertil, blot udført i en form og et sprog der taler til unge. Det tværfaglige undervisningsmateriale til skolerne vil også i princippet svare til informationspjecen, men tilrettelagt som et mere udførligt undervisningsmateriale.

Herudover skal der laves plakater, klæbemærker mv...

¥ ¥ ¥ ¥ Hvordan jeg blev vegetar ¥ ¥ ¥ ¥

Med vegetarkost har jeg det strålende!

Af Sol. Raaschou



I de første år af 2. verdenskrig boede jeg i Norge. Jeg havde mistet en god stilling, da ejeren af firmaet var jøde. Varerne fra Frankrig og England udeblev, og firmaet måtte lukke. Mine brødre var frihedskæmpere og levede underjorden. Da mor var enke efter 1. verdenskrig, var det en sorg for mig ikke at kunne støtte hjemme.

Ernæringen var ikke god. Jeg fik sår på tolvfingertarmen og lå 2 gange på hospitalet, på mælkekur, som gav underernæring med polyneuritis, lammelse i benene, skørbug og beriberi. Jeg tabte 60 pund og var meget tynd. Jeg søgte 4 konsulater, det norske, danske, svenske og tyske for at komme til Danmark for at blive gift - og for at få det at spise, som vi måtte undvære i Norge - og det lykkedes.

Jeg mindes min svigerinde og hendes familie i 3 generationer, som jeg var gæst hos under krigen. De var vegetarer og altid sunde, raske, stærke og arbejdsomme. Jeg rettede mig særlig den jul og vinter jeg var hos dem. Dengang var der jo heller ikke meget kød at købe, hvad mange beklagede s'g over, men for os blev det ikke noget s<lvn. Efter krigen brugte jeg som altid meget frugt og grønt hele året - men var ikke vegetar.

Sidst i 1976 kom jeg slemt til skade ved at løbe med forkerte sko. Sålerne var af hårdt læder, og jeg løb på asfalt og fortovsfliser. Det blev for stor en belastning for brusken i knæet, der nærmest stødtes helt flad, så svære smerter strålede nåleagtigt ud til siderne, helt op i hoften og ned i læggen. Der opstod en lukket betændelse, så knæet "låste" sig fast. Hvis jeg sad eller stod længe blev det stift og ikke til at bevæge lige med det samme. Trapperne måtte jeg hive mig op og ned ad vha. armene.

Smerterne var utålelige og i mange måneder tog de nattesøvnen. Endelig blev jeg så efter "udvendig" undersøgelse sendt til røntgenfotografering, der tydeligt viste skaden. I maj 1977 blev jeg omsider behandlet, men det hjalp ikke meget. Jeg fik en sprøjte, der ikke bare bedøvede, men nærmest lammede hele benet "fri" for smerter. Da jeg fik at vide. det var cortison, nægtede jeg at tage tiere. Der var kun tale om virkning en kort stund, samt bivirkninger.

I oktober samme år så jeg i et dameblad en god artikel om en pige. der havde helbredt sin sygdom (da lægerne gav op) ved at blive vegetar. Det kom også hendes mand tilgode. De startede landets første helsegård. Jeg startede straks som vegetar, men det tog lidt tid inden jeg rigtig fik lavet måltiderne om, så bedringen kom lidt efter lidt. Det var helt utroligt.

Nu tør jeg stå ved, at jeg er så "skør", at jeg har strøget enhver form for kød og fisk.

samt andet skadeligt i mad og drikke. Med vegetarkost har jeg det strålende. De gode fibre i fuldkorn, frisk frugt og grønt holder fordøjelsen i orden, så der står fx altid frugt og nøddeskåle fremme.

Negle, hår og hud er sunde og stærke. Badevand skal blot være tilsat havsalt. Selv tandpastaen kan undværes. Salt renser uden kemikalier, slibestof, farve eller smagsstof.

Foruden at opnå et godt helbred har jeg glæden ved selv at dyrke grønsager, og jeg siger som Bernard Shaw: *Hellere dø af sult end dræbe og spise sine medskabninger.*

Der blev jo ingen sult i verden, hvis vi kunne dyrke al den jord. kvæget har til rådighed. Mange mennesker kan jo leve af de afgrøder, der kunne dyrkes på den jord, som en ko alene optager.

Sådan spiser jeg: Om aftenen sættes følgende i blød: en lille skefuld solsikkekerner, hørfrø, hirseflager, sesamfrø og hvedekim. Derudover ca. 8-10 mandler og lidt rosiner, figner eller dadler. Om morgenen ca. kl. 7 blendes det med I appelsin, I æble og | banan - et dejligt fuldlødigt måltid.

Frokost kl. 14: Efter et hvil kl. 12-13 laves frisksnittet salat og råkost af årets bedste grønsager. Dertil en skive hjemmebagt brød eller fladbrød med ost.

Aftensmad kl. 19: En grønsagssuppe, dampede grønsager, en grøn ovnret eller en af de mange grødretter med økologisk mælk.

