Nr. 1 Sommer 1997
88.årgang

Vegetaren

Vi



Fordomme om ve^eterisme

Verdens ældste mand

Ny (ormand

Kort & ?rønt

Nye opskrifter

Kære læser!



Det er nogen tid siden du har hørt fra Dansk Vegetarforening. Der har været problemer med at få bladet på gaden, men nye kræfter har nu taget over, og vi kan fortælle at nye spændende tiltag er på vej! Som det fremgår har bladet ændret karakter, både mht form og indhold, og det er der en ganske bestemt grund til.

Vi er ved at indgå en samarbejdsaftale med foreningen Nyt Aspekt, som også har stor interesse for vegetarisme og længe haft ønske om at oplyse mere om denne sag. 4 gange om året udsender de et ekstra nyhedsblad, som fremover skal udvides med en masse vegetarstof -1' fan-er' Meningen er så, at det for en penode samtidig skal tjene som medlemsblad for Dansk Vegetarforening - med et særligt omslag som nærværende, som altså kun går ud til vegetarforeningens medlemmer

Det udkommer næste gang til oktober, og da vi synes det er lidt længe at vente, besluttede vi at lave vores eget sommernummer som en meget beskeden smagsprøve på, hvad der kommer.

Vi har også fået lov til foreløbig at have adresse hos Nyt Aspekt. Pr 1 6 97 er foreningens nye adresse derfor som det ses af kolofonen her tv.

Interessen for at spise mere frugt og grønt i samfundet er ikke just blevet mindre Nærgående tvudsendelser om tvivlsomme dyretransporter, rituelle slagtninger og fortielser af kogalskabens konsekvenser får de mest vågne og modtagelige mennesker op af stolen Det er her vi gerne skulle sti parat med bekræftelse på det reelle alternativ at det ikke alene er muligt men også på alle måder fordelagtigt at blive vegetar eller skære i kødforbruget

Der skal atter liv i Dansk Vegetarforening Vi har mange planer og visioner, men må også sa-tte tæring efter næring Vi kunne tænke os at gore mere ud af aktiviteter som deltagelse i helsemesser, medlemsmoder, netværk af kontaktpersoner, udarbejdelse af materialer for nye interesserede, henvendelse til fødevareproducenter si vel som myndigheder med ansvar for maden på institutioner, sygehuse osv osv. Endnu rækker resurserne dog ikke til alt dette - hvis DU ku' tænke dig at hjælpe, er du mere end velkommen' Meget kan gores hjemmefra, andet foregår bedst fra kontoret »København

Flere har af forståelige grunde ikke fornyet deres medlemskab for 1997 Vi skal dog opfordre til snarest at benytte vedlagte girokort - der sker noget nu. Dansk Vegetarforening er alter på\ banen. Tiden er med os, den generelle samfundsudvikling arbejder i vores favor, og hvis du har lyst til at være med på den ene eller anden front - fremfor at blive skubbet mod af udviklingens "bagkant" - så lad os hore fra dig. Ring, skriv, brug e-mail Vi er parat!

Grønne hilsner,
Henrik 1 ledegArd

Udgivet if:
Densk Vegrolorervng
tantsgdé 18
2200 Kob^havn N

TW. 35 82 40 01 (15-18)
E-mail: henr* hedegaardO onkr« pol dk

Giro 5 02 56 56
Kontingent »rel bUd 150kf
« tru&orwwmnl alene 75 hr

Redaktion: Dennis Sørensen,
N**y Brown 4 Menr* Hedegård (an»vT>)
Layout- & dtp konaiienter
Morten Holm & *Hm* fWtlund

Oplag 1500
Deadline tor næste rw 1997

Repro & tryk- Jorn Tbormen OIH* KoE0ng
Trykt med vegetatøfike farver på klortrt. mifovenhgi pap«

Eftertryk tilladt mad klldeangivelse
lAæteftaAe Ul bladet rraxftagw 9vna(ev1 i elekfrorvak lorm)

Formandpris acfrwfts# *å W*
Denrva Sorenaen
Tomegyvdurt 12
2720 VanloM
38 74 66 34

RedaKtorwm
H«nr* Hedegård
Emdrupvei 75. 2 »>
2100 Kabanhavn O
31 20 20 21

Forsldabilledet er taget al
Dansk Veg»t*l<y«n«ng (DVF) er ssifte« i 1898ogdnvaa på frivillig, idealistisk basis.
MaOom al Den Intamabonale VegøUAJnéon (MJ)

lev og lad leve

På grænsen mellem forår og sommer!



