Align video display edge here.

Vegetarisk Forum

Helse • Grøn livsstil • Positive nyheder • Holistisk livssyn



Billede fru standen i Falkoner Centret.
hvor Nutana sponsorerede et bjerg af bonnepostejer

Foto: Kurt Clausen

·Anbefalinger fra USA's landbrugsministerium
·Falafelhimlen på Nørrebro
·Hvordan bliver jeg vegetar
·100 Års Jubilæum
·Vegetarisme - løsningen på mange af tidens store problemer

Nr. 2 Sommer 96 87. årg. Løssalg 20 kr

ISSN 0909-7740

Udgi\es af: Dansk Vegetarforening med 4 numre pr. år primo marts juni. september og december med *seneste deadline den / måneden før.*

Adresse: Borups Alle i31
2000 Frederiksberg
Kontortid: lirs. 9-11, ons. 14-16
Tir. *8c* fax: 3834 2448 (+ tlf.svarer)
E-mail: 100726 352I@compuserve.com
Giro: 5 02 56 56
Redaktion: Brian Hahn (ansvh,)

Produktion: Salomon & Roussell, Valby, miljøcertificeret efter BS7750 og EMAS,* dvs. Vegetarisk Forum fremstilles vha. den renest mulige teknologi

Papir: Cyclus 100% genbrugspapir, vegetabilsk trykfarve

Oplag: 1500

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

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

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

Dunsk Vegetarforening (DVF) er stiftet 1X96 og kan dermed fejre 100 Arsjubilæum i år! DVF drives på frivillig, nonprofit basis. Medlem af den Internationale Vegetar Union (1VU) og den Europæiske Vegetar Union (EVU)

Indhold

Sundgårdens grønne landkøkken 4
Mad for ånden 5
Aktivitetskalenderen 6
Sundhed er summen af **helsefakiorerne** 7
DVF s 100 Års Jubilæum 11
Den nødvendige mentalitetssændring 14
Dyreværn j5
Vegetarisme - løsningen på mange af tidens store problemer 17
Kort & Grønt 20
Grethe Schmidt har ordet 22
Nyt fra VUF 23
International Vegetarkongres 27
Læserbrev 28
Vildtpleje 29
Mindre kødelige US-anbefalinger 30
Forbrugernyt 33
Falafelhimlen på Nørrebro 34
Hvordan bliver jeg vegetar? 36
Hvordan jeg blev vegetar 38
Økologi 40
Signaler 42
Foreningsmeddelelser 43
DVF's kontaktpersoner og mat. 47

Hjælpere, er I der?

Der har siden sidste nummer af bladet været generalforsamling, hvor der ikke blev valgt nye ind i bestyrelsen, og eftersom nogle af de gamle bestyrelsesmedlemmer ikke stillede op igen, er arbejdsstyrken gået en del tilbage.

Vi har derfor brug for friske kræfter til at hjælpe med Here ting indenfor foreningen, specielt til 100 års jubilæet (se artiklen senere i bladet). Der er behov for lolk både til planlægning og til det praktiske, når dagen oprinder.

Hvis du har lyst til at skrive til bladet, er du velkommen til at kontakte undertegnede (Tlf. 98286159). Hvis det er ideer, som mangler, har vi rigelig med emner, som kun behøver tid til at sammenfattes ud fra diverse materiale, som vi også har en hel del af. Hvis der er en af de faste rubrikker, som specielt interesserer dig, er der også mulighed for at være bestyrer af denne.

Der har siden kogalskabens offentliggørelse i England været omkring 200 henvendelser til loreningen, hvoraf ca. halvdelen allerede har meldt sig ind. Det kan være, der er nye talenter herimellem, som kunne have lyst til at prøve kræfter med noget af det ovenstående. Du skal ikke være genert for at ringe til enten foreningens telefon eller til en af kontaktpersonerne (se sidst i bladet).

Vi har som sagt manglet arbejdskraft, og har derfor ikke fået lagt et færdig program forjubilæet endnu, mens dette blad sendes til trykkeren. Det vil enten blive sendt ud separat eller komme med i næste nummer af bladet:



For mit eget vedkommende havde jeg ikke tid og overskud til at bestyre formandsposten på en for mig tilfredsstillende måde, men varetager nu bladet i stedet, idet Henrik Hedegård har sagt farvel til foreningsarbejdet (se hans brev under foreningsmeddelelser).

Jeg skylder desuden alle medlemmer en stor undskyldning for den sene udsendelse af bladet, specielt VUF-ferne. idet deres blad sidder som midtersiderne i dette, og de havde et arrangement til Sankt Hans, hvor de var nødt til at udsende indbydelser separat. Jeg havde svært ved at komme ud af starthullerne. Samtidig har der været en del tekniske problemer med at kunne opretholde standarden for bladet, idet Andreas Dyhrberg ikke længere har det store dyre professionelle udstyr.

Erfaringerne med dette blad, skulle dog hjælpe med at få det næste til at kunne komme ud til tiden.

Vi ses til 100 års jubilæet eller på standen i Forum.

Brian Hahn

Sundgårdens grønne landkøkken

Af Rie Schmidt



Salat af rodfrugter
- 3 gulerødder
- 1 persillerod
- 4 blade havesyre el. rødbedetop, der også har en syrlig smag
- En håndfuld cashewnødder

Rodfrugterne skrubbes grundigt og rives på det grove rivejern. Havesyren skylles og strimles fint. Salaten vendes med grofthakkede cashewnødder, der siges at forebygge tandcaries pga. deres indhold af fluor.

Dressing: I del friskpresset citronsaft og 2 dele tidselolie. Da nogle foretrækker salaterne naturel, er det en god idé at servere dressingen i en skål for sig.

Rødbedesauté
- 4 små nye rødbeder
- 1 fennikel
- 2 rødløg
- 1 æble
- vilde kapers
- 2 fed hvidløg
- fintstrimlet citronskal

Rødbederne skrubbes grundigt og dampes ca. 20 minutter. Grønsagerne halveres og skæres i smalle kløfter, der sauteres let i koldpresset olivenolie Smages til med kapers, finthakket hvidløg, fintstrimlet citronskal og havsalt.

Serveres med nye dampede kartofler og fintklippet purløg. En skål med citronbåde gør retten til en ren øjenfryd.

Har du stadig nogle gemmekartofler tilovers, vil der næppe være mange C-vitaminer tilbage. Det kan du råde bod på ved at tilsætte lidt forårsgrønt:

Grøn kartoffelmos
- ¾ kg kartofler
- 1 grøn porretop
- 1 håndfuld brændenældeskud

Kartoflerne rengøres omhyggeligt, skæres i små tern (med skrællen på!) og koges møre i lidt vand - ca. 20 minutter. Moses i kogevandet med et piskeris. Puréen skal være let og luftig. Bliver den for fast, tilsættes lidt ekstra kogende vand. Smages til med havsalt, koldpresset tidselolie, fintstrimlet porretop og meget fintklippet brændenælde.

Mad for ånden

Bharti Makhijani, ernæringsekspert ved The Life Center i London, anbefaler følgende madvarer som gode for forskellige sider af ånden, den mentale tilstand og det fysiske helbred.

K M e · JyUandsPosten

W Spinat:
Dens indhold af A-vitamin stimulerer immunforsvaret.

W Æbler:
Afslappende og beroligende. Pektin-indholdet er godt mod reumatisme og andre ledsmerter.

W Hvidløg:
Et rent vidundermiddel som bekæmper virus og bakterier og fremmer potens og sexlyst.

W Ingefær:
Godt forkølelsesmiddel som stimulerer blodcirkulationen.

W Løg:
Bekæmper infektioner og er som hvidløg også godt for sexlivet.

Kardemomme:
Virksomt mod depression.

W Citron:
Varm citronsaft og en klump honning er en effektiv infektionsbekæmper.

NYHED

SHAMPOOER I NYE STØRRELSER

Nye shampooer i 100 ml og 1 ltr serien.
Børne shampoo 100 ml.
Børne shampoo 1 liter.
Henna neutral shampoo 100 ml.
Henna rød shampoo 100 ml.

Udvalg iøvrigt i 100 ml. shampoo:
Brændenælde - Havalge • Hvidtjørn • Kamille • Rasul • Rose • Salvie • Tidsel • Aloe vera



Alle shampooer er rent vegetabilske

100 ml. er den helt rigtige sommerferie-størrelse

URTEKRAM

Fremtidens grønne varer – lige nu!

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

©øø®©© Aktivitetskalenderen ®©©©®₀

24.6.-14.7.: Ærø Alternativ Sommerfestival, Marstal. Arr. Ole Friis, 6253 1960.

29.7.-4.8.: *International vegetarkongres* i Pennsylvania, USA - mere om dette andetsteds i bladet.

10-13.8.96: *1FOAM '96*, Økologisk Verdensudstilling på Holmen i København, hvor bl.a. Helios har en stand.

Lør. 17.8. kJ. 13: *Vegge-middag i Nordjylland.* Der er nu mulighed for at de nordjyske vegetarer kan mødes. Menuen er endnu ikke fastlagt, men veganere vil også blive tilgodeset. Pris omkring 50 kr. Arrangør: Brian Hahn, Uggerhalnevej 30B, Grindsted, 9310 Vodskov. Tlf.:9828 6159. Hvis der bliver over 15 deltagere, gives besked om anden lokalitet direkte til de tilmeldte. Tilmelding senest ons. 14 aug. Pga. madindkøb o.a. bedes man melde fra tidligst muligt, hvis man bliver forhindret.

5.-9.9.: *Bagekursus* ved Jørn Ussing Larsen hos Aurion, Guldagervej 525, Nbro, 9800 Hjørring, TIf.: 9896 3444 Fax-: 9896 3464. Kursusgebyr inkl ' mad: 1 250 r25,?'"' de f ositum ved tilmelding: u~» *æ"es indkvartering-. 150. enkeltværelse: »»-• eg«, 0,'. Depositum skal betales straks ved tilmeldingen. Giro 6 66 03 12. Tilmelding i god tid, da kurset plejer at være overtegnet.

Midt i september, 10 dage: *Grønne dage i bjergene.* Se nærmere under Kort & Grønt.

1.10.: *International vegetardag.*

2.10.: *Landbrugsdyrenes Dag* (World Farm Animals Day, arr. Farm Animal Reform Movement)

4.10.: *Dyrenes Dag* (relation til Frans af Assissi)

4-6.10.: *Sundhed for alle* i Forum i København. Dansk Vegetarforening og Vegetarisk UngdomsForening vil her stå på deres egne stande.

1.11.: *International veganerdag.*

1-3.11.: *(Kulturby 96):* Nyt Aspekt i KB-hallen...

12.12.: *Dansk Vegetarforening 100 års jubilæum.*

Se desuden aktiviteterne i VUF og Vegana på midtersiderne.

•

Sundhed er summen af helsefaktorerne

Af professor dr.med. Per-Arne Öckerman

Om sundhedsorienteret medicin, del 2 (fortsat fra VF 4/95): En anden måde at se på hvordan sygdom opstår.

Der findes et sæt af faktorer af særlig stor betydning for fremkomsten af sygdom.

Faktorer som leder til sygdom

1) ARVEN: I sjældne tilfælde er sygdom forårsaget af direkte fejl i arvemassen. Disse arvelige sygdomme omtales ikke her.

Men arven har alligevel stor betydning. Man kan have modifikationer i arvemassen der indebærer, at man er mere udsat for visse miljøfaktorer. Man får fx lettere lungekræft af rygning end andre. Hvis man kunne identificere Jisse individer, ville det være muligt at hjælpe dem mere effektivt ved at undgå pågældende risikofaktorer.

2) NÆRINGSBRIST: Der findes ca. 40 forskellige essentielle stoffer, dvs. de skal tilføres med kosten, da vi ikke selv danner dem i kroppen. Det gælder visse aminosyrer (som proteiner er opbygget af, red.), nogle umættede fedtsyrer, vitaminer, mineraler og sporelementer.

Sandsynligvis findes der herudover en del stoffer, der er livsnødvendige men som kroppen normalt selv kan danne. I visse tilfælde, fx ved sygdom eller alderdom, kan kroppen ikke længere selv danne tilstrækkelige mængder og så skal disse stoffer tilføres udefra. De bliver i disse tilfælde essentielle. Vi kan kalde dem fakultative vitaminer for at skelne dem fra de aim. obligatoriske.



Der findes tillige en tredje type næringsbrist. I kosten findes et stort antal stoffer med vigtige biologiske virkninger, fx har man i vegetabilier påvist over 200 stoffer - såkaldte fytokemikalier - der alle har den egenskab, at de modvirker kræft. Disse stoffer er ikke essentielle i egentlig forstand, men mangel på dem fører til øget risiko for kræft.

Så for at undgå næringsmangler er det ikke nok at sørge for, at man får alle de kendte vitaminer etc. Man skal også optimere indtaget af fakultative vitaminer, som fx ubi-quinon (Q10), gamma-linolensyre m.fl. Man bør også spise så man får tilstrækkelig af de sundhedsbe-

fordrende stoffer, som fx alle de ikke-essentielle antioxidanter, fx bioflavonoider.

De fleste mennesker får i dag med stort indtag af raffinerede fødeemner med meget sukker og fedt langt fra en optimal tilførsel af alle disse vigtige stoffer. Derved opstår der mangler hos de fleste mennesker. På den baggrund er det ubegribeligt, at myndigheder og mange eksperter kan påstå, at de fleste svenskere i dag ikke har næringsbrist.