Der går mindst 4-6 timer mellem måltiderne. Derfor spiser jeg en banan kl. 10, kl. 16 og én før sengetid. Bananer styrker vist hjertet.

Jeg er aldrig sulten, ej heller stopmæt - det er jo en ubehagelig følelse. Da jeg selv holder hus og have, skal der kun nogle strækøvelser til for at holde vægt, højde og smidighed vedlige. Og dertil min godnattur! Q

Registreret under
El/i lixxfog for
OKS
DKS0002
Certificer «tAt den rtematarute
standard torm»tf>»eBS7750

MILJØINDKØB

SALOMON & ROUSSELLAS GRAFISK

Miljøansvarlige tryksager

Kontakt os og rekvirér folderen
"Miljøvejledning for tryksags-indkøbere"

Salomon & Roussell AS Grafisk . Telefon 36 46 36 00 . Fax 36 26 36 00

Kvalitetsbevarelse af vegetabilske fødevarer under opbevaring

Af Niels Poulsen, Afdeling for Levnedsmiddelteknologi, Forskningscenter Årslev, Statens Planteavlsforsøg

Kvalitet af frugt og grønsager har desværre altfor ofte kun drejet sig om visuel h>al,-letog herunder sågar, om produkterne passede til kasserne! Selvfølgelig skal produkter se indbydende ud, og kinakålen skal da også kunne komme ind ad døren til køleskabet. Men er det så vigtigt, om hindbærrene er røde eller gule eller blomkålene hvide eller grønne? Personligt synes jeg, at de ser flotte ud og er med til at give et endnu rigere indtryk af, hvor mangfoldige de vegetabilske produkter er. Men vi kræver altid, al de er friske, for at vi kan li' dem.

Hvad forstås ved friskhed?
For det første drejer kvalitet sig ikke kun om ydre faktorer. Den indre kvalitet er mindst lige så vigtig, men den er vanskeligere at måle. Først og fremmest drejer det sig om vitaminer, aminosyrer/protein, kulhydrater og fedtstoffer. Og vi kan slet ikke komme uden om smagen. For ganske vist er det umuligt at komme med en objektiv skala på det område, men alle er enige om. at der er en række smagsindtryk ved et produkt, som de fleste vil kalde positive, og tilsvarende nogle, som de fleste vil kalde negative. Det er heller ikke helt uvæsentligt, om smagsindtrykket totalt set ligger inden for noget forventeligt. Eksempelvis forlanger de fleste, at hindbær smager af hindbær, selv om de måske har en gul farve. Andre vigtige faktorer knyttet til friskhedsbegrebet er hele tekstursiden, som omfatter en række begreber som hårdhed, sprødhed. elasticitet m.v. Eksempelvis er det vigtigt at æbler ikke er bløde.

Hvordan bevares produkterne bedst?
Almindeligvis gælder, at produktet ikke bliver bedre end det var på høsttidspunktet. I nogle tilfælde er der dog brug for en eftermodning, før produktet har den rigtige spisekvalitet. Det gælder f.eks. bananer og pærer. Den amerikanske "post harvest" professor, Adel Kader, fra Davis i Californien, ynder at åbne en kursusrække på følgende måde: "De fire vigtigste faktorer ved opbevaring af frugt og grønsager er: Temperatur, temperatur, temperatur og temperatur"! Det kan jeg kun give ham ret i, for alle ting, der skader produkter efter høst, er knyttet til temperaturen. Det drejer sig især om respiration (ånding), transpiration (fordampning) og angreb af diverse mikrober. Hertil kommer, at plantehormonet ethylen, som kan frigives fra nogle af produkterne (bl.a. æbler), virker langt kraftigere, når temperaturen er relativ høj. De kemiske processer forløber også hurtigere ved højere



Tabel I. Klassifikation af grønsager og frugt / forhold ni deres relative respiralionshastighed\rd 5 ' C lefler Weuhmann)

Klasse	Respirationshastighed (mg C02/kg/time)	Grønsag
Meget lav	<5	Kartoffel, løg, hvidløg, persille, turnips, radis (aftoppet), vandmelon, honning melon
Lav	5-10	Gulerod, radis (med top), knoldselleri, kAl, hoved salat, rabarber, squash, agurk, peber, tomat, cbler, abrikoser, pære,
Moderat	10-20	BlomkAl, porre, issalat, ægplante, lima bønner, snap bønne* (dansk navn?), jordbær, sødkirsebær, mangofrugter,
Høj	20-30	Artiskok, rosenkAl, grønne løg, vandkarse, spinat
Meget høj	>30	Asparges, broccoli, grønne ærter, sukkermajs, champignons

temperatur, I praksis gælder det derfor om at få sænket temperaturen hurtigst muligt efter høst, og bevare kølekæden så intakt som muligt indtil anvendelsestidspunktet.