Her på grænsen mellem forår og sommer udkommer så endelig årets første nummer af Dansk Vegetarforenings blad. Der har været lidt rokeren i foreningens bestyrelse og bladudvalg, men det ser nu ud til, at der er kommet orden i sagerne igen.

Den 19. april blev jeg til stor overraskelse - i hvert fald for mig selv - valgt til formand for Dansk Vegetarforening. Det er et stort ansvar at blive valgt ind i bestyrelsen i en så gammel og hæderkronet forening. Godt nok er jeg i forvejen fortrolig med arbejdet i en bestyrelse, men jeg har aldrig for været formand.

Foreningens formål er helt rigtigt, etisk, æstetisk, samfundsøkonomisk og miljørigtigt, og så er det oppe i tiden at tænke og spise sundt Der er et antal trofaste medlemmer og bladabonnenter, som synes, det er rigtigt at støtte en forening med Dansk Vegetarforenings formål. Der er en foreløbig mindre, men entusiastisk gruppe, som gerne gør et stykke arbejde for at gøre foreningen levende og tidssvarende. Og der er sidst men ikke mindst - for det er også vigtigt - en lovende økonomi, takket være medlemmer og abonnenter Så umiddelbart virker det som om, at der er et solidt grundlag at bygge videre på

Den nye bestyrelse har prioriteret udgivelsen af bladet højest, og nærværende blad er sa det første i rækken af de nye blade På første bestyrelsesmøde supplerede bestyrelsen sig med Henrik I ledegård og Nicky Brown, der sammen med undertegnede udgor et foreløbigt bladudvalg.

En anden ting, vi sk.il i gang med, er at etablere et messe- og udstillingsberedskab Det bor være sådan, at medlemmer, som har lyst til at være aktive i lokalområderne, kan få stillet materiale, dvs brochurer, blade, video og edb til rådighed og få udstillingsgebyret betalt, således at flere får mulighed for på en overkommelig måde at være med »il at udbrede kendskabet til vegetarismen.

J°g glæder mig til arbejdet i de kommende måneder - og hålx-r I bliver tilfreds med nug som formand

Med venlig hilsen og onsket om en god sommer,
Dennis Sørensen

Indholdsfortegnelse?
- se venligst bagsiden!

Ny formand for Den Internationale Vegetarunion

Den Internationale Vegetarunion (IVU) er en 100 årgammel organisation, som koordinerer aktiviteter i nationale og regionale vegetariske foreninger over hele verden. I sommeren 1996 holdt IVU sin 32. Vegetarkongres i Pennsylvania, USA, hvor Howard F. Lyman blev valgt til ny præsident for IVU.



Howard Lyman håret bemærkelsesværdigt levnedsløb. Inden han under dramatiske omstændigheder blev miljøaktivist, var han fjerdegenerations landmand, rancher og kva?gopdrætter Han blev født på en lille farm i Montana. Som ung tog han bachelorgrad i agronomi (landbrugsvidenskab), hvorefter han gik igang med at omdanne sin fars økologiske landbrug til et multimillion S foretagende ved brug af peshader, kunstgødning og industriel dyreopdræt. På sit højeste var der 30 mennesker ansat. Hundredvis af hektar jord blev opkøbt for at dyrke kom til foder til de talløse kvæg, grise og fjerkræ