3) GIFTE: Mennesket får hele tiden tilført giftige stoffer, fx alkohol, tobaksrøg, biludstødning, tandbehandling og lægemidler. Disse gifte skal udrenses så effektivt som muligt, men naturligvis helst undgås, da de altid medfører større eller mindre skadevirkninger.

Gifte kan også dannes hos mennesker, fx ved tilberedning af føden eller under stofskiftet, fx frie radikaler, som dannes både fra eksterne og interne kilder.

Men der er ikke blot tale om giftige kemikalier. Der findes også andre arter af påvirkning, fx stråling, elektriske og magnetiske felter. Just nu diskuteres det intenst om højspændingsledninger, computere, tv, lysrør, mobiltelefoner mv afgive skadelige elektriske/magnetiske felter.

Der findes allerede en del forskning som har påvist øget kræftrisiko for visse personalegrupper. Selv har jeg erfaring fra personer med overfølsomhed, hvor jeg har fundet en påvirkning af immunforsvaret og øget tilbøjelighed til at få allergi.

Det er ikke blot kemien i miljøet vi skal tage hensyn til.

4) SLITAGE: Udover mangler og gift kan nævnes andre faktorer, der indebærer slitage. Søvnmangel og stress i omgangen med andre mennesker hjemme og på arbejdspladsen og andre psykosociale faktorer spiller en stor rolle. Denne gruppe af faktorer kan ikke altid skilles fra de øvrige.

Frie radikaler kan betragtes somfint sand, der kommer ind i maskineriet. Det standser ikke, men slitagen øges og der opstår fejl i "motoren" som til sidst går i stå. Denne faktor har betydning både genetisk (visse mennesker håret svagere medfødt immunforsvar end andre), ved mangel på beskyttelsesfaktorer (fx antioxidanter), ren giftvirkning, øget slitage og øget ældning.

5) ÆLDNING: I daglig tale forbindes ældning med at funktioner forringes og sygdomme opstår. Mere stringent betyder ældning, at en arvelig betinget klokke afgør hvor længe et menneske kan leve, sandsynligvis 100 til 120 år. At de fleste dør tidligere må anses at bero på, at forskellige negative faktorer forårsager sygdom eller på rene ulykkestilfælde.

Teoretisk skulle alle mennesker kunne leve sin udmålte tid, hvis man kunne optimere sin tilførsel i ovennævnte områder og tillige undgå ulykker. I praksis går det sjældent så godt, men jeg er overbevist om at hvert enkelt menneske kan nå langt. Tilfældigheder kan desværre bevirke, at den enkelte kommer galt afsted, men risikoen kan i hvert fald mindskes betydeligt.

Helbredet er summen af faktorerne

Når ovennævnte punkter ikke er i orden opstår først funktionsændringer og måske senere sygdom. Jeg vil her omtale 2 eksempler.

KEMI: Prostaglandiner er en gruppe stoffer, som dannes i kroppen fra umættede fedtsyrer. Prostaglandinerne har meget stor betydning ved regulering af betændelsesforsvar, koagulering mm. For at den rette slags prostaglandiner kan dannes kræves bl.a. at gammalinolen-syre omsættes i tilstrækkelige mængder. For lidt linolsyre i maden, forekomst af linolsyre i såkaldt transform (findes i de fleste margariner), alkohol, nedsat enzymaktivitet (kan være arvelig betinget), mangel på vitamin C eller zink eller andre stoffer og endelig unormal PH, gør at der dannes for lidt gammalinolensyre.

Andre lignende faktorer, som vi ikke ved lige så meget om, kan bevirke at gammalinolensyre ikke omsættes tilstrækkelig let til de vigtige prostaglandiner. Kun ved at studere alle disse faktorer samtidig, og måske derudover en række andre, fx andre umættede fedtsyrer, kan man få indtryk af om dannelsen af forskellige prostaglandiner er optimal. Vi er endnu langt fra et sådant overblik, især da skolemedicinen oftest nøjes med at studere én faktor ad gangen. Virkeligheden består derimod aldrig af blot en faktor. Derfor drages der ofte irrelevante slutninger af ny forskning.

FYSIK: Man har hos mennesket påvist forekomsten af biologiske elektriske kredsløb. Dette er endnu ikke blevet bemærket i fornødent omfang. Det er let at forestille sig, at en række af ovennævnte faktorer kan påvirke disse kredsløb. Det er måske særlig let at forestille sig, at visse individer påvirkes så meget af elektriske/ magnetiske felter, at deres bio-elektriske kredsløb kommer i uorden med deraf følgende funktionsforstyrrelser og symptomer. Dette er dog endnu ren spekulation og en sådan forandring af kredsløbene er endnu ikke påvist.

Nye behandlingsprincipper

Sundhedsorienteret medicin følger helt andre behandlingsprincipper end skolemedicinen. De ovennævnte faktorer bliver fundamentet og man søger først at måle eller vurdere disse faktorer for at se om funktionerne er forstyrrede. Metoder til sådanne målinger er under udvikling, og disse bør anvendes, når det er muligt. Videre arbejdes der på at genetablere funktionerne vha. almene principper og patientens egnereaktioner. Basisprincipper for behandlinger er diagnostik, udrensning, afgiftning opbygning med korrekt kost og kosttilskud mm. samt miljøændringer for at mindske overbelastninger og slitage. Bladets læsere kender sikken til hvordan dette går til i praksis.

Kræv lige vilkår for sundheds-orienteret terapi

Ofte hører man, at det skulle være uvidenskabeligt at studere mange faktorer på én gang og at kun dobbeltblind-studier er videnskabeligt korrekte.

Den velkendte tandlæge og pioner for tungmetalfri tandpleje Olle Redhe har berettet, hvad Socialstyrelsen engang sagde til ham om bevisførelse, da han fremviste en tidligere rullestolsbundet patient, der var blevet rask efter tandsanering: "Det er ikke noget bevis, om du så kommer med 100 rullestolsbundne patienter, der nu har rejst sig op og går".

Jeg forstår ikke hvorfor det skulle være dårlig videnskab at studere mange faktorer på én gang, når nu livet faktisk aldrig består af blot én faktor ad gangen. Tværtimod er det nødvendigt at lave videnskab, hvor man ikke lader sig nøje med dobbeltblindtest af enkelte faktorer.

Jeg opfordrer læserne til at kræve ret til at blive hjulpet også med sundheds-orienterede metoder. Sundheds- og sygeplejeloven siger udtrykkeligt, at det er patienten selv, der bestemmer hvilken behandling, der skal gives. Dette 'otter jeg som en ret m ,igg vm>_^ g[behandling. / dag er det sådan, at operationer og lægemidler dækkes af sygesikringen, men det gælder ikke helse-tjemsbehandling, kosttilskud, diæthjælp etc Hm tilstrækkelig, mange kræver det, v°gner politikerne måske op og reagerer. Der findes faktisk tegn på, at noget sådant er ved at ske.

Oversættelse fra svenske Vegetar

William Hansen

Zambia

Den nye "Vegetarian society in Zambia" prøver at arrangere et program af aktiviteter og håber at sprede det vegetariske budskab rundt i landet. De behøver en hel del litteratur og finansiel støtte for at udvikle deres forening. De vi! byde magasiner, bøger og anden vegetarisk litteratur velkommen. Send det venligst til:
Mr. E. M. Chakanga, President,
The Vegetarian Society, P.O.
Boks 40728, Mufulira, Zambia.

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 _____

Dansk Vegetarforenings

100 Års juSiCæum

Som nævnt i lederen, mangler vi en del arbejdskraft til vores jubilæumsarrangement (foruden at foreningens økonomi ikke kan dække et underskud for arrangementet). Vi opfordrer derfor medlemmerne til at give deres mening, om de vil støtte arrangementet med deltagelse, hjælp og/eller bidrag.

Der er naturligvis mange måder at fejre et 100 års jubilæum på, derfor kommer vi her med fire forslag, som vi gerne vil nave vores medlemmer til at tage stilling til.

Forslag 1:
Verdens længste salatbord.

Kræver at medlemmer, vegetarrestauranter og lign. og andre restauranter er med til at give bidrag til salatbordet.

Forslag 2:
Grøn Vegge-dag m. emneboder, tagselv bord og foredrag/diskussionspanel.

Kræver at medlemmer er med til en del praktiske ting bl.a. at stå i boderne, opsætning og nedtagning af boder og udforme diverse foldere.

Forslag 3:
Grøn Vegge-dag med kendte vegetarer (gæster fra udlandet). Hvorfor vegetar, hvad er en vegetar, hvad bruger/spiser en vegetar.

Kræver kun nogle enkelte medlemmer til det praktiske.

Forslag 4:
Gallamiddag med det ypperste indenfor vegetarmad m. underholdning og dans bagefter.

Kræver kun nogle enkelte medlemmer til det praktiske.

Alle fire forslag kræver selvfølgelig en form for entré.

Dato:
Den egentlige dato for jubilæet er d. 12/12, men da det ligger midt i julemåneden, og er en torsdag, vil vi foreslå at holde jubilæet d. 30 november i stedet.

Ring/send din holdning/deltagelse til foreningen. Evt. sætte kryds ud for flere af forslagene på næste side.

Deltagelse i 100 års jubilæum

Jubilæumsforslag:

1:___ **2:**___ 3:___ 4:___

Deltagelse som:

Almindelig deltager: ___

Aktiv i arrangementet: ___

Gave / bidrag / støtte til jubilæet:

Beløb:

Kan indbetales på Giro: 5 02 56 56
mærket med 100 års jubilæum

Er datoen 30. september ok?:

Send eller indring dit svar inden den I. september, til DVF:

Borups Alle 131
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3834 2448

Ja, så håber vi at høre fra alle jer glade og humørfyldte vegetarer, og ikke mindst, at sejeres glade ansigter, såfremt festivasen på 100 årsdagen bliver til noget (det er jo ikke hver dag, at noget sådant sker), men det afhænger af jer.

Vi må vise, at vi har en særlig livskvalitet at byde på, så mennesker ikke afskrækkes af tidligere tiders **modsat** rettet fanatisme. Mange, især unge mennesker, er interesseret i det vegetariske budskab, og ønsker at høste af ældre vegetarers erfaring.

Derfor er det vigtigt at medlemmerne nu står sammen og samler alle kræfter til et fremstød, så vi på den måde kan markere den grønne livsstil.

Med venlig hilsen DVF og VUF

TAG PÅ SØTOFTE OG KYS FRØEN!

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

29. juli	**- 04. august**	**1996:**	**Helbred og livsstil**
12. august	**- 18. august**	**1996:**	**Kristen meditation**
26. august	**- 01. september**	**1996:**	**Du og kærligheden**

Du kan også tage 3 alternative helbredelsesmetoder og livsforståelse: 29/9 - 21/12 1996

hvordan, ærer om økologi og biodynamik, individuel kost,

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)

Udpluk af sommerens øvrige kaner

Astrologi som udviklingsvej,
Du og dit liv, m.m.

KaoflikHøsmflg. Samulens kunst

Søtofte Højskole

Skolen i livskunst

Skandinavisk Soya Kompagni

Fremstillet:

Mindst holdb.:

FERSK

TOFU

associeret økologisk

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

Efter åbning tkal tofuen v*re daekkri af vand. »om iklftes dagligt, for Ivngere holdbarhed

300 gr.

Kølevare / Kylvara

Mindst holdbar 3 dage efter Åbning

5 708571 546211

Næringsindhold pr. 100 g:

Luri Ki *a • III kilojoule	
Protein	ca in g
firdi	cc« •»g
Kulhx dial	%*
Kolrtlriol	n

Tofii er velegnet (il stegning og bagning, I fanrener, fupper, dressinger, kager og desserter K*n I manre retter indgå tom erstatning Tor æg og malkepn> dukter.

Paneret Tofu:

Sluer tofuen I skiver a/ I antykkelse, bland 8 sp&k. rasp, 1/2 tik. chilipulver, I tsk. sail og lidt peber / dtronpeber, |/2 tsk h vial»gspul ver. Bland rasp og krydderier I en skAL Paner tofuskiverne I raspblandingen, steges ved mlddelvanne OJ de er gyldne. Serveres med ris og salaL Kan ogsi serveres på Soft brød med sennep, dcron ve 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 forende helsekostbutikker
Nærmeste forhandler oplyses på tlf. 47 38 04 94

Den nødvendige mentalitetsændring

"Er du imod vold?" Svaret vil i langt de fleste tilfælde være et klart: "Ja". Vi er helt på ofrets side, når vi i avisen læser om overfald på gaden, røveri og voldtægt - og med rette, men når ofret er dyret, så er vi tilsyneladende ikke imod vold. Dagligt køber vi produkter, som koster dyr lidelse og død. Vi er kun imod den form for vold, som vi selv kan risikere at bliver offer for.

Er vi da ikke dyrevenner? Nej, for hvis vi var det, så ville der ikke være noget, som hed: Burhøns, bindesøer, burmink og forsøgsdyr. De fleste mennesker tænker mere på penge end på dyrs velfærd. Det kan godt være, at vi både har hund og kat og holder at at se dyrefilm, men det alene ger os ikke tiJ dyrevenner. Et menneske, som holder af dyr accepterer ikke, at dyr spænes inde og dræbes for, at vi kan opretbolde et bestemi forbrugsmønster.

Har vi da belt mistet evnen eller viljen ril x leve os ind i de kår, dvs. bure og *bsodslcr.* som vi tvinger dyrene til at leve under? Hvis vi tænker på den angst og caene. som er gAet forud, før vi kan: tage pelsen *på,* spise vor kødmad, vaske os med sæben, som er testet på dyr og spise vort burfiønseæg - ja så ville vi nok helt mjste lysten til den slags produkter men vi er jo så gode til at fortrænge.