Høstes der f.eks. broccoli ved en lufttemperatur på 24 °C. kan plantens temperatur let være 27 °C alene på grund af solindstråling og plantens respirations varme; og det til trods for, at den hele tiden har haft sit køleanlæg i form af transpiration i gang. Hvis de høstede planter ovenikøbet får lov at ligge op mod 1 time i solen, er den helt gal. Så kan temperaturen hurtigt være steget til 30 °C. Derfor: bring hurtigt høstet plantemateriale ind i skyggen. Overdæk evt. med hvidt eller blankt materiale, og få det nedkølet hurtigst muligt. I første omgang er det mindre væsentligt. om temperaturen er 1 eller 5 °C, det vigtigste er. at den ikke er 30 °C! Ved sænkning af temperaturen reduceres respirationen betydeligt (se Tabel 1), og det samme gælder transpirationen. Det er især den sidste som medfører vægttab. Hvis respirationen får lov at være høj ret længe, "slides" plantemateriale op. Dvs. tørstoffet (reservenæringen) forbruges. og det betyder, at holdbarheden formindskes betydeligt.

Køleskabet

Opbevaring i køleskab af diverse produkter er altid problematisk, da der jo som regel må indgås en del kompromiser med hensyn til temperatur. Ofte er køleskabene for små - og næsten altid for tørre. Vær også opmærksom på, at kød ville fylde betydeligt mindre end plantemateriale i forhold til energiindhold m.v. Vegetarer har altså brug for et ekstra stort skab. Ja, måske bedre to (giver mulighed for to temperaturer).

Sørg for at skabet har et fornuftigt lavt energiforbrug, og om muligt bør der bruges skabe med relativt store køleflader. Det er nemlig forskellen mellem kølefladernes temperatur og den aktuelle lufttemperatur, som styrer luftfugtigheden. For lav luftfugtighed fører til udtørring af produkterne. Hertil kommer så evt. tab som følge af respiration, men den har normalt en ret begrænset betydning for vægttabet. Hvor stor vægttab forskellige grønsager kan tåle fremgår af tabel 2. I bladgrønsageme er det især yderbladene som tørrer ind og måske bliver mere modtagelige for alskens dårligdom, hvorfor de må fjernes ved afpudsning.

Tabel 2. Maksimalt tilladelige vægttab (%) i en række arter (efter Weichmann).

Asparges	**8**
Bønner	**5-6**
Rosenkål	**8**
Kål	**7-10**
Gulerod uden blade	**8**
Gulerod med blade	**4**
Blomkål	**7**
Agurk	**5**
Porre	**7**
Salat	**3-5**
Løg	**10**
persille	**7**
Kartoffel	**7**
Hindbær	**6**
Rabarber	**5**
Spinat	**3**
Broccoli	**4**
jordbær	6
Sukkermajs	**7**
Tomat	**7**

Når de yderste blade således må kasseres, eller man vælger at skære dem bort af frygt for forurening, får det den konsekvens, at der sker en relativ nedgang i tørstof, nitrat- og C-vitaminindhold, mens det relative sukkerindhold stiger. - Bemærk: Ved den højeste kvælstofforsyning, var der her et ret højt nitratindhold i netop de yderste blade.

Folk som selv dyrker produkter, vil normalt ikke kunne holde alting koldt, men brug af kældre, udhuse eller måske kule kan klare en del af dette problem. Det bedste er kølerum eller køleskab. Der skal her vælges en temperatur, som ligger lige over det produktet kan tåle (se Tabel 3), og husk også at prioritere ud fra hvilken respiralionshastighed arten har (tabel 1). Vær endelig god ved produkterne. Enhver form for tryk. stød eller såring er med til at nedsætte holdbarheden - ja, i uheldigste tilfælde ligefrem medvirke til. at der kan atgives mere ethylen fra visse arter, hvorved alt andet plantemateriale i nærheden kan beskadiges.

Tabel 3. Vejledende nedre temperaturgrænser (C) for udvalgte arter (efter Hardenburg ['t ul. og Balvoll)

Visse æblesorter	2-3
Asparges	o-2
Avocado	4,5-13
Onaner	11,5-13
Bonner **(Lima)**	**1-4,5**
Bønner **(Snap)**	7
Agurk	7
Ægplante	7
Grapefrugt	**10**
Mango	**10-13**
Honningmeloner	**7-10**
Vandmeloner	**4,5**
Friske oliven	**7**
Ananas	**7-10**
Kartofler	**4**
Modne tomater	**7-10**
Grønne tomater	**13**

Tips

Forbrugerens situation er ofte at der simpelthen ikke er kapacitet i køleskab(e) til at holde tingene kolde (og slet ikke ved 2-3 forskellige temperaturer). Hvad gør man? Brug fantasi og kendskab til bygningen. Sæt måske æblerne ude i et forholdsvis koldt rum uden frost. Tildæk produkterne. Hvis de står helt nede på jorden og overdækkes med noget isolerende, kan de faktisk holde sig frostfri i lang tid. Anskaf et max-min-termometer eller 3 og hold øje med det. Altaner kan også anvendes en del, men *husk* her er ingen jordvarme til at modvirke frost. En vindudsat altan kan blive ekstrem kold om vinteren. I sjældne tilfælde kan flere husholdninger slå sig sammen om et kølerum - måske har nogen købt en nedlagt butik, hvor der stadig er kølerum. Husk i så fald. at æbler afgiver ethylen, hvorfor længere tids "fælleslagring" kan give problemer; og husk: kølerum holder bedst luftfugtigheden når de er helt fyldt op.