I 1979 undergik Lymans liv en total forvandling. Stillet overforen nødvendig kirurgisk operation for at fjerne en paralyserende byld på rygraden, reflekterede han dybt over den indvirkning, de industrielle metoder havde haft på hans landbrug. Denne reflektion førte til en beslutning om at vie resten af sit liv til reformtiltag indenfor dyreavl. I Ian genvandt fuldstændigt sit helbred, hvorefter han solgte sin farm og flyttede til Washington for sammen med National Farmers Union at arbejde for de små og økonomisk pressede landmænds interesser

Som direktør for Beyond Beef fik han i 1992 10.000 mennesker til at distribuere løbesedler, som frarådede bofspisning Senere grundlagde han Voice for a Viable Future (En stemme for en bæredygtig fremtid) og rejste utrætteligt over hele USA for at gore forbrugerne opmærksomme på farerne ved intensiv kemisk landbrug og på nødvendigheden at bæredygtige og hensynsfulde metoder indenfor landbruget

Lymans budskab er, at en fortsat afhængighed af en kødbaseret kost. med den nuværende befolkningstilvækst og de begrænsede ressourcer, vil indebære en katastrofe for både producenter og forbrugere. Han udtaler "En vegetarisk livsstil reddede mit liv, og den kan redde hele planetens liv"

På baggrund af sine bdligere årelange erfaringer i kød branchen siger han idag: "Når dyrene er bragt til slagtenet er det eneste formil at dræbe så mange som muligt på så kort hd som muligt. Dyrene er skrækslagne ved ankomsten til slagtenet Den brutalitet, som de bliver udsat for i deres livs sidste øjeblikke, er ubesknvelig Jeg tn»r, at hvis overværelsen at slagtninger var et krav for at få lov at spise kod, så ville de fleste blive vegetarer."

Kilde: artikel f\1 Internet af Scott Williams fra FARM Animal Reform Movement Oversat o$ bearbejdet af Nicky Brvwn

Ferie med mening F

En uge ved skov og so i fredet område
ved Gyrstinge so på midtsjælland

•30.6.-6.7 Krop, kost og immunforsvar
God nærings* betydning for det fysiskeog psykiske immunforsvar CVrnnjr Mad, livsglæde, livsholdning, faner kærester sel\"erkendelse, urter o m m.)

•14.7 - 20.7 Ernæring - spiritualitet - og rundhed
belyst ud fra Rudolf Steiner, Edgar Cayce, astrologi m\

•28.7.-37 *Ferie for krop og sjæl*
For lavt blodsukker, svamp, tarm/onrfyrrelser kost der giver ferie til hele fordøjelsen, a/spændings leg

Tlf
53 *60 10 02*

Andre ugekurser:
Kyt fruen dromnv
eg *cxrrtyr* spnfud
pcyioiop krop
Kdfoifcnf og
urlrjli *O mm*

Sotoftegård Højskole

Hovedet i himlen - fadderne *på jorden*

Align video display edge here.

– Vi spiser ude...

Restaurant Bolan

Af Ina Schultz

Vi var to poisoner, der en fredag aften i maj fik lyst til at gå i Nyhavn for at spise vegetarisk. Vi skridtede hele rækken af restauranter af uden at finde andet end dagens salater med tilsætning af diverse fisk. Dog var der en enkelt fin restaurant, der annoncerede med dagens vegetarret, uden prisangivelse.

Vi endte på Bolan, en afghansk restaurant, der ligger i Talægade lige ved Kongens Nytorv. Den har ligget der 115 Ar, jeg besøgte den for nogle år siden

Det var et herligt gensyn. Lokalerne er pæne og rolige, og der var ikke mange gæster - en dejlig kontrast til menneskemylderet i Nyhavn.

Der er flere vegetarretter på spisekortet.Vi valgte en linsegryde og en ret, der lfolge spisekortet skulle have haft indbagte porrer, men det var spinat, i en slags brod eller pandekage, med ris som tilbehør, og yoghurt med grønt. Til dessert fristedes vi af en specialitet: kogte og stegte gulerødder med rosiner og kardemomme til 25 kr

Betjeningen var venlig. Da vi ønskede at dele desserten, fik vi et ekstra varmet glas stillet til rådighed. Der var ingen sure miner, da vi foretrak en kande isvand til 10 kr som drik. Regningen beløb sig til 144 kr for to personer.