Magtovergreb på dyr er en accepteret del af vor hverdag. Vi mener, at vi som mennesker har mere ret til at leve end andre arter: vi er nogle ARTSEGOISTER.

Alle ønsker vi fred, men er dette ønske *ikke* uopnåeligt så længe vi lader millioner af dyr dræbe for at tilfredsstille vore egne blodige vaner? Leo Tolstoy (1828-1910), russisk forfatter og filosof skrev: "Så længe der er slagtehuse, vil der være slagmarker" - som vi sår, så høster vi.

Vort kolossale - og helt unødvendige - forbrug af dyr er udtryk for et ensidigt materialistisk syn på dyr. Denne matenelle måde at betragte liv på går igen i hele vort samfundsmønster. Til fordel for kortsigtede økonomiske interesser arbejder vi naturen/vort livsgrundlag i sænk - volden imod dyret går parallelt med menneskets selvdestruktion.

På trods af vor store viden og formåen lever vi i disharmoni med os selv og vore omgivelser. Det er de samme økonomiske kræfter/det samme materialistiske livssyn, som truer mennesket, dyret og naturen. Mennesket er i krise! Vi taler om fred, men vi dyrker vold. Hvis vi havde kontakt med kemen i os selv - vort sande jeg - så ville vi værne om livet og ikke nedbryde det.

Ansvar og omsorg er løsningen på mange af tidens store problemer. Vejen til forandring/forbedring kan fx starte i det enkelte menneskes husholdning. Verden vil blive en anden og langt bedre, den dag vi nægter at købe produkter, som skader dyrene og naturen. Når vi vælger at leve humant og økologisk ansvarligt, så medvirker vi til at skabe en mere etisk bevidst og ren verden.

Vi mennesker er problemet, men vi er også løsningen. Q

"DYRENES RET':
Feder Skramsgade 22, 8200 Århus N
Næssundvej 82, 9220 Aalborg 0

Dødens pølse



Kæmpe haller side om side. Indenfor går i tusindvis af kyllinger omkring, hvis de da ellers kan komme frem for hinanden. Uden for hver hal er der opsat skraldespande, de kyllinger, som ikke kan klare det unaturlige liv i hallerne, ender deres dage i disse.

Tro nu ikke at de kyllinger, som ikke ender i skraldespanden, er bedre stillet. De bliver på et senere tidspunkt indfanget, anbragt i kasser og kørt til slagteriet. Endestationen for de døde fugle er MENNESKETS MAVE.



Selvfølgelig er der ikke noget menneske, som ønsker at blive behandlet som en dansk slagtekylling/slagtedyr. Lige så selvfølgeligt burde det da være, at intet menneske købte/spiste disse fugle og dyr - men det er ikke tilfældet.

Tit hører/læser vi i pressen om køds skadelige virkning på vor helse. Fx i Århus stiftstidende 26.2.95: "Varmebehandlet kød er ikke bakteriefrit. LISTERIA optræder også i den færdigpakkede rullepølse. Wienerpølser og pålægsvarer, som er varmebehandlet, bør være fri for den potentielt livsfarlige bakterie LISTERIA. Men det er de ikke. Faktisk er der LISTERIA i mere end hvert 10. produkt, som Levnedsmiddelstyrelsen har undersøgt i slutningen af 1994. Hvert år registreres mellem 25 og 30 forgiftninger med LISTERIA. Hver tredje dør af forgiftningerne."

Konklusion: Det kan være livsfarligt at spise andre.

Kan vi ikke i vore hjerter føle det og kan vi ikke med vor forstand forstå, at

det er forkert at spise andre/kød, da kan det være at en god gang mavepine kan fa os til at indse det - inden det bliver for sent.

Dyrenes rettigheder

blev stiftet i sommeren 1994. Foreningens formål er at fremme respekten for dyrs liv og at virke for en økologisk og vegetarisk levemåde. Vi ønskerat gøre op med den materialistiske måde, som dyr behandles på i store dele af samfundet.

Foreningen tager skarpt afstand fra burhønshold, pelsdyravl og forsøgsdyrsvirksomhed. Erhvervsforetagender. der som disse reducerer dyr til ting, virker stærkt svækkende på samfundets eller den kollektive moral.

Dyrs lidelse og død hænger nøje sammen med menneskets forbrug, derfor er oplysning (udstillinger, gadeaktioner, avisdebat m.m.) en vigtig del af foreningens arbejde.

DYRENES RETTIGHEDER
kan træffes hver 2. mandag kl. 19.30 i lige uger i:

FRIVILLIGHUSET
Jernbanegade 23, 2
9000 Aalborg
Tlf.: 9811 1344

Eller i vores kontortid onsdage fra kl 10.00-12.00

Kogalskab

Som det nok er alle bekendt, er der udbrudt kogalskab i England, hvilket også har påvirket DVF en del. Mange har ringet enten for at få oplysninger eller for at blive medlem, idet I kogalskaben lige har givet dem det sidste skub for at blive vegetar.

Vi har til dette nummer af bladet desværre ikke nået at lave en uddybende artikel om emnet, men vi håber det lykkes til næste.


Berl. Tid.
Vegetarer har v... sejlene af kødfry...
Vegetarer: Frygten for kogalskab giver
som vi- mes ncfl **
bekymrede ro*™«-
som »os**-*-*f°
deres kostva-
radikalt og i W
tødet-
Lote Heise har ikke kød i 20 år:
B.T.
Hvis vi alle spiste ... og mindre kød, ville flere mennesker i verden få noget i maven. Ren logik.
POlitsk.^

Xonta^t Hjørnet

I Denne rubrik Indeholder gratis kontaktannoncer for medlemmer/ahonnenter. Søger du stort eller småt. selskab eller inspiration - benyt dig af muligheden her. Bilimrk. -annoncer koster dog 10 kr.. gerne vedlagt i frimter ker.

Høj pøn vegetarmand søger ærlig nice med klassisk musikintcresse, ca. 26-38 ar. Skriv lidt om dig selv.

Bill.mrk 02

Vegetarisme — løsningen på mange af tidens store problemer!

af Steffen Petersen

Vegetarisme er en vigtig del af dyrebeskyttelsen. På verdensplan slagtes 10.000 dyr i minuttet. Men, vegetarisme er også miljø- og menneske værn og frem for alt en effektiv metode til at undgå visse bakterier og sygdomme.

De mennesker, som spiser kød, æg og mælkeprodukter er særlig udsatte for at pådrage sig en fødevareforgiftning. Det fremgår tydeligt af hæftet "bakterier - fakta om levnedsmiddelhygiejne" som levnedsmiddelstyrelsen udgav nov. 95. Hæftet beskriver ni bakterier. Læseren får bl.a. at vide 1) I hvilke fødevarer disse bakterier optræder 2) hvor udbredte de er og 3) symptomer på fødevareforgiftning.

"Inden for de sidste 10-15 år er der sket en markant stigning af levnedsmiddelbårne sygdomme" udtaler Henrik Wegener, leder al Dansk Zoonosecenter (center for forskning i sygdomme overført fra dyr til mennesker). *Det fri Aktuelt 27.3.96*

Til samme avis udtaler Sektionschef i levnedsmiddelstyrelsen Jørgen Schlundt: "Man ser en forøgelse i mavetarmsygdomme, der skyldes bakterier, især Salmonella, Campylobacter o« Yersinia og det er ikke kun i Danmark, det ser ens ud i alle lande."

Yersinia findes i svinekød og fjerkræ og salmonella findes hovedsagelig i kød, fjerkræ og æg. Nedenstående tal er fra Statens Serum Institut og de viser hvor mange (registrerede) danskere, som pådrog sig en maveforgiftning.

Bakterietype:	1980	1990	1995
Yersinia	669	817	779
Campylobacter	1034	1367	2601
Salmonella (total)	823	2081	3654
Ialt	2526	4265	7034

Der findes ca. 2000 forskellige Salmonellatyper. De mest almindelige er Enteritidis, der typisk findes i æg, og Typhimurium, der typisk findes i svinekød.

	1980	1990	1995
S.Enteritidis	366	562	2070
S.Typhimurium	181	728	848

Afdelingslæge Peter Gerner-Smidt fra Statens Serum Institut anslår, at tallene for yersinia og salmonella skal ganges med 10-20 og tallene for Campylobacter med 20.

På baggrund af en lang række sygdomstilfælde og dødsfald i USA bestemte levnedsmiddelmyndighederne i 1993, at de amerikanske forbrugere skal advares om, at kød kan være inficeret

med bakterier - det fremgår nu på emballagen. De danske myndigheder mener ikke, at det er nødvendigt at gennemføre lignende bestemmelser herhjemme.

Hvorfor er der så mange bakterier i vores mad/dyrene og hvad kan vi gøre for at komme af med disse bakterier? Jørgen Schlundt: "Mange vil gerne give indtryk af, at hygiejnen i køkkenet er blevet dårligere, men den holder ikke. Tænk på, at mange mennesker før i tiden hverken havde køleskab eller rindende vand. Nej, salmonella og andre bakterier skyldes nærmere de store besætninger på gårdene og at hastigheden på slagterierne er sat op."

Tempoet er også sat i vejret på gården. Gennem et målrettet avlsarbejde er dyrene blevet presset til det yderste. Den industrielle høne lægger 300 æg om året - oprindeligt lagde en høne 150 æg på et år. I dag opnår en slagtekylling en vægt på 1400 gram på kun 32 dage - oprindeligt var en kylling 80 dage om at opnå samme vægt. Danske malkekøer giver i dag 8-10.000 I. mælk om året - oprindeligt gav en ko 1000 I. mælk på et år. I dag føder en so 23 smågrise pr. år - oprindeligt fødte en so 6 unger pr. år. På kun 4,5 mdr. opnår den industrialiserede gris en vægt på 90 kg - oprindeligt gik der 16 mdr. Osv.

...

Fremskridt? Ja, for producenten. Nej, for dyrene, folkesundheden oe miljøet.

Dyr, som står bundet eller af anden grund er afskåret fra at bevæge sig udvikler benskader og stress. Det er dokumenteret at stressede dyr er mere syge og udskiller flere sygdomsfremkaldende bakterier end ikke-stressede dyr. I 1995 blev der i dansk landbrug anvendt 16,2 tons medicin. Det industrielle landbrug opfylder forbrugernes ønske om billige animalske produkter, men det er dyrene, som betaler prisen - i første omgang.

I anden omgang svier det til os selv. Det kan, som det fremgår, let komme til at gøre ondt i maven, dette at være en ukritisk forbruger/ville have billige fødevarer. Desuden øger dyrisk fedt risikoen for hjerte-karsygdomme og kræft i tyk- og endetarmen. I bogen "Diet for a New America" gør forfatteren John Robbins opmærksom på følgende: • Gennemsnits amerikaneren har en risiko på 50% for at dø af en hjerte-karsygdom, vegetaren har en risiko på 15% og veganeren, som slet ikke spiser animalske produkter har en risiko på kun 4% for at dø af en hjerte-karsygdom. • En amerikaner spiser i løbet af sit liv: 15 køer - 24 grise - 900 høns og 12 får. Tallene fremgår af videoen "A diet for all reasons" 1992, med Dr. Michael KJaper.

Miljøomkostningerne ved den animalske produktion er uoverskuelige også økonomisk set. Det amerikanske Miljøforsknings Institut "World Watch" taler ligefrem om truslen fra husdyr. Det voksende antal husdyr i verden truer det globale miljø i form af 1) Afskovning - 38% af regnskovens rydning i Sydamerika tilskrives kvægavlere. (En undersøgelse fra 1989 gengivet i det britiske tidsskrift "NATURE" viser, at de produkter, som regnskoven i Amazonas kaster afsig, kunne give mere end dobbelt så meget i indkomst som kvægopdræt og skovhugst). 2) Overgræsning - har beskadiget 73% af verdens græsgange. 5,2 milliarder hove (USA) sætter dybe spor i landskabet, jorden trampes sammen så den bliver et let offer for vind- og vanderosion, dvs. at det frugtbare jordlag bliver blæst eller skyllet væk. 85% af tabt muljord i USA kan føres direkte tilbage til kvægopdræt. 3) Forurening - den animalske produktion forbruger og forurener mere vand end samtlige industrier tilsammen. Seks milliarder slagtedyr (USA) producerer hvert sekund 250.000 pund ekskrementer, som skal ledes væk - jorden, vanløb og drikkevand forurenes.

"World Watch" anbefaler miljøskat på kødprodukter. Instituttet anslår, at kødpriserne skal tredobles hvis miljøomkostningerne ved den animalske produktion skal medregnes.

Det, som vi vælger at spise, påvirker ikke alene os selv, men også vore omgivelser - dyrene, miljøet og vore medmennesker.