En del håndteringsmæssige/opbevaringsmæssige vaner hviler på en eller anden tradition. Eksempelvis er der hos de moderne mennesker tradition for at have noget frugt slående i en skål. Men æbler og pærer og mange andre arter holder sig *dårligt* ved stuetemperatur. Men det er nødvendigt al de bliver opvarmet til stuetemperatur for at de er til at spise. Hvem ønsker at sætte tænderne i et koldt æble? ●

Mindre kødelige anbefalinger fra USA's landbrugsministerium

Af Colman McCarthy

Denne artikel - hentet på Internet - blev trykt i det store dagblad, Washington Post, 9. januar 96, hvilket i vegetarkredse blev set som lidt af en sensation...

I Greenfield, Massachusetts, ligger fabrikken Lightlife Foods. I produktionshallen flytter 8 transportbånd tusindvis af *Smart Dogs* frem til arbejdere, der lægger dem i vakuumpakker. Hver dag fremstilles 120.000 Smart Dogs.

Lightlife Foods har eksisteret i 16 år. Der er 65 medarbejdere fordelt på to skiftehold. Firmaet fremstiller 100% vegetariske produkter o« har en årlig vækst på 407c. Smart Dogs ligner hotdogs, men indeholder hverken kød, kolesterol, nitrater eller andre tungtfordøjelige og giftige stoffer. Udover Smart Dogs producerer fabrikken bl.a. Tofu Pups (tofu-"hva!pe"), Foney Baloney ("falsk"' spegepølse), Fakin' Bacon ("fup"-bacon). Lightburgers. Gimme Lean (gi'-mig-mager-bøO. De overvejende økologiske råvarer er sojaprotein, korn. bønner og krydderier.

Lightlife Foods blev grundlagt i 1979 af Michael Cohen, en pioner der vidste tiden var med ham. Man kan faktisk sige at han kun var få minutter forud for sin tid, nemlig den tid det tager for én vegetarisk "oddball" (skøre kugle) at fortælle en anden, at der er noget i kog, ovenikøbet sundt og velsmagende.

I sidste uge blev det skøre normalt, Smart Dogs endnu smartere. USA's landbrugsministerium udgav nemlig en ny ernæringsvejledning hvor der står, at *vegetarkost er sundt!*

Hvad angår intellektuelt mod rangerer ». . , a a , , ^ denne udtalelse pa .in' Z, 'e me , den i ^ mange a f v .f s,den udg.k fra Vatikanet om, at Galileo havde ret: Jorden bevæger sig vitterligt rundt om solen! Udtalelsen fra landbrugsministeriet må selvf. hilses velkommen. Men hvis man virkelig ville være på forkant med udviklingen, havde man taget skridtet fuldt ud og frarådet den sundhedsfarlige kødbaserede kost.

Formuleringen i ernæringsvejledningen er, at en vegetarisk livsstil er helt i overensstemmelse med et godt helbred". I årtier har forskere ved mange forskellige institutioner rapporteret om den klare sammenhæng mellem kødbaseret kost og hjertekar-sygdomme, kræft, for højt blodtryk og andre dødelige sygdomme. Ministeriet kompromitterer sig selv ved ikke at kritisere kødindustrien.

betragtes SOtn medicinsk konservativt at skære folks maver nn " maver op...

som sælger deres sygdomsfremkaldende produkter som helsevarer.

Landbrugsministeriets embedsmænd er ligesom den offentlighed, de har "tjent" gennem et mangeårigt samarbejde med kødindustrien. tilvænnet kødspisning som det normale. Misforståelsen går på. at man "vælger" at blive vegetar. Faktisk gælder det modsatte, nemlig et tilvalg af kød, idet menneskets anatomi ligesom aberne er beregnet til en kost af frugt, grønsager og korn.

Ingen landbrugsminister vover endnu at sige disse ting direkte. Det nuværende ministerium forvalter bl.a. et overskudslager hovedsageligt bestående af helbredskatastrofer som smør, fed ost, æg, okse- og svinekød. Landbrugsminister Dan Glickman understregede ved præsentationen af den nye ernæringsvejledning, at han ikke onsker at være offentlig "barnepige" på ernæringsområdet.

Han skulle hellere være bekymret for at være offentlig "eftersnakker", hvad en lang række landbrugsministre og politikere fra kvægstaterne har været for Kommissionen for husdyr og kød. Bøfrådet. Forbundet af kvægavlere, osv.

Selvom landbrugsministeriet er ved at indhente det forsømte ved i det mindste at tillade brugen af det kætterske ord "vegetarisk" i et officielt dokument, må der søges andre steder for at finde de ledende kræfter indenfor vegetarismen. Der er fx Dean Ornish, medicinsk forsker og specialist i fordelene ved fedtfattig ernæring: "Jeg forstår ikke hvorfor det. at anbefale mennesker at holde sig til en velafbalanceret vegetarisk kost, forekommer mange at være drastisk, mens det betragtes som medicinsk konservativt at skære folks maver op og pålægge dem en behandling med kraftige kolesterol-sænkende medikamenter resten af deres liv."

"Ministeriet kompromitterer sig selv ved ikke at kritisere kødindustrien, som sælger deres sygdomsfremkaldende produkter som helsevarer."

I Greenfield forudser Michael Cohen endnu et år med kraftig vækst. Tidsskriftet Vegetarian Times rapporterer at alternativerne til kød- og mælkeprodukter rask væk overtager hyldepladsen i de store supermarkeder. Den totale omsætning i 1996 forventes at blive 416 millioner dollars, mere end det dobbelte af 1992-omsætningen.

De der er vegetarer af helbredsgrunde bor fortsat sprede budskabet, som de første kunder til Lightlife Foods produkter gjorde det: Vær smart, lad vær' at spise dyrene!

Oversættelse: Nicky Brown

MYRVIG YOGA REJSER
MOLYVOS
GRÆSK Ø-FERIE PARADIS
2-9 OG 9-16 JULI 1996
YOGA
MASSAGE
AFSPÆNDING
FARVEMÉDITATION
HELSEKURSUS FOR KROP-SIND-ÅND
KURBADNING I HELBREDENDE KILDER
MYRVIG TERAPI TLF: 75 54 24 94

Dyreforsøg på Århus Tandlægeskole

Oppe under taget på Tandlægeskolen, Odontologisk Institut, sidder forsøgsdyrene: 8 aber og ca. 150 rotter. I november 1995 åbnede professor Thorkild Karring, der selv udfører dyreforsøg, dørene til dette for de fleste mennesker lukkede land for 3 personer fra foreningen *Dyrenes Rettigheder.*

Rotternes verden består af en lille plastbox med savsmuld i bunden, der er spise- og drikkefaciliteter og 1-2 rotter i hver box. Radioens P3 spiller i lokalet, når der hele tiden er lyd i luften, bliver dyrene ikke så skræmte af pludselige lyde. 3 personer arbejder i dyrestaldene, en kvindelig ansat fortæller at rotterne har det ideelt i boxen - når dyrene bevæger sig omkring i naturen, er det udelukkende for at finde føde og den får de jo her. I boxen er de trygge, de kan overskue deres tilværelse og her er ingen lare på færde, som der jo er i naturen. - Det skulle da lige være professoren, et år anvendte han 240 rotter, de fik hver en injektion a! stoffet Colchicin. Formålet var at undersøge døgnvariationen i ganeepitel med anvendelse af det mitoseblokerende stof Colchicin. En rotte koster 100 kroner. Dyrene købes fra et avlscenter på Sjælland.

På Århus Tandlægeskole anvendes årligt 6 aber til forsøg, importeret fra Kina. En abe koster 11.500 kr, dertil skal lægges diverse udgifter til fx transport og dyrlæge, så den samlede regning pr. abe kommer op på ca. 20.000. Forskning og indkøb finansieres af skatteyderne og forskellige fonde. bla. Dalins.



Prof. Karring har ingen moralske betænkeligheder ved dyreforsøgene. Dyrene er avlet til formålet og de kender ikke til anden form for tilværelse end laboratoriet. Før i tiden blev aberne indfanget i naturen (Tandlægeskolen har en tidligere vildtlevende abe som i sin tid blev fanget på Filipinerne), dette kunne skabe dyreetiske problemer medgiver professoren.

Ventilationsanlægget kører uafbrudt på abeafdelingen. Lokalet er lyst, der er rent og rydeligt og dyrene er anbragt i hvert sit bur. Lederen af dyrestalden hr. Lund har selv designet burene, de består af: 3 vægge af stål, i forgrunden tremmer, en sidde/l igge-hylde også af stål, en drikkeanordning og i bunden savsmuld i en stor skuffe, som kan rulles ind og ud under rengøring. Personalet har forsøgt at give aberne legetøj, men alt bliver ødelagt, derfor findes der i dag ikke nogen form for legetøj/adspredelse i buret.