I en verden, hvor mennesker dør af sult (13 millioner børn under fem år dør hvert år af sult - Røde Kors 96), anvendes over halvdelen af verdens kornproduktion til opfedning af slagtedyr. Kun 20% af den samlede mængde majs og havre, som produceres i USA, spises af mennesker, de resterende 80% ædes af husdyrbesætninger. (800 millioner mennesker får ikke nok at spise - Røde Kors 96). Nedsatte amerikanerne deres kødforbrug med bare 10%, ville der frigives så meget vegetabilsk protein (som nu ædes af slagtedyr), at det kunne brødføde 60 millioner mennesker (og tænk hvis Europæerne også nedsatte deres kødforbrug med 10%). Ingen behøver at sulte, der er ikke mangel på mad - derimod er der mangel på ansvarlighed fra I-landenes side. Dansk landbrugsjord kan ernære 40 millioner mennesker, at vi så vælger at bruge vores jordarealer til bl.a. at opfede 20 millioner grise, det er en anden sag. Der anvendes 7,5 kg vegetabilsk protein for at producere 1 kg grisekød. Vi kaster perler for svin, perlerne er det vegetabilske protein, som kunne redde millioner af mennesker fra sultedøden.

Der er mange gode grunde til at droppe kødet, både for humanisten, den miljøbevidste, dyrevennen og ham/hende, som blot vil leve sundere. •

^VVjflkrobiotisk

indkøbsforening

-økologiske varer og *japanske* specialiteter

Åbent torsdag 16.00 - 18.00
Gasværksvej 10B st.tv., Kbh.V
Ring for info.: 3617 0813

Kort & Grønt

Grønne dage i bjergene

Grethe Schmidt arrangerer midt i september en 10 dages busrejse til Westendorf i Tyrol, som ligger på et solrigt plateau 15 km fra Kitsbiihel. De smukke bjerge indbyder til vandreture i alle sværhedsgrader, om man ønsker den lette vandretur på selve plateauet eller en mere krævende til bjergets top, den rene klare luft virker helsebringende og stimulerende på enhver.

Den sunde vegetariske kost og specielt råkosten er det bedste supplement til vandreturene i bjergene.

Overnatning og forplejning på hotel Fleidingerhof eller pension Hirzingerhof, som mange vender tilbage til år efter år, på grund af den skønne beliggenhed og den gode mad.

Nærmere oplysninger: Grethe Schmidt, Jægersborg Allé 45, 2920 Charlottenlund. Telefon 3963 9365

Teknisk arrangør: Trip Tour Rejser.

Tyske pacifister

Nu er pacifismen slået igennem i Tyskland i en grad så antal militærnægtere for første gang overgår antal aim. værnepligtige, hhv. 130.000 og 100.000. Og det endda til trods for at militærnægtere skal aftjene 13 måneders civil værnepligt mod den aim. på 10 mdr. Jo, kan håbet forude skimtes tydeligere...?

radioavisen, feb. 96

Guldplante til forsker

Biolog Bodil Søgaard, Landbohøjskolen, blev den første modtager af den nye økologiske pris "Guldplanten" bestående af en messingstatuette og 15.000 kr. Hermed sagde Landsforeningen Økologisk Jordbrug tak for hendes arbejde med at undersøge og formidle viden om økologi og fødevarekvalitet.

Politiken

Kullerup Højskole

Det enkle, naturlige og "vilde" er nøgleord for "Kullerup Højskole". Dette eventyrsted er et af overnatningsstederne, som kan findes i "Overnatning i det fri . De 'frie fugle", de overnattende gæster, kan for 12 kr. pr nat pr næse få lejrplads, vandpumpe og toiletadgang stillet til rådighed.

Dette "naturvendested" er bl.a. kendetegnet ved at værtsfolket og højskolen praktiserer en røgfri, biodynamisk og vegetarisk levevis. Så hvis du er interesseret i naturkontakt og inspirerende udvekslinger om - ikke at vende tilbage til naturen - men rettere i at nå op i nærheden af naturens geniale planer, så kontakt Ragni på tlf. 65 31 54 31.

På grund af værtsparrets alder kan gæster ikke forvente helpension. Det er mere et sted til selv-udvikling og selvhjælp. Af og til arrangeres kurser, fx omkring Mazdaznan-læren fra Persien.

wh

Et lovforslag imod kødspisning - det var hvad den israelske politiker Mordechai Ben Porat foreslog i parlamentet (knesset). Forslaget blev nedstemt. Var det gået igennem, ville Israel i dag stå som verdens førende land hvad angår respekt for dyr.

Djurens Rätt 1-96

Tyrefægtning støttes af EU, som betaler ca. 1.700 kroner pr. tyr til opdrætterne. I 1994 blev 7.400 tyre (mis)brugt på sydens arena - det kostede EU 12,5 millioner kroner

Djurens Rätt 1-96

Verdensnaturfonden (WWF) erklærede i efteråret 95, at **(sakse)**fangst af vilde pelsdyr er i orden set i lyset af, at fangsten ikke omfatter truede dyrearter, samt at fangsten er det eneste eksistensgrundlag for mange oprindelige folkeslag. EU s forbud imod import af vildt skind (som skulle være trådt i kraft 1.1.96) blev af en række tekniske årsager udskudt et år. Der kan ikke herske tvivl om, at W W F s holdning har påvirket afgørelsen. *Disse linier stod at læse i Dansk pelsdyravl 1-96*

Sortbjørnen og Malabjørnen

Menneskets lyst til delikat kød truer nu den asiatiske Sortbjørn og Malabjøm på livet. Bjørne, som tidligere levede i skovene i Thailand, Burma og Cambodia må nu sættes i bur for at blive beskyttet. Tilværelsen bag tremmer er trist, men alternativet er at blive spist op af mennesker. Bjørnekød lovprises som en slags eliksir, der giver godt helbred og manddomskraft.

Kristeligt Dagblad 27.11.95

Hajfinnesuppe

er en eksklusiv spise, men med en uhyggelig baggrund. Fiskerne fra Japan og Taiwan haler hajen op på fartøjets dæk, skærer finnerne af og smider den endnu levende haj i havet. Uden finner kan hajen ikke svømme, den er overladt til en langsom og pinefuld død - velbekomme!

Djurens Rätt 1-96

Vildtstatistik

For meget vildt anskydes. Det er en konklusion af et udvalgsarbejde i Danmarks Jægerforbund. En vildtstatistik, som Danmarks Miljøundersøgelser har udarbejdet, viser, at der anskydes omkring 100.000 rådyr hvert år. Dvs.at for hvert rådyr, der nedlægges, bliver der anskudt et andet, der lever videre som såret

Det fri Aktuelt 27.2.96

Den Grønne kælder

er flyttet rundt om hjørnet til Pilestræde 48, 1112 København K, Tlf 33 93 01 40.

aurora
naturkosmetik
Håndrørte hudprodukter, der er fremstillet af veg. olier uden giftige tilsætningsstoffer. Konserveret med et naturligt konserveringsmiddel (Suraocon) og kan derfor tåles af allergikere.
Ring efter varedekl. oc priser
Tlf. 48 70 54 35
Orekildevej 6, Orby, 3210 Vejby

Grethe Schmidt har ordet

Landidyl

Her er så dejligt ude på landet, solen skinner fra en skyfri himmel, fuglene kvidrer, svalerne har bygget rede under taget, nu glæder vi os til at opleve de små nye. I kanten af skoven i baggrunden går dyrene, oppe i et træ har hejren bygget rede. På slotssøen svømmer de stolte forældre med deres 8 yndige ællinger forbi. Et svanepar har bygget rede i kanten af søen. Svanemoderen ligger trygt på sine æg, medens svanefar holder hende med selskab. Pludselig bliver idyllen brudt, da en rovfugl lægger an til landing, da den har kredset omkring parret, rejser de sig op i al deres vælde, med udbredte vinger og forsvarer deres territorium med høje skrig. På aftenturen står vi pludselig og ser ind i et par ugleøjne, uglen letter og flyver ind i skoven. Ja selv 4 søde ræveunger mødte vi på vor vej.

Al denne dyreidyl ligger midt i den skønneste natur, man kan tænke sig frodig og farverig, frugttræerne blomstrer med løfte om saftige og søde æbler, pærer og blommer til efteråret. Fersken- og figentræerne står allerede med frugter, der lover godt.

Sundhedskongres i Bad Godesberg

"Fit fürs Leben" (Spis dig i form) afholdt sin 8. sundhedskongres i begyndelsen af maj i Bad Godesberg, en forstad til Bonn.

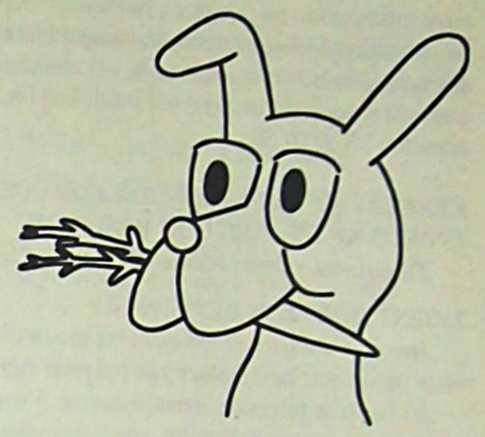
Kongreshallen ligger midt i en stor smuk park. I den tilstødende restaurant blev der til kongresdeltagerne serveret friske frugter, nødder, mandler og grønsager på store fade. Der var en mindre afdeling med varm vegetarisk mad, som kun få hentede forsyninger fra. De fleste kom med topfyldte tallerkener med "solskinskost", som var kongressens hovedtema.

Blandt de mange interessante emner, der blev behandlet af både empirikere og kendte professorer og do medicinske doktorer var udover solskinskosten (råkosten) vandet, som eksempel "Vandet er i fare!" veje til en ny vandpolitik, "Gør komælk sund?", "Gravøl - etiske grunde til en anden ernæring", Red dit immunsystem!

'Fit fürs Leben" afholder i begyndelsen af maj kongres om sundhed, som kan anbefales alle sundhedsinteresserede. Adressen er: Stendorfer Str. 3, Ritterhude 27718, Tyskland.

•

Nyt fra VUF



Vi har ligget lidt stille, men nu skal det være slut. Formanden har fået en søn og er så småt begyndt at tage fat på alle de løse ender. Men det ville være rart, hvis der var flere aktive vuffer. Så en kraftig opfordring til at slutte op om vores aktiviteter. Et hjertesuk: Hvorfor møder der ikke flere personer op til generalforsamlingen? Er der indkaldt for tidligt eller var søndag en dårlig dag eller var det fordi der ikke var noget mad denne gang? Læs venligst referatet fra generalforsamlingen. Der har været en del journalister .nm ho - vuf og siJIE Mter pi, „ v, a, ,a, ringet og spurgt om presseomtale. Vi har følgende aktiviteter:

SANKT HANS-FEST

Søndag den 23 juni. Vi mødes ved hovedindgangen (Pile Allé) til Frederiksberg Have kl 17.30 med medbragt mad højt humør, selvfølgelig aflyser vi hvis det regner.

VEGGEMIDDA G

Lørdag 10/8 kJ 17 i Stars and Stripes tegn (USA) hos Jeanette Hjortgaard Larsen **L.I.**Brandes Allé **10,** st tv tlf ^7 c\i **D.-; CN I J** 560651 3/8 bedes indbetalt på foreningens giro 0 43 67 98

VEGANA-WEEKEND

søn g e 17-18 august arrangerer Vegana l t S ? r u n d r i S h a v e m e d l e m s t r æ f i medbragt te.t, de økosive (børnCM år gratis e 2 1 £ < * ' W 1 ' Pns ^ kr. a„ ,nkluar grans, ellers 125 kr.). Kirsten Jungsberg tlf. 38 74 34 04.

VEGGEMIDDAG

££ sr/,' • ,di„ ,e ~- TM fre-

6 u/y oeaes indbetalt på foreningens giro 0 43 67 98

AKTIVITETSMØDER

Onsdag den **26** juni **kl 19.00**
Lørdag den **3** august **kl 14.00**
Onsdag den **28** august **kl 19.00**
Onsdag den **11** september **kl 19.00**

Akt tet m beidTfor fn 0derne ** ^ ^ Som haF gode ideer 0g SOm har lyst 1,1 aI £ orc el ar* or loreningen. Hvad kunne du tænke dig, at VUF beskæftigede sig med? Skal det

være information på skoler og børneinstitutioner, 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 rinse til Jeanette: 35 37 07 59.

REFERAT AF VUFS GENERALFORSAMLING SØNDAG DEN 17 MARTS 1996

1. VALG AF DIRIGENT OG REFERENT

Til dirigent valgtes Jeanette Hjortgaard Larsen, som referent valgtes Lars Hansen.

2. BESTYRELSENS BERETNING

Jeanette henviste til referatet fra medlemsmødet i oktober, hvor forløbet indtil da er indgående beskrevet. Bestyrelsen har fungeret rigtig godt siden da.

Vi har afholdt følgende arrangementer: Veggemiddage. musik- og sangaftener, bakketur, kanotur, medlemsmøde, julefrokost-klippe-klistre-dag, juleveggemiddag og nytårsaftensfest.

Vi arbejder på en folder/brochure om vegetarisme og vuf, som vi håber Dår få fremkommer i nær fremtid. Vores "vuffer" er lobende blevet forbedret og er nubliveret med en ny nye logo, hunden "Vuf med en gulerod i munden

Der har desværre været et stort frafald i bestyrelsen, som har medført, at vi har været temmelig underbemandede i den sidste tid, samtidig med at de tilbageværende bestyrelsesmedlemmer ikke har haft så meget tid til vuf-arbejde, som vi ønsker. Vi håber at kunne få flere nye kræfter til den i øvrigt velfungerende bestyrelse.

Vi har i begyndelsen af 1996 indledt samarbejde med Vegana, en ny veganerforening stiftet af Kirsten Jungsberg den 28 november. Vegana har allerede over 100 medlemmer og har fået ansat en langtidsledig 30 timer om ugen til telefonpasning, kontor m.v.