Hr. Lund medgiver, at det er en dødsyg tilværelse for aberne, professoren kan heller 'kke få øje på LIVSKVALITETEN. Dyrene keder sig. En abe banker med jævne mellenirumhåndenhårdt mod burets side, så det gungrer, en anden har bidt/krasset sig så dybt i låret at den måtte under behandling, alle stirrer de tomt ud gennem tremmerne. Burene er yderst anvendelige set ud fra et praktisk synspunkt - men totalt uegnede al leve i. Aber skal ikke bare opbevares, de er levende væsener, de har fysiske og psykiske behov som slet ikke lader sig indfri i et bur - *et* ***alvorligt*** *dyreværnsmæssigt problem!*

Mennesker som er imod dyreforsøg er tilbøjelige til at mene, at forskere og folk som arbejder med forsøgsdyr er ligeglade med dyrs velfærd, men det er ikke tilfældet. "Hvis jeg ikke holdt af dyr. kunne jeg slet ikke arbejde her". siger hr. Lund og udtry kker tillige sin forargelse over den måde fx kyllinger produceres og behandles på. Professoren holder også af dyr. navnligt hunde. dem ville han have svært ved at udføre eksperimenter på med deres tillidsfulde, bedende øjne og logrende hale. Anderledes med aber. Et år lavede professoren parodontale knogledefekter i kindtandsregionen på en abe og indsatte tandtransplantat i hjørnetandsregionen. Formålet var at undersøge de parodontale vævs evne til al genoprette tandfæste, der er gået tabt som følge af paradentose. Aben var bedøvet.



I samarbejde med Sture Nymann fra Tandlægehøjskolen i Göteborg har prof. Karring skabt gennembrud på verdensplan i behandlingen af paradentose. Selv fremskredne tilfælde kan nu behandles, ikke blot reddes tænderne fra at falde ud, men tandens rodhinde og del ødelagte kæbeben bliver som nye igen.

Metoden går ud på at en tynd membran af kunststof lægges ind mellem tandkødet og det ødelagte kæbeben. Under membranen far rodhinden og kæbebenet ro og begynder at vokse ud igen. Efter ca. 1 måned er hullet under membranen fyldt op. Metoden bruges over all i verden og er også overført til reparation af knogleskader andre steder i kroppen.

Professoren er blevet berømt. Aberne og rotterne bliver efter endt tjeneste kørt til forbrændingsanlægget i Lisbjerg.

Inden vi hilste af med professoren og personalet på dyrestalden, afleverede vi en artikel fra det svenske tidsskrift "Djurens Rått", overskriften var "Forsøgsaberne kom ud fra fængselscellerne". Artiklen omhandler nogle forsøgsaber udenfor Uppsala, som nu har fået adgang til legeredsskaben indendørs- og udendørsarealer. Delte klar givet at være et langt bedre liv.

Vi kan så håbe, at professoren fra Tandlægeskolen i Århus og de ansatte på dyrestalden vil lade sig inspirere og får mulighed for at give de dyr. som er i deres hænder nogle bedre livsvilkår.

Mennesket er den stærke part. dyret den svage. Dyrene kan ikke gøre modstand, vi har magt til at gøre ved dem hvad vi vil. men har vi også ret til det? Er den svage bloi skabt for at blive udnyttet af den stærke?

❑

Moderne ofringer af dyr

Ofringer af dyr hører ikke alene det gi. testamente til, det praktiseres den dag i dag forskellige steder i verden bla. i USA. Religiøse ofringer af dyr indgår fx i Santeria-sektens ritualer og det er fuldt ud lovligt. Sante-

na-religionen er en blanding af katolicisme og vestafrikanske trosretninger, som dyrkes afca. 1 million amerikanere.

Santeria-sekten har egne kirker og præster. I en specialbutik i Miami handles der med religiøse effekter, fx lykkebringende spray til at holde onde ånder væk og offerdyr. Der er ænder til 10 dollars (55 kr.) og geder til 70 dollars (380 kr.) pr. stk. Butikken bringer gerne "varerne" ud. I et hjørne af butikken står en statue af Santeria-gudinden Yemaya, hun bærer Jesusbamet på armen. Jesus rækker hånden frem som kunderne kan lægge pengegaver i.

Kristeligt Dagblad

Desværre har den "gode ånd" forladt mange religioner, sand kærlighed begrænser sig ikke til kun at omhandle menneskets ve og vel. Sand kærlighed viser omsorg og ansvar for alle skabninger, *sp*

Destruktion af kalve

Hven år sendes 100.000 kalve til destruktion, fordi det ikke kan betale sig at fede dem op. Alene i 1994 blev 124.000 kalve destrueret/omdannet til fx fiskefoder. Kalven er et overskudsprodukt som landmanden må tage med, hvis han vil have sine køer til at give mælk.

Dyrenes Beskyttelse kalder den omfattende destruktion af kalve for et "son kapitel" og har udarbejdet en plan, som vil sikre landmændene bedre priser for deres kalve, hvis de opdrættes efter foreningens retningslinier, hvilket indebærer at: Dyrene skal have god plads, ikke være bundet, gå på halm og have mælk fra deres mor.