Kirsten Jungsberg har i mange år arbejdet på at etablere et vegetarisk kulturhus. Hun har haft mange kuldsejlede projekter gennem årene. men det ser ud til at der er realiteter bag dette projekt.

Gladsakse kommune stiller langtidsledige til rådighed for foreninger. Vi har søgt og fået det svar, at hvis der dukker en vegetar op, vil vedkommende få tilbudt beskæftigelse hos os.

Samarbejdet med DVF har desværre ikke fungeret optimalt. Flere gange har Henrik Hedegård placeret DVF-arrangementer i vores kalender, uden at konsultere os først. Flere gange lykkedes at få 4 uredigerede sider i medlemsbladet, hvilket resulterede i, at vi måtte betale for pille ved stoffet. VUF måne ikke hmo selv, bl.a. fordi det ikke var enhmø ikke sendes ud fordi DVF først skulle vides stadig ikke er sket. DVF beder som møder frem oplever det som tidsspilde. VUFs fremtidige forhold til DVF foreslår bestyrelsen udsat til generalforsamling.

3. FORELÆGGELSE AF DET REVIDERETE REGNSKAR

Der var en regnefejl i de omdelte regnskaber. Underskuddet skyldes en dyr start. Der blev brugt mange penge på at sende indbydelser ud til den stiftende generalforsamling.

4. VALG AF BESTYRELSESMEDLEMMER, I SUPPLEANT OG I REVISOR

Hans erfaring er at det er lettere at vække aktive end arbejdsgruppe. Uge. initiativer i form af aktivitetsmøder, hvor alle er velkommen har allerede valgt Jeanette.

5. INDKOMNE FORSLAG

Ingen.

6. FREMTIDIG VIRKSOMHED

kontakt med flere hjælpere og samarbejdspartnere. Mulighed for at holde 4 foredrag under messen. Jeanette har flere kontakter.

Foredragsrække efterår 96. Paneldiskussion 6 kendte vegetarer.

7. EVENTUELT

Brev fr Brian m han pga. artejde^men g^me^n hjælpe ti, VUP-

OPSKRIFTER FRA VEGGEMIDDAGEN / MELLEMØSTENS TEGN

Appelsinhumus

4 dl udblødte kikærter
2 fed presset hvidløg
1 spsk. citronsaft
Vi dl appelsinsaft
1/2 tsk. revet appelsinskal
2 spsk. peanutbutter
salt
peber
1/2-1 dl olivenolie



Pynt: Olivenolie, cayennepeber

Kog

Couscous

2,5 dl couscous
4-5 dl vand

1 tsk. urtesalt
1 spsk. olivenolie

Kog vand, olie og urtesalt og kom couscous i. Fjern gryden fra varmen, sæt låg på og lad den stå og trække væske til sig.

Falafler

6 dl udblødte og kogte kikærter pureres.
1 spsk. spidskommen
1 tsk. salt
hvidløg
1 spsk. Tamari
I dl olivenolie



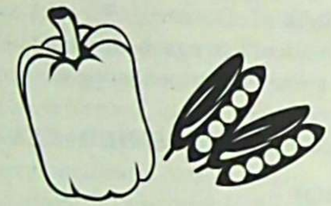
Formes til kugler og friturestegeS til de er gyldenbrune.

Afdryppet yoghurt med hvidløg og honning

lll yoghurt naturel afdryppes i et kaffefilter minimum 5 timer. Derefter presses 3-5 fed hvidløg ned i resten af yoghurten „lll v,„en),4! p honning_ __ Bruges - •>« • p.»- brød sammen med falafler.

Salat med sorte bønner

3 dl kogte naturris
3 dl kogte sorte bønner
1 løg i skiver
1 hakket rød peber
1 lille skåret courget
salatblade



Dressing:
1 dl olivenolie
2 spsk. citronsaft
2 tsk. frisk mynte

R«r dressingen sammen. Bland salaten sammen med dressingen og anret på salatbladene.

Dessert

lOOg dadler
lOOg abrikoser
lOOg figner
lOOg rosiner
100 g mandler
kokos til at trille kuglerne i.

Det hele hakkes i foodproces -en, hv det er det har en passende kons^ienT'TrillesT kokos ^ kommer man pressel aPPe'sinsaft til

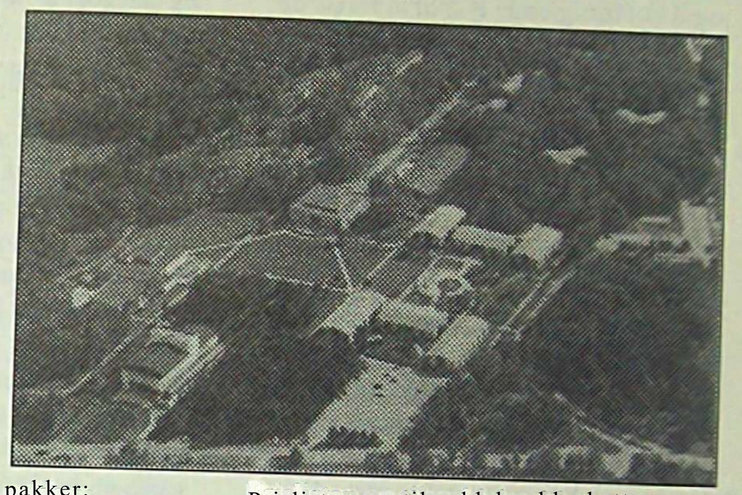
Der blev servere, frisk pebermynte,he til middagen.

Hvor kan du møde vejrer fa he,e verdenen p.us have de, sjov,, lære nyt og spise god mad?

Vegetarian Summerfest 1996: A World AT Vegetarian Congress!

(International Vegetarkongres)

Hvornår er konferencen?
Den er sat til 29 juli - 4. august på "Conference Center at Pitt-Johnstown" på det maleriske område for "University of Pittsburgh at Johnstown, PA". Området er en 260 hektar vildtreservat bjergtop med 16 hektar vandrestier.



Tilmeldte får tilbudt tre pakker:

- HELE UGEN: 29. juli - 4. aug. (syv dage, seks nætter). Programmet begynder mandag eftermiddag (29. juli)
- MIDT I UGEN: 31. juli - 4. aug. (fem dage, fire nætter). Programmet begynder onsdag eftermiddag (31. juli)
- WEEKEND: 2.-4. aug. (tre dage, to nætter). Programmet begynder fredag aften.

Uddannelsesprogrammet for alle pakkerne inkluderer søndag eftermiddag.

Prislisten og tilmeldelsesblanketten er tor store til at blive taget med her, idet der er specielle priser for mange forskellige ting, og blanketten vil fylde mere end en side i bladet, men en kopi af hele programmet kan blive tilsendt ved henvendelse på foreningens telefon 3834 2448.

Hvis der er nogen af bladets læsere, som tager til denne sommerfest, vil \i meget gerne hører om det, idet ingen fra redaktionen eller bestyrelsen har tiden til det.

Redaktionen

Læserbrev

Torben Schdfer: Kommentar til indlæg i TV2 ang. kogalskab og ***tilstrømning*** *af medlemmer.*

I TV2 torsdag den 28. marts, var der et indslag fra Dansk Vegetarforening, hvor foreningens kasserer blev interviewet efter et indslag om kogalskab, og folks manglende lyst til at fortsætte med at spise kød. Det blev oplyst at det strømmede ind med indmeldelser til foreningen, hvilket kun kan være glædeligt, selv på denne dystre baggnmd.

Det der slog, var ikke det kassereren udtalte sig om, nej det var et gevir på væggen i foreningens lokale. For mig **udgør et gevir symbolet på drab. Det** fik mig til at tænke over dette fænomen i et par dage. Jeg fik vendt årsagerne til at personer bliver vegetarer, også med baggrund i en artikel af Ib Schleicher i seneste nummer af foreningens blad. Jeg er godt klar over at der er mange forskellige årsager til at personer overgår til vegetarisme. Det kan være:

- Af helbredsmæssige årsager
- Af dyre etiske årsager
- Af moralsk etiske årsager
- Af føde etisk årsager

Og mange andre erjeg sikker på.

Mit udgangspunkt, for ikke at ville medvirke til drab, er etisk-moralske, men jeg kan godt se, at hvis det er af helbredsmæssige grunde man er blevet plantespiser, stiller sagen sig måske anderledes, det er ikke for dyrenes skyld, men for ens egen skyld man har konverteret, og dette kan godt give en stor forskel.

Jeg ønsker ikke at drage personers motiv i tvivl, blot at konstatere at det at være vegetar kan have mange bevæggrunde, og som Ib Schleicher påpegede i sin artikel, har ingen ret til at dømme andres kostvaner, blot fordi man selv har valgt noget andet.

Jeg mener ikke at foreningen kan sende en besked om vegetarisme, samtidig med at den har et symbol for drab hængende på væggen, det må laves om. Symbolikken må og skal hænge sammen, så noget smukt fra planteriget ville gøre sig. *q*

den Grønne mal er

Tilbyder: **Smukt** *laserende eller* **heldækkende malerarbejde, udført i giftfrie naturmalinger.**

Værn om naturen, ring 31 10 30 22
Malermester Jan Fessel

Vildtpleje

Under Første Verdenskrig stivnede fronterne i Frankrig, og der opstod det, som man kaldte stillingskrig.

Skyttegravene lå mange steder så tæt på hinanden, at franske og tyske soldater i udstrakt grad kommunikerede med hinanden, og der findes talrige beretninger om udveksling af julehilsener og afholdelse af "julekoncerter \

På et tidspunkt havde en stor hjort med et flot gevir forvildet sig ind i ingenmandsland. De franske soldater konstaterede i skumringen, at det stolte dyr var såret, formentlig af en mine. Det ene bagben var så hårdt medtaget, at hjorten kun med besvær kunne slæbe sig af sted, tydeligt plaget af svære smerter. Man besluttede derfor, at det mest humane ville være aflivning; men inden man kom i aktion, var dyret haltet bort med retning mod de tyske stillinger.

Den følgende formiddag kontaktede franskmændene de tyske "kolleger" og satte dem ind i problemet. Resultatet af dette højst uofficielle møde blev en aftale om en mindst lige så uofficiel, lokalt og tidsmæssigt begrænset våbenstilstand på nogle få timers varighed med det formål at befri det arme dyr for dets svære lidelser.

Blandt de tyske soldater var en ung jagtkyndig sønderjyde, der blev sat på den ke helt ufarlige opgave. Mon "våbenstilstanden" ville være effektiv? Mon de ranske aftalepartnere havde informeret et nistrækkelig stort frontafsnit, så Hans etersen ikke risikerede sit eget liv?

Petersen gennemførte sin mission, og kort efter hans tilbagevenden til skyttegraven blev fjendtlighederne genoptaget - og hen på aftenen afbrudt at endnu en 'He privat våbenstilstand, under hvilken den unge sønderjyde blev inviteret over til den franske skyttegrav, hvor han fik overrakt en flaske cognac for veludført dåd.

Nogle uger senere fik unge Petersen orlov og hjembragte det flotte gevir til præstegården i Hjordkær. Geviret har lige siden været i slægtens eje. Jeg arvede det godt 60 år senere, og i dag pryder det til nogle få vegetarers forargelse vegetarforeningens kontor.

Der foreligger ingen oplysninger om flaskens skæbne; den må vi gætte os til. Vi kan ikke spørge Hans Petersen, for hans navn kan i dag ses på den mindesten, der efter krigens afslutning i 1918 blev rejst på Hjordkær kirkegård til minde om de af sognets unge, der under Første Verdenskrig faldt i tysk krigstjeneste - en krig, der egentlig ikke var deres.

Hans Hemmersam.

I nummer .il
KVÆRS BLADET
mor som
GYMX XS flK
30 PRÆMIE-OPGAVER
HÅNDBOG for KRYDSORDS-LOSERE
LØSERENS TROFASTE HJÆLP I ODL\
Indeholder 40.000 synonymer Pris kr •

Mindre kødelige anbefalinger fra USA's landbrugsministerium

Af Luise Light, EdD

Dette er et supplement til den artikel, vi bragte i sidste nummer med samme overskrift. Følgende er taget udfra en artikel i Vegetarian Voice udgivet af North American Vegetarian Society.

Den 2. jan. fik vegetarismen endelig en plads i tabellen over "federal eating guidelines":

Hvad med vegetarisk kost?

"Nogle amerikanere spiser vegetarisk kost pga. kultur, tro eller helbred. De fleste vegetarer spiser mælkeprodukter og æg, og som gruppe, kan disse lacto-ovo vegetarer glæde sig over et fortræffelig helbred. Vegetarisk kost er forenelig med 'Dietary Guidelines for Americans' og opfylder anbefalede rationer af næringsstoffer. Man kan få nok proteiner på en vegetarisk kost så længe variationen og mængden af den fortærede mad er dækkende. [Kød, fisk og fjerkræ er de vigtigste bidragydere af jern, zink og B vitaminer i de fleste amerikaneres kost, og vegetarer skal være speciel! opmærksomme pi disse næringsstoffer."

"Veganere spiser kun original planteføde. Fordi animalske produkter er den eneste fødekilde med vitamin BJ2, bør veganere supplere deres kost med føde indeholdende dette vitamin. Desuden, kræver ve~ Jgansk kost, specielt for børn, hensyntagen til at sikre tilstrækkelige mængder af vitamin D og calcium, som de fleste amerikanere får fra mæikcprodukter/^ JÉ

Følgende er en kommentar direkte til foranstående.