Bliver det en succes kan destruktion af levedygtige kalve helt undgås. (Det kan det også hvis vi går over til andre kostvaner, *sp)*

Kristeligt Dagblad

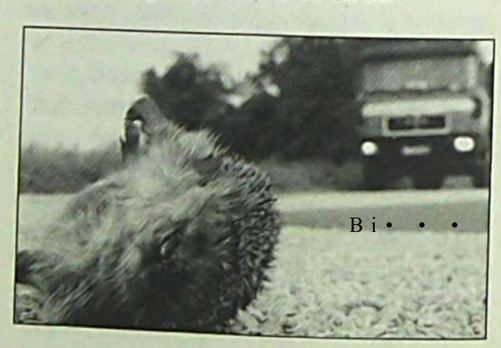
Elefant og næsehorn

Bestanden af elefanter og næsehorn er kraftigt svundet ind pga. efterspørgslen på hhv. horn og elfenben. Nu er turen kommet til flodhesten. Mike Pugh fra WSPA (World Society for the Protection of Animals) besøgte fornylig Tanzania for at undersøge sagen. En vildthandler fremviste en sæk med 30 tænder - en død flodhest giver 4 tænder. En anden vildthandler viste en eksporttilladelse fra 1994 på 1 ton flodhestetænder (hvilket betyder 500 dræbte dyr). Tænderne eksporteres til et firma i Hong Kong, som tidligere udarbejdede figurer o.l. i elfenben. Det jeg så var bare toppen af isbjerget, udtaler Mike Pugh. WSPA frygter, at denne handel vil bringe flodhesten på udryddelsens rand.

Djurens Rdtt

Dyreværnsfolder

"Det koster ikke noget at hjælpe et nødstedt dyr" er titlen på en ny lille folder. Det kan ske for selv den bedste bilist, at han/hun påkører et dyr, og hvad så? Ring til Falck! Falck yder førstehjælp og kører dyret til nærmeste dyrlæge/dyrehospital, mens dyreværnsforeningerne betaler. Folderen indeholder bl.a. en oversigt over vagtcentralerne i Danmark og kan bestilles ved henvendelse til Dyrenes Beskyttelse på 31 22 32 22, Dansk Dyreværn Århus, 86 29 44 22 eller Dyrenes Dags Komite. 43 73 86 55.



Bi • • •

Læserbrev

Adgang for alle

Hvad er det egentlig Dansk Vegetarforening vil - "hvad vil vi opnå?'". Sådan spurgte redaktør Hedegård i sidste års juni-nummer (nr. 2, 1995). Og hvem skal bladet henvende sig til - vegetarer eller et bredere udsnit af befolkningen?

Et godt svar finder man i december-nummerets ledende artikel (nr. 4, 1995), nemlig i følgende formulering: *at bevæge flere mennesker til at spise mere grønt.* Det er en bred og rummelig formulering, der egner sig som samlingspunkt for den vegetariske sag.

Vil man ændre Verden, må man samle kræfterne og ikke splitte sig op i forskellige fraktioner. Tænk på hvor stor indflydelse Danmarks Naturfredningsforening fx har faet ved at samle tusindvis af medlemmer under en rummelig parole om at bevare naturen. Hvorfor har venstrefløjen i dansk politik trods årtiers tilslutning fra en femtedel af den voksne befolkning aldrig haft nogen særlig indflydelse på tinge? Pga. splittelse og indbyrdes kævl. DVF vil endda have en *indbygget* kim til splittelse, fordi der jo netop er flere helt forskellige motiver til at spise grønt (egen sundhed, miljø og hensyn til dyr, for blot at nævne tre).

En bred målsætning vil formentlig give de nuværende medlemmer følgeskab af diverse kødspisere, storrygere og små-alkoholikere. Men hvad gør det? "Lad den som er ren kaste den første sten", som J. Kristus er citeret for i Johannes-evangeliet. Jeg tror det er mest frugtbart at erkende, at de færreste af os er helt "rene". Med den erkendelse kunne vi måske undgå splittelse og strid om svære spørgsmål som fx: Er det renere at spise grønsager, der er avlet vha. pesticider eller kunstgødning, end at producere en økologisk ko? Er det renere at køre bil end at ryge et stop tobak på åben mark? Er det en bedre idé at gå i plast-sko end i læderfodtøj? Er det okay at holde høns i haven og spise deres æg?

Den slags spørgsmål bør man efter min mening ikke bruge kræfter på at diskutere foreløbig. Ikke før *mange flere danskere er blevet overbevist om at frugt og grønt er sagen.* Det er den opgave DVF bør prioritere, og det er en opgave som kræver, at man samler og holder sammen på de kræfter man har og i øvrigt gør meget for at tiltrække flere - mangeflere!

Nils ***Enrum***

I Kontakt hjørnet j

Vi debuterer Iter med en ny rubrik for grans konlaktannoncer for medlemmer/abonnenter. Soger du stort eller smått, selskab eller inspiration - benyt d'8 uf muligheden her. Bill. mrk. -annoncer koster dog 10 kr.. gerne vedlagt i frimarker

Frisk, sund og moden vegetarmand søges af do K, 66 år. for tankeudbytte. venlig-'ied, omtanke, fællesskab, evt. mm. for at berige den 3. alder.