Vores svar

NAVS er glad for at "the federal government" har givet et tydeligt grønt lys for både vegetarismen og veganismen. Imidlertid er der rejst nogle få punkter i "Fourth Edition of the Dietary Guidelines for Americans", som vi gerne vil tage fat på:

"De fleste vegetarer spiser ma-lkeprodU *er °&æ8> og som gruppe, kan disse lacto-ovo vegetarer glæde sig over et fortræffelig helbred."

Mens dette er sandt, kunne man drage den slutning, at mens lacto-ovo vegetarer nyder et godt helbred, gør veganere det ikke. Vidnesbyrd bekræfter ikke dette. Veganere som gruppe nyder godt af et fortræffeligt helbred og har færre kræfttilfælde, hjertesygdomme, diabetes osv. end vegetarer.

"Man kan få nok proteiner på en vegetarisk kost så længe variationen og mængden af den fortærede mad er dækkende. Kød, fisk og fjerkræ er de vigtigste bidragydere af jern, zink og B vitaminer i de fleste amerikaneres kost, og vegetarer skal være specielt opmærksomme på disse næringsstoffer."

• Animalske produkter er vigtige bidragydere af disse næringsstoffer for de fleste amerikanere, fordi det er hvad de fleste amerikanere spiser. Imidlertid er der meget føde i planteriget, som er fortræffelige kilder for disse næringsstoffer.

• For de fleste amerikanere er problemet indtagelse af alt for meget protein, som er forbundet med en del sygdomme, inkluderet osteoporose, fedme, leversygdomme og nyresvigt. Aminosyrer, proteinernes byggesten, kan findes i alle planter, og dette inkludere de otte essentielle aminosyrer, mennesker skal optage fra maden.

• Jern kan let optages fra grønne blade, tørret frugt (f.eks. abrikoser. svesker og rosiner), broccoli, hvede, ærter, bønner og spiselig tang. Jem absorptionen bliver forhøjet hvis jernrigt føde bliver spist sammen med Vitamin C.

• Zink er en bestanddel i over 80 enzymer, arbejder samen med mange vitaminer og proteiner, og spiller en nøglerolle i immunsystemet. Mangelsygdomme, der normalt ses i forbindelse med andre omstændigheder inkluderet alkoholisme og gigt, viser sig som nedsat vækst og sårheling, nervøse forstyrelser og svækkelse af smags- og lugtesansen. Søgrøntsager, havre, græskar- og solsikkefrø, mørke bladgrøntsager, næringsgær, nogle hele korntyper og bælgfrugter er gode zinkkilder.

• Et bredt spektrum af B vitaminer er rigeligt præsenteret i bønner, ærter, jordnødder, spirer og næringsgær. Desuden bliver specifikke B vitaminer optaget fra nødder og frø, hele kerner, kartofler, svampe, avocado og mange flere.

"Fordi animalske produkter er den eneste fødekilde med vitamin B12, bør veganere supplere deres kost med dette vitamin. Desuden, kræver vegansk kost, specielt for børn. hensyntagen til at sikre tilstrækkelige mængder af vitamin D og calcium, som de fleste amerikanere får fra mælkeprodukter."

• Vitamin B12, produceret af bakterier, behøves i mikroskopiske mængder og er essentielle for nervesystemet og al cellevækst Mangel

kan føre til rygmarvsdegenerering og død. Næsten alle tilfælde af B12 mangel er forårsaget af dårlig optagelse af den enkelte, ikke pga. en mangelfuld kost. Nye veganere (total vegetarer) har normalt tilstrækkelige kropsdepoter for mindst tre år. Langtids veganere, børn, gravide og diegivende kvinder skal have B12 fra specielt beriget kost, inklusive flere mærker af næringsgær, soja og risмælk; nogle delvis tilberedte vegetariske madvarer og forskellige almindelige pakker cornflakes. B12 tabletter (udvundet af ikke-animalske kilder) er også tilgængelige.

• Vitamin D er et hormon, ikke et rigtigt vitamin. Mangel kan føre til engelsk syge hos børn. Vore kroppe er bygget til at optage vitamin D ved udsættelse for sollys. Fordi Vitamin D er fedtopløselig og kan gemmes i kroppen, skulle fornuftig tid tilbragt i solskin i de varmere måneder (så lidt som 15 minutter pr dag) give nok til at holde vinteren igennem. Folk, som lever på nordlige breddegrader eller i overskyet eller smogget område skal konsumere vitamin D-beriget føde eller et supplement (ikke mere end RDA af 400 LU. af vitamin D).

• De fleste amerikanere drikker mælk, som derfor er en hovedkilde for deres vitamin D og calcium. Imidlertid er der rigelig calcium i mørkegrønne bladgrøntsager, broccoli mandler, unge ærter, sojabønner, figner, johannesbrød og søgrøntsager. Fosfor og calcium skal være i en fin balance for at udnytte calcium bedst muligt. Mængden af calcium, som er ubrugt eller udskilt af kroppen forøges dramatisk hos dem, som spiser mad med højt indhold af protein, specielt mejeriprodukter og kød, som også har højt indhold af fosfor. Mejeriprodukterer i virkeligheden calcium hæmmende pga. deres høje proteinindhold.

Oversat af Brian Halm.

Hvorfor leve?
Hvorfor dø?

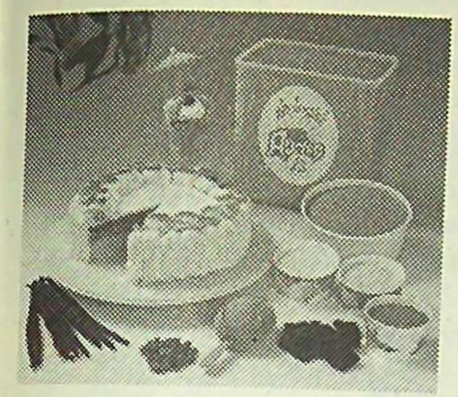
Søgen efter livets mening leder mennesket til den jordiske bevidstheds grænser. Det sande svar findes dér, hvor denne forgængelige bevidsthed ophører.

Bestil de 5 gratis breve hos:

LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Rosenkreuzets Internationale Skole
Skaffervej 8 * 2400 København NV
Telefon 31 81 37 40

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ Forbrugernyt ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Vi omtaler her de nyeste økologiske produkter på markedet egnede for vegetaerer. De nævnte varer fås generelt i velassorterede helsekostbutikker samt i Irma, Brugsen, Kvickly & Obs!



Økologisk is fra Aurion
Flødeisen fremstilles af fløde (13%), rørsukker, æggeblommer, agar og polynesisk vanille. Sorbet isen fremstilles af frossen frugt, vand og honning tilsat agar.
Jordbærstang: 12,50. Chokostang: 14 kr. Isbægre 0,12 l: 12,50. 0,65 l: 32 kr. Islagkage 2,0 l: 105 kr. Islagkage dekoreret 2,7 l: 155 kr.

En række nyheder fra Urtekram

Her følger nogle af de seneste økologiske nyheder fra Urtekram.



Økologiske søde frugtsafter "som mor mormor lavede det", i genbrugs-flasker. De skal fortyndes 3-5 gange Introduktion tilbud: 250 ml jordbær-saft for 11,75 og solbær for 9,75.



Økologisk 100% boghvede pasta, skruer og nudler, er noget for glutenallergikere, 200 g for 14,25.



Økologisk pizzakiks fra Molen-Aartje er faldkomskiks tilsat ost og pizza kryderier, 150 g for 19,95.



Økologiske fuldkornskiks med chokolade, er nu blevet 100% økologisk, 7SO Q fnr 19,75.

Økologiske malnafler og hasselvafler, 75 e maltv. for 17.75 oe hassel for 19,75

Bor du på Nørrebro eller havner du der bare en dag og er lidt sulten, så er du heldig, hvis du er vegetar, fordi du er i...

f a £ a f e C f i i m £ e n [på f A f ø r r e b r o

af Geoff Powell

Frederiksberg har sin computer city på Falkoner Alle. Vesterbro havde før i tiden Istedgade som Københavns sko hovedstad. Østerbro har ..tja, Østerbro har masser af lejligheder. Nu er det Nørrebros tur med ...ja, falafler. Udbudet af vegetarisk fastfood er i forvejen meget magert i København, og falaflen fylder stedet på en kosmopolitisk og billig (omkring 10 kr.) måde.

En falafel, for dem der ikke ved det, er en lille friturestegt kugle af krydret kikæite fars. Oprindelig fra Mellemøsten, er falaflen nu spredt rundt i hele verden. Den ægte version, der består af 3-4 kugler rullet i libanesisk brød med humus og tabouli (bulgur-persille-tomat salat), findes desværre ikke i Danmark. Her må vi nøjes med 2-3 kugler proppet ned i et Jacobs pita brød med lidt salat og dressing til. Og chili for de modige. Som det er i dag, er der nu så stort et udvalg af falafel spisesteder, at jeg har taget det på mig at smagsprøve alle Nørrebros falafler for at finde "den allerbedste falafel".

Det var kun lidt over et år siden, at den første falafelbutik åbnede på Nørrebro, på Nørrebrogade over for Assistentens Kirkegård. Siden da har der været en kraftig udvikling i området, og nu findes der en hård kerne af 4 butikker på 40 meter, alle med deres skilte udenfor i konkurrence om prisen. I starten var der tale om 14 kr. Da der var 3 eller 4 butikker, var der lidt af en priskrig og prisen faldt til 12 eller 10 kr. Nu er det 10 kr. overalt, der er blevet standarden.

Men lad os starte ved Nørrebro station i enden af gaden. Der er et tyrkisk sted, der sælger falafler lige ved stationen, men det gør han for 20 kr., så der har jeg ikke været. Næsten nede ved Kvikly er der den nyligt åbnede Montovana, som har et åbnings tilbud (læg mærke til det) på 10 kr. for en falafel. Her er falaflerne gode nok, men jeg har en gang været udsat for falafler, der ikke var kogt helt igennem, så der har jeg ikke været igen.

Kommer vi over Runddelen og 100 meter ned, så er vi midt i det hele. Den første, vi kommer til, er en lille lyserød butik, der hedder Runddelens Kebab, men glem navnet. På døren står der "falafel specialist" og det er lige præcis, hvad han er. Manden bag disken hedder Ahbed og kommer fra Libanon, og her inde kan man få falafler for 10 kr., eller 15 kr. for en stor en (i libanesisk brød). Her er helt klart vinderen for mig. Hans falafel-kugler smager bare så godt, sikkert pga. en eller anden hemmelig ingrediens i opskriften (jeg tror det er kanel), og salaten har en bestemt mellemøstlig smag pga. pickles og chilistykker. Chilisovsen står på bordene og er ikke så stærk, så vær ikke bange, for falafler smager bedst med chili. Her skulle du komme, hvis du vil smage den ægte falafel. (Fortæl ham du læste om stedet i Vegetarbladet, så vil han måske give mig en gratis falafel en dag.)

Lidt længere ned ad vejen ligger Deeppan Pizza. Herinde er falaflerne også gode, men er meget mere vestlige med agurke skiver og typisk dansk dressing på. De kan ikke finde ud af, hvor meget de skal tage for dem her-' inde, og prisen skifter hver anden uge, men jeg tror, den er stabiliseret på 10 kr. igen nu.

Et par butikker længere nede ligger Sheik Grill, hvor falaflerne er helt vildt dårlige. Gå direkte forbi!

På hjørnet ligger Corner Menu Cafe og Pizzeria, som lige er startet med at sælge falafler. (De genkender en god tmg når de ser det) Her koster falaflerne også 10 kr. og kun OK, men til gengæld e cafeen s: « " w e i i g , «d „ i y'd PLe °g sæ verden køre forbi FænXir nede,dNørrebro^eved ledvej ligger Torrentos Pizzeria, men dem kan jeg ikke anbefale, selvom de er byens billigste med falafler for Kun ô kr.

Nu hvor falafler er blevet populære, er hver mand og hans hund (som vi siger i Australien) begyndt at lave dem. Men de fleste er pizza barer, drevet af italienere eller spaniolere, som ikke har en anelse om hvordan en falafel skal smage. Udover det har TorTentinos f eks. følt det nødvendigt at reducere antallet af falafel kugler til blot en for at få dem ned til 8 kr. Og det går bare ikke.

Et par døre længere ned ligger dog Sø Kebab, hvor falaflerne koster 10 kr. og smager vildt godt. De får en meget tæt anden plads, men her får man kun 2 kugler i stedet for 3. Herinde taler vi i det mindste om autentiske falafler. Så her er mindst 6 steder på Nørrebrogade, hvor man kan få billig, velsmagende vegetarisk mad. Værsgo... der er frit valg. Q

Menu:

Overvejende økologisk

bagens ret	55 .
Tærter	g .
Lun ret	4,2 .
Alt med 2 salater	
Kaffe & kage	30,-

den **Grønne** *kælder*

Vegetarisk café & restaurant

Åben 11.00-22.00

mandag-lørdag

Pilestræde -48

1112. København K

Tlf. 33 39 Ol 40

Hvordan bliver jeg vegetar?

***Ti gode tips,** fanget på Internet - oversat af Nicky Brown*

Hvadenten det er af helbredsmæssige, dyrerettigheds, miljøpolitiske eller andre grunde, overvejer du muligvis, som mange andre mennesker gør for tiden, at gå over til en vegetarisk livsstil. Her følger ti forslag til hvad du kan gøre for at fremme processen:

(1) LÆS! Forsk! Få fat i fakta! Viden er magt! Du kan bl.a. informere dig om, hvor forkert proteinmyten er (om. at en vegetarisk kost skulle føre til underskud at proteiner), og om kalciummyten (mere er ikke nødvendigvis sundere).