Bill.mrk. 01

Kontakt søges med landligt kollektiv med stor lagerplads til gør-det-selv-ærksted og genbrugssalg

Poul Th. Olesen, 44 68 94 45

Foreningsmeddelelser

Generalforsamling

Tid: lørdag den 13.4. kl. 14

Sted: lokale 1 i Medborgerhuset, Ahlefeldtsgade 33, 1359 K

Som meddelt i sidste nummer vil vi denne gang gøre lidt mere ud af selve arrangementet og kombinere generalforsamlingen med mulighed for deltagelse i en efterfølgende middag (bestående af 2 varmretter. 2 grønsagspateer, 3 salater, brød & smør). At være med til spisningen koster 65 kr og kræver tilmelding, helst ved indbetaling af beløbet på DVFs giro 5 02 56 56 før påske, dvs. senest 3.4. Og vi skal se den engelske vegetarvideo "Devour the Earth" (20 minutter) og uformelt drøfte det fremtidige foreningsarbejde - herunder ikke mindst jubilæumsplanerne - i forlængelse af debatten på generalforsamlingen.

Dagsorden ifølge vedtægten:

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
4. Valg af 7 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer
5. Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Dr. Michael Larsens Vegetariske Bømehjemsfond"
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Udvalget for hjem til ældre vegetarer"
7. Indkomne forslag:
   a) formel dannelse af en jubilæumsgruppe
   b) at generalforsamlingen - ligesom mange andre moderne organisationer - fast vælger en neutral "intern kritisk revisor"
8. Fremtidig virksomhed
9. Eventuelt

Den nuværende bestyrelse består af:
Brian Hahn
Erling Saxholt
Hanne Andersson
Hans Hemmersam
Henrik Hedegård
Jeanette Larsen
Povl Olesen
hvoraf flere (deriblandt redaktøren) ikke genopstiller, samt ekstraordinært 4 suppleanter fra 1995:
Anna-Margrethe Nissen
Jørgen Hoffmann
Lotte Brefil
Mohammad Sanye Hajari

Jubilæumsgruppe

Som det fremgår andetsteds i bladet arbejdes der med mulighederne for at gøre Dansk Vegetarforening mere kendt i offentligheden i forbindelse med 100 årsjubilæet. Hvis du har lyst til at slå et slag herfor i en nystartet jubilæumsgruppe, bedes du ufortøvet kontakte Brian Hahn. 98 28 61 59, eller Kurt Clausen, 38 34 83 06.

"Blanke" indbetalinger...

Ikke mindre end 6 giroindbetalinger er siden december indgået helt blanke, dvs. uden mindste spor af navn og adresse. Nok er vi gode i DVF's medlemsregistrerings&opsporingsafdeling, men her bliver vi vist overvurderet...! Kan det tænkes at du er iblandt de 6, bedes du venligst oplyse navn. adresse, beløb og ca. udbetalingstidspunkt til kontoret. tak. (Alice K, din indbetal, *er* registreret.)

DVF's kontaktpersoner

– ki,.: r • nv endelse ti! ved/: spørgsmål om vegetarisme, v: j> . •</" . ' >x initiativer samt DVF-mat a:ri ale mv.

(I I'" 4nii.T*1 ' Mi'vf)

Kurt Clausen. Dallas Boulevard 48	2000 Frederiksberg	tlf. 38 34 83 06
Kirsten G. Jensen, Rødovrevej 234, 2 mf. th	2610 Rødovre	tlf. 36 70 06 30
Povl Ih Olesen, Riskær 14	2765 Smørum	tlf. 44 68 94 45
Morten Kromann. Lykkegårdsvej 98, Måle	5300 Kerteminde	tlf. 65 34 22 08
Gerhardt Kirkemann. Karolinevej 2	5500 Middelfart	tlf. 64 41 41 20
Rie Schmidt, Sundgården, Slotsgade 10	5953 Tranekær	tlf. 62 59 15 55
William Hansen, Åstrupvej 66. st.	6100 Haderslev	tlf. 74 53 55 65
Steffen Petersen. Peder Skrainsgade 22. 2.	8200 Århus N	tlf. 86 16 95 63
Brian Hahn, Uggerhalnevej 30 B. Grindsted	9310 Vodskov	tlf. 98 28 61 59

Oversigt over DVF's materiale

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

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

Foldere

- Lev og lad leve (introduktionsfolder om vegetarisme)

Oversigter

- Vegetariske spisesteder
- Vegetariske ferie- og kursteder
- Litteratur

Hæfter

- Vegetarian Vitality, meget inspirerende og flot engelsksproget rapport om de nu mange dokumenterede sundhedsfordele ved vegetarisk kost. 35 kr
- Vegetarisk Forum (nærværende blad), tidligere numre

Boger

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

Diverse

- Engelsk vegetar-video "Devour the Earth", leje 30 kr
- Engelsk video "Food without fear", leje 30 kr
- Dansk Vegetarforenings vedtægter

Fiutana

Økologiske dybfrosne **grønsager**

Naturens egen, friske smag.