(2) TÆNK! - på dyrene, på din krop, på jorden. Og hvis du ikke er bjevet træt af at tænke på de ting, kan du overveje, hvilke konsekvenser din daglige kost har for andre menneskers ve og vel oe for hele verden. Du behøver ikke at fremskynde nogen beslutninger. Bare giv dio tid til at tænke.

(3) TAL! med vegetarer, ikke-vegetarer, vegetarer på vej. Stil spørgsmål. Del dine tanker med andre. Meld dig ind i en klub. Start en klub. Kom sammen med vegetarer. Du vil helt sikkert lære en m ? ^ T æ n k Videre over det, lærer .

(4» ***OPSTIL*** NOGLE MÅL! Gør en 'eg "d af det. Lav et væddemål med dine venner om, at du kan gå en hel måned uden at sp$_{ls}$e en burger, eller to uger uden *g og osL Når du så vinder væddemålet rh t^{n}, ? Se,V med en P'ade Økologisk ' chokolade eller lign. Det kan være både alvorligt og skægt at opstille mål.

(5) KOG! At lære at tilberede nye retter kan være spændende. Fx. kan du deltage i et madlavningskursus. Du kan købe bøger, eller låne dem på biblioteket Abonnér på Vegetarisk Forum. Prøv de nye retter af på dine venner. Leg og vær kreativ. Du vil opdage, at det ikke kun er muligt at tilberede lækre retter uden kød men at mulighederne er grænseløse.

(6) Spis! Gør noget særligt ud af dit måltid. Sæt dig ned, spil noget dejlig musik. Lad være med at bortlede din opmærksomhed med bøger eller fjernsyn Måske kunne du endda dække op med en pæn borddug, levende lys og det bedste bestik. Inden du tager din første bid, brug et øjeblik på at være taknemmelig. Tyg roligt og smag på hver bid. Læg mærke til de mange forskellige smagsindtryk. På denne måde vil du få en meget større oplevelse ud af dit måltid.

(7) LYT! Prøv at blive mere opmærksom på din krops behov. Sov når du er søvnig, spis når du er sulten. Mærk efter, hvordan maven har det med føden - om det føles behageligt eller ubehageligt. Læg mærke til, at der er føde, som dræner din energi, stemning, koncentration og søvnrytme. Behandl din krop med respekt. Lær at kende forbindelsen mellem det, som du putter ind i kroppen, og det, som du får ud af det.

(8) EXPERIMENTÉR! Afprøv ukendte diæter, som fx. faste, frugtsaft, råkost, og makrobiotisk kost. Derudover kunne du også afprøve nye fritidssysler.

såsom yoga, jazzballet, et fremmedsprog eller en ny forening. Plej dine gamle sysler, men nu som vegetar, og prøv at lægge mærke til om det føles anderledes.

(9) FORBERED DIG - på modstand fra din familie og vennekreds. At bryde madtraditioner kan være en smertefuld proces for alle ved bordet. Vær fast i beslutningen, men ikke fordømmende eller selvretfærdig. Tro på dig selv. Vær yderligere forberedt på dine egne tvivl om det rigtige i din beslutning, fx.: "Får jeg nok proteiner, vitaminer?" Det er helt almindeligt at man kommer i tvivl. Men tag det roligt, snak med dine venner, dan en støttegruppe, læs i dine bøger. Hvis du plumper i igen, så mærk efter hvordan det føles, og tag fat igen. Giv dig selv plads, og giv dig tid til at vænne dig til en ny livsstil.

(10) FEJRE - årsdagen for den dag da du droppede kødet. Mærk og styrk g æden i din beslutning. Fx. køb en gave til d se e sice'6 M V'h"T f4 e" omgang god mas_ Men husk . at vegetarisme er en vedvarende proces, som kræver fonsat **opmærksomhed.**

Held og lykke!

"For dem, der spiser kød, er slagterens og kirurgens knive lænkel til hinanden Stop strømmen af blod før den bliver en oversvømmelse."

- Robin Armstrong

Tag på Søtofte og kys frøen!

Forvandling - tør du ?

Hvem er du? - Hvad vil du? - Hvad vil du med dit liv? - og hvorfor tror du, du har flet det?

Nærvær, stilhed og fordybelse. Spiritualiteten hos Rolling Stones og Steiner.
Filosofi og solnedgang. Samtaler om natten om Jung og Martinus.
Dit liv og den røde tråd. Selvaktivering og nødvendighed.
At drømme og at danse. Digte om sex, erotik og kærlighed
At male er at vågne. Kreativitet og spiritualitet.
Leg og latter. Personlighedsudvikling og lækker mad.

Ta' 1-5 mdr. å Sø
^"medmennesker, alle aldre.
CftCrbr0ChUre: 536011 TM

2209 >26,0. L.,0,«*«
27.10. - 2J.1I. Sundhed***«
24.11.-21 12 kenddjg*el

/ « É É S É \
Sotofteffird Højskole
Skolen i livskunst

* V V V Hvordan jeg blev vegetar ♥ ♥ ♥ ♥

Af Vibeke Bjerregaard

Historien om hvordan jeg hlev vegetar og hvad det videreførte med sig ...

Historien her handler om hvordan det startede i sin tid, da jeg blev vegetar. Var det for min, dyrenes eller planetens skyld, at jeg tog beslutningen? I begyndelsen var det en hjertesag: Jeg blev vegetar for dyrenes skyld.

Det var som 16 ång at jeg drog afsted fra Aalborg til Gylling en tidlig morgenstund, nærmere betegnet den 7. oktober 1972, for at møde guruen Swami Narayanananda. Han skulle give mig et mantra - og nu skulle jeg dyrke yoga og meditere! Og det blev den dag jeg blev vegetar!

En anden ung pige, Susanne på 15 år, som jeg endnu i dag har som hjerteveninde, spø'r mig dernede: "Er du ikke vegetar". Og som lynet fra en klar himme! gar det op for mig, at jeg egentlig al "d gerne har villet være det. Jeg ville ikke s,å d y 'hjel eller tilberede kødmad! Jeg syntes at kødmad var noget kedeligt gråt og trævle, noget. "F o f loren hare" - „f, det er synd for haren. Og det er forlorent at spise kød, når man er **dyreven.** **Hvorfor** spiste jeg de. så? Af vane! Fordi min mor og fa? fyorde det!

1 Ja. jeg vidste jo heller ikke at det den • oktober er international vegetardae °g atde'den2.ok,oberer L^gs- andbra dyrenes Dag og den hellige Frans af Assisis fødselsdag og at det den 4 oktober er Dyrenes Dag - men der var sandelig tegn i sol og måne på at mine spisevaner nu skulle ændre sig drastisk!

Da jeg kommer hjem fortæller jeg min mor at nu vil jeg være vegetar. Det første stykke tide består min kost mest af knækbrød, yoghurt og kogte grøntsager. Men heldigvis bliver jeg gennem Gylling-munkene introduceret til helsekost, idet jeg efter skoletid er hjælpepige i "Naturkost" i Nørregade i Aalborg.

Og tiden går. I 1976 og '77 arbejder jeg i Jarna, Sverige på Rudolf Steiner seminariet i "køket" med at lave "antroposofisk vegetarmad". Hvad er nu det? Det er noget med først og fremmest:

- At bruge de frugter og grøntsager der gror der hvor vi lever.
- At ville bruge kosten til at styrke evnen til at tænke, føle og handle, repræsenteret ved de tre systemer: NSS - nervesansesystemet, RS - det rytmiske system og SSS - stofskiftesystemet.

Jeg lærer også der om de fire væsensled: det fysiske, det æteriske, det astrale °åjeget. I stenene er der det fysiske legeme. Planterne er fysiske og æteriske. Dyrene er fysiske, æteriske og astrale. Endelig er der mennesket, der har det sidste væsensled: jeg'et.

Jeg lærer reglen om, at i en hovedret skal der pga. de fire temperamenter være repræsenteret: blomst, blad, frø og rod.

I disse år arbejder jeg på at dygtiggøre mig som alternativ behandler, jeg er under uddannelse til antroposofisk homøopat hos Peer Bach Boesen på Allergica i Silkeborg. Jeg har også lyst til en uddannelse indenfor kostvejledning, så det vegetariske slogan er præsenteret i sin helhed:

Jeg arbejder for helsen, dyrene og planeten.

Det er sundt, miljø- og dyrevenligt at leve vegetarisk!

Da vi i juni 1994 stiftede foreningen DYRENES RETTIGHEDER, ville vi gerne have været en dansk afdeling af vores kæmpestore svenske søsterorganisation Nordiska Samfundet Mot Plå b å d f l T r Djurf6rs6k. de havde jo i j brugsdyr, forsøgsdyr og Pelsdyr på programmet. Da det ikke kunne lade sig gøre, selvom NSMPD o pnndelig har været en skandinavisk forening tog vi navn efter deres blad Djurens Rätt - vi læser nu dér i dette medlemsblad, at de selv til næste år i 1996 sandsynligvis kommer til at hedde: Foreningen Djurens Rått.

Dyrenes Rettigheder er en forening, der modarbejder det industrielle misbrug af dyr. "Lev vegetarisk - det er sundt, miljø- og dyrevenligt" er et slogan vi har i foreningen "DYRENES RETTIGHEDER".

I øjeblikket læser jeg bogen: "Den ideelle føde" af Martinus, som jeg har arvet efter min far og tænker: Hvor er jeg mon om 20 år, hvor går mine grænser: Er jeg veganer eller fruitarianer!?

Min fremtidsvision er i alt fald: *At dyreværnsarbejde bliver mere synligt! Forhåbentlig bliver det tidens nye trend?* Q



Økptyi

- et spørgsmål om nærvær, opmærksomhed og glæden ved at lave mad

Hanne-Lene Hvid Sørensen, grøn konsulent.

I den daglige madlavning har vi en enestående mulighed for at være både kreative og tage aktiv del i bevarelsen af vores hårdt belastede miljø. Vi behøver ikke have fingrene i en klump ler, en dyr pensel i hånden, hamre i granit eller lignende for at få afløb for vores skabertrang. Mad skal vi jo have hverdag. Så hvorfor ikke glæde sig over den udmærkede mulighed vi alle har dagligt for at være skabende individer?

Det færdige resultat er, som i alle andre tilfælde, afhængig af de valgte råvarer og deres kvalitet. Jeg vælger selv økologiske råvarer. Fordi smagen er bedre, men også fordi avlingen af økologiske grønsager kræver omhu, nærvær og opmærksomhed. Den økologiske landmand kan ikke bare sprøjte for en "sikkerheds skyld", som den konventionelle avler gør. Samme principper om kvalitet fremfor kvantitet, skånsomhed, omhu og nærvær er også meget vigtige for mig, når jeg laver^ mad.

Madlavningen starter allerede ved indkøbene. Jeg har mine faste økologiske torvehandlere, som jeg frekventerer en eller to gange om ugen. De har de gamle sorter, som for længst er udgået alle andre steder, fordi udbyttet ikke er stort nok til konventionel avl. Jeg kan få lov til at røre, dufte og smage om grønsagen er frisk, har en god struktur, er fin i farven og passer i størrelsen til det, jeg nu skal bruge den til. Mange gange har jeg lavet en indkøbsliste hjemmefra. Men alle de mange farver, former og dufte frister mig over evne, og jeg lader indkøbsliste ligge og køber hæmningsløst ind.

Senere, når jeg er vel hjemme med alle indkøbene, lægger jeg dem ud på køkkenbordet og begynder at overveje, hvordan de skal bruges. Retten skal afstemmes både i valg af farve, smagsindtryk, duft og struktur.

Smørrebrødsjomfruens mange udskæringer at tomater og citroner til fadepynt og kokkenes "tournerede" grønsager er jeg ikke meget for. Til gengæld gør jeg altid meget ud af udskæringen af de forskellige grønsager. Strukturen i den udskårne grønsag skal stadigvæk kunne anes, når den ligger på tallerkenen. Den skal udnyttes i retten.

Kål er er et godt eksempel på en grønsag, som mishandles og som kommer til at smage derefter. Den skæres

Hare Krishna

Sommer Festival

30 AUG.

Koncerter: Indisk klassik, Rock.
Teater Multivision show
Spirituelt foredrag Vegetarisk festmåltid
Boder



Entre 40krj\j. Indgangen Start-rin u am
Telefon:42286446. Gratis Transport fra/til Hillerød station fra kl.13

dags ostehøvl høvler jeg lange tynde stænmler af kålhovedet. Det ser flot ud og smager meget bedre. Nogle grønsager skæreTd er en skam at skære dem. Rosenkål for eksempel. De sma kålhoveder, som ligner grønne engblomster, skal endelig tilberedes le e. Det samme skal de nye spæde gu erødder. Andre grønsager egner sig fortrinligt til udskæring, og bliver både flottere og mere smagsfulde af at blive skaret dekorativt, inden tilberedning og servering. Squashen kan for eksempel skæres i vifteform, ved at skære fra rod til top uden dog at skære helt igennem i toppen.

Alle grønsager har deres specielle særpræg, og det er langt vigtigere at være opmærksom på i madlavningen, end at stå med næsen i en kogebog. Glem også alle de gode og velmenende råd, som ernæringseksperterne har fyldt os med. De har altid en løftet pegefinger parat. Og er der noget der kan fratage mig lysten til at lave mad, så er det moralprædikener. Kendte TV-kokke gør deres bedste for at gøre os kvalitetsbevidste. Men tit er de så gode til deres fag, at deres fremtoning kan skræmme mere end begejstre.

Så glem alt hvad du har lært, og opdag madlavningens mange glæder. Gå på torvet og lad dig inspirere af de bugnende stader. Så bliver det hele meget sjovere - og vi bliver såmænd også meget sundere både i sjæl og legeme på den måde.

Kilde: Dansk Kunsthåndværk 3/94.

Signaler

Strøm Hansen, Tved v. Kolding

Hvor er det dog nyttigt med signaler! I vejkryds, det røde og det grønne lys - eller et spædbarns gråd, der viser, at der et problem undervejs.

I mange år har vi sat signaler om vor ernæring. Det kan være burhøns, køer i stalde hele året osv.

I de sidste par år er signalernes antal forøget drastisk - og forhåbentlig manges opmærksomhed: Kød med salmonellabakterier, med farvestoffer. Kalve der sendes til Holland, hvor tremmekalve er tilladt. Herefter importeres kalvekødet så af Danmark.

Nu taler alle om vækstfremmende kemikalier i foderet til dyrene. Man mindes en tænkers kloge ord: Gå aldrig mod naturen. Naturen har altid ret.

Ja, men hvad kan en forbruger doe gøre?

Svaret er meget enkelt:

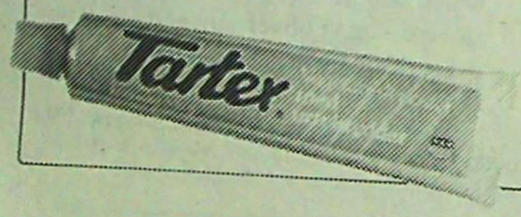
Spis ikke kød og fisk. Glæd dig ved "kød" fremstillet af sojabønner. Det slanker og er proteinrigt.

I tilgift opdager man, at man får et tættere forhold til de dyr, der omgiver os. Og det er jo ikke så dårligt.

[Rømer Produkt



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



Rømer Produkt
Lillehøjvej 18
OK 8600 Silkeborg
rir. 8 6 8 0 3 7 6 7
Forhandles af helsekostbutikker

Foreningsmeddelelser

Generalforsamling 13/4-96

1: Valg af dirigent og referent

Dirigent: Hans Hemmersam / Jørgen Hoffmann

Referent: Brian Hahn

2: Bestyrelsens beretning

DVF har deltaget i helsemesser i Kolding, Århus og 2 gange i København. Der har været 2 ture til Nutana og et arrangement på hovedbiblioteket i Århus. Nytårsfrokosten forløb stille og roligt med god mad og underholdning af guitaristerne Kim Rafel og Leif Hessélberg uden beregning.

Projekt Grøn dag kom ikke op at stå i denne omgang.

Der er blevet holdt 2 kontaktpersonsmøder.

VUF, Vegetarisk Ungdomsforening er opstået, ligeledes en ny veganerforening, Vegana. Vi er desuden kommet på Internettet.

Henrik var på europæisk vegetarkongres i Bratislava i Slovakiet.

3: Forelæ Sgelse af det reviderede regnskab til godkendelse

V, nåede at runde 500 medlemmer/abonnenter i 1995.

• R®gnskabet godkendt med 13 for 3 lmod og 3 blanke.

Et mindretal på 3 personer mener at underskuddet er uacceptabelt stort og regnskabet er for uigennemsigtigt.

V tnn! 8af7beStyre SeSmedlem ^r, 2 suppleanter og 2 revisorer

Henn k Hedegård genopstil ler ikke.

Lotte Brefil forbliver suppl.

Jørgen Hoffmann forbliver suppl

Povl Olesen forbliver suppl.

Anna-Magrethe var suppl. og bliver nu bestyrelsesmedlem.

Hans Hemmersam forbliver bestyrelsesmedlem.

Brian Hahn går af som formand men forbliver bestyrelsesmedlem.

Jeanette Larsen bliver suppl.

Poul E. Jørgensen genvalgt som revisor.

5: Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond "

Samme bestyrelse som DVF godkendt. Der blev vedtaget at give 15.000 til Aktion Børnehjælp i Indien.

6: Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Udvalget for hjem til ældre vegetarer "

Udvalget eksisterer ikke mere.

7; Indkomne forslag

7a: Jubilæums gruppe

Der er dannet en jibilæumsgruppe til varetageiser af arrangementer omkring 100 års jubilæet med Kurt Clausen som administrator.

7b: Intern kritisk revisor

Lars Hansen blev valgt.

8: Fremtidig virksomhed

Forslag om at udvalg for pensionister bør tages op.

9: Eventuelt

Der blev stemt om vi skulle beholde vore lokaler. Ingen havde noget imod at vi afhændede kontoret. Bestyrelsen finder den bedste løsning for lokaler, opbevaring af arkiv, kontorudstyr, telefon o.a.

Der blev stemt om at bestyrelsen skal bestræbe sig voldsomt på at få regnskabet til at balancere til næste generalforsamling, hvilket ingen havde noget imod.

Der blev vedtaget at regnskabet udsendes til samtlige medlemmer inden generalforsamlingen.

DVF årsregnskab 1995

Resultatopgørelse for året 1995

Kontingentindbetalinger	27 640
Gaver	Vnnn
Bruttoindtægt	35540
Husleje og el	457
Porto, fragt	5g62
Kontorholdsudgifter	11 500
Telefonudgifter	5 461
Bankgebyrer	?'1S8
Avisudklip	2.519
Generalforsamling og arrangem.	-535
Vegetarisk Forum	21 566
Reparation, vedligeholdelse	627
Kørsel	
Securitas	75
Flytning	31
Rank Xerox	500
Udgifter	7.619
	106.438
Bruttoindtægt	5.640
Udgifter	106437
Resultat for renter, underskud	~7 .0.797
Bankrente	29^
Rente af foreningens obligationer	59
Rente af båndlagte obligationer	29.18?
Renteperiodisering 31/12 1995	9 920
Renteperiodisering 1/1995	045
Renteindtægt	274T2
Resultat efter renter, underskud	HIv3s7

Balance pr. 31 december 1995

Aktiver

Kassebeholdning	j .382
Girokonto 1 56 88 68	2 246
Girokonto 5 02 56 56	15.406
Unibank, konto 888-17-46485	3.872
Unibank, konto 843-44-44644	42.496
Likvide midler	65 402
Forudbetalt husleje	12 101
Debitorer	4.250
	705
Tilgodehavender	17,056
Vedhængende rente af obligat.	9.920
Tilgodehavende renter	9.920
Nom. kr.200 6% Landhyp 3/1999 98.75	198
Nom. kr. 700 5% Ny Jy. Køhst 2033 70.75	495
Obligationer	693
Inventar, saldo I/l 1993	600
Tilgang 1995	3.836
	4.436
Røger og hæfter, saldo 1/1 1993	1.QQp
Foreningens aktiver	98.507
Nom.kr. 149.000 10% For Krf 7/2009 108.95	162.336
Nom.kr.92.000 8% Nykr 3 C. 2026 96.85	89.102
Nom.kr.26.000 Nykredit 12004 96,00	24.960
Nom.kr.40.000 Umkredit 94/26 101.60	40.640
Unibank, konto 888-17-46477	8.613
Båndlagt kapital til kursværdi	325.651
Aktiver total	424.158

Passiver

Kreditorer	54.210
Foreningens gæld	54.210
Saldo 1/1 1995	88.040
Nettotilgang fra Vegetarisk Information	5.899
Overførsel	-14.081
Resultat iflg. resultatopgørelse	-43.385
Kursregulering af obligationer	14.024
Dubiøse debitorer	-6.200
Kapitalkonto pr. 31 dec. 1995	44.297
Saldo 1/1 1995	296.585
Overførsel	408
Kursregulering af værdipapirer	14.985
Kapitalkonto pr. 31/12, formue båndlagt til år 2070	325.651
Passiver total	424.158

Foranstående resultatopgørelse og balance er i overensstemmelse med foreningens bogføring, som jeg har videret.

København, den 10. april 1996
Revisionsfirmaet *
Poul E. Jørgensen
Statsautoriseret revisor A/S
sign. Poul E. Jørgensen

Foranstående regnskab indstilles til generalforsamlingens godkendelse
sign. Brian Halm, formand
sign. Hans Hemmersam, kasserer

Tak for denne gang...

Da vi i april 95 sammenlagde Vegetarisk Information og Dansk Vegetarforening var udviklingen i det kommende år ikke til at forudse. Nu hvor det toner frem i bakspejlet er det tydeligt, at ikke alt gik som forventet og planlagt. Gik det for stærkt? Var vi naive? Skulle vi evt. slet ikke have fusioneret?

Henover efteråret og vinteren har vi haft samarbejdsproblemer i bestyrelsen, hvoraf jeg som formand selvf. må bære min del af skylden. Som meddelt sidst trak jeg mig som formand i januar, og på generalforsamlingen i april trak jeg mig så ud af alt aktivt DVF-arbejde. Det blev tydeligt at vi i bestyrelsen vil noget forskelligt, at "midlerne" til hvad vi vil opnå ikke er ganske de samme. Og i den situation trækker jeg mig gerne - hellere end måske krampagtigt at holde fast i noget der ikke er godt og tilfredsstillende for alle parter.

På trods af det lidt skæve forløb mener jeg at førnævnte sammenlægning *måtte* ske. Vi taler om to resursesvage organisationer, og i hvert fald Vegetarisk Information kunne på det tidspunkt

næppe have overlevet meget længere uden netop en vis forstærkning. Principielt er det vel også ulogisk med to danske vegetar-organisationer på længere sigt.

Hermed de bedste ønsker for DVF og for arbejdet fremover i den ny (gamle) bestyrelse. Skulle I få brug for min hjælp til dette eller hint, står jeg gerne til rådighed.

Tak for min tid som redaktør, det har været både sjovt, lærerigt og spændende - men måske til tider også lidt frustrerende og meget resursekrævende ikke at være flere om det praktiske. Måske vi "ses" en anden god gang...

Grønne hilsner,

Henrik Hedegård
x-redaktør & -formandfor DVF

Opskrifter

kan findes mange steder.

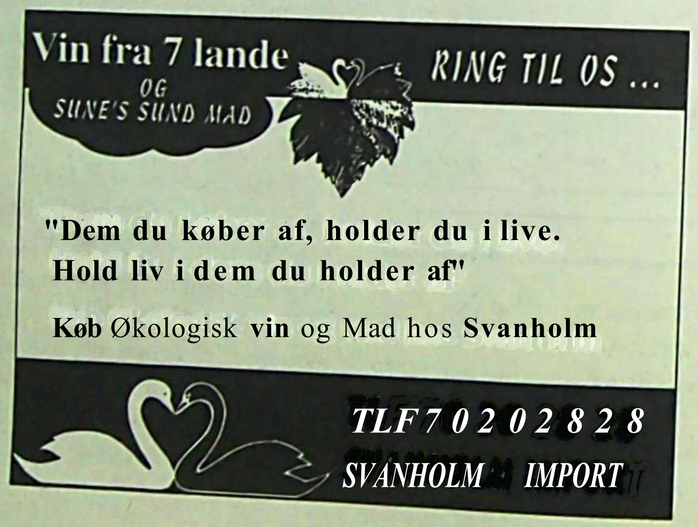
Man kan i dag finde vegetariske opskrifter i mange andre blade. bl.a. "sund og rask". Her finder vi på midtersiderne under overskriften "Nemt og godt fra det vegetariske køkken" opskrifter på brød, supper, bagte kartofler med ymerdressing og en nøddepostej.

Vi bringer her en lille notits derfra:

Kødsuppe uden kød

Man kan lave en udmærket 'kødsuppe' ved at erstatte kødet med ost. Kom de sædvanlige grønsager og krydderurter i til suppe i en gryde sammen med ca. 250 gram emmenthaler ost.

Efter kogningen er osten smeltet helt og suppen har fået en udpræget kødsmag. En dejlig, letfordøjelig suppe for vegetarer.



DVF's kontaktpersoner

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

(I postnummerorden)

Kurt Clausen, Dalgas Boulevard 48	2000 Frederiksberg	tlf. 3834 8306
Povl Th. Olesen, Riskær 14	2765 Smørum	tlf. 4468 9445
Morten Kromann, Lykkegårdsvej 98, Måle	5300 Kerteminde	tlf. 6534 2208
Gerhardt Kirkemann, Karolinevej 2	5500 Middelfart	tlf. 6441 4120
Rie Schmidt, Sundgården, Slotsgade 10	5953 Tranekær	tlf. 6259 1555
William Hansen, Åstrupvej 66 st.	6100 Haderslev	tlf. 7453 5565
Steffen Petersen, Peder Skramsgade 22 2.sal	8200 Århus N	tlf. 8616 9563
Brian Hahn, Uggerhalnevej 30 B, Grindsted	9310 Vodskov	tlf. 9828 6159

Oversigt over DVF's materiale

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

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

Foldere

- Lev og lad leve (introduktions-folder 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

- The Teenage Vegetarian Survival Guide. Alt hvad du altid har onsket 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 og familie. 35 kr.

Diverse

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

ISSN 0909-774«
Postbesørget blad
0900 KHC
Bladnr. 51 037

U1365 KHC
N A 345
5 v n c ! i E GRETHE BISSEN
N* UESTERGARDSUEJ 6
3500 UtfRLØSE
000

Nutana

Økologiske dybfrosne grønsager

Naturens egen, friske smag.