Jeg kan på det varmeste anbefale Bolan. Vi glæder os til at gentage besøget.

Bolmi. Palægade 6, Kbit. K, tlf. 33 33 *88* 21. *Åbent nIle dage* 16-23.



Align video display edge here.

Vegetariske nyheder fra Nutana!
- kun 9% fedt!

Nutana
Soja
COCKTAILPØLSER
Netto 425 g

Nutana
Nyhed
Soja
FRANKFURTER
Netto 400 g

Kan købes i handlen netop nu!

Sundgårdens grønne landkøkken



ved Rie Schmidt

Det er en god idé at starte måltidet med en salat. Dels får du lagt en sund bund og samtidig undgår du at stresse dit immunforsvar, som mobiliseres, hver gang vi spiser varmetilbe_ _ _ TM_ drikke tilsat sukker.

Gron sommersalat

16 grønne asparges
1 lille bundt runde radiser
1 håndfuld friskbaelgede ærter
2 forårsløg
1 morkegronl salathoved
1 lille bundt dild
1 citron
peberrodssennep
koldpresset olivenolie

Grønsagerne skylles grundigt. Rodenderne skæres af de grønne asparges, der knækkes i passende stykker indtil dér hvor aspargsen bliver træet. Pas på hovederne, så de ligger hele i salaten. Forårsløgene skæres i tynde ringe, salaten strimles fint, dilden klippes og radiserne skæres i kvarte - brug radisebladene som salat, hvis de er pæne \ end salaten med ærterne og hæld dressing over af: 1 del citronsaft og 2 dele koldpresset olivenolie smagt til med sennep. Dry x med fintstnmlet citronskal

Ratatouille

Denne traditionelle franske grønsagsret kendes også som en italiensk forret - Carponata - hvor gronsageme skives på langs (brug de aflange kodtomater, der også har mere smag), vendes hurtigt på panden i varm olivenolie og lægges lagvist i et fad. Drysses med havsalt, basilikum og finthakket hvidlog mellem lagene. Serveres kold med grovbrød til.

1 aubergine
4 små courgetter
1 stort log
4 tomater
li dl koldpresset olivenolie
hvidløg
basilikum frisk eller tørret

Rengør grønsageme og skær haserne af auberginen Pas på, den kan godt stikke! F)em enderne på courgetterne. Pil løget og skær det i tynde både. Skær auberginen i tem på ca 2x2 cm, courgetterne i skiver og tomaterne i både. Grønsagerne vendes i varm olivenolie i en tykbundet gryde i ovennævnte rækkefølge med ca. 3 minutters mellemrum. Simrer ca. 15 minutter til auberginen har fået en blid smag. Smages til med hvidløgsklofter, basilikum og havsalt. Retten kan varieres med rod peberfrugt og champignons. Serveres med nye dampede kartofler eller.

Fyldte courgetteblomster

12 hele courgetteblomster
1 løg
8 dampede kartofler
2 sukkermajs
1 gulerod
2 spiseskeer hirseflager
havsalt
timian

Løget hakkes fint og mørnes i lidt olivenolie. Majsen skæres fri af kolberne og vendes sammen med den fintstrimlede gulerod i løgene. 2 spiseskeer hirseflager drysses i. Kartoflerne moses groft med en gaffel og vendes med let hånd i grønsagsblandingen. Smages bl med timian og havsalt De smukke courgetteblomster fyldes forsigtigt og læggesj et ildfast fad penslet med olivenohe. Bages gyldne ved 225 C ca. 25 minutter

Har du ikke friske courgetteblomster, der sydpå kan købes i "tions kan du gratinere fyldet i små po skåle

Helios
MHELWESyRE
GÆREDE
GRØNTSAGER
demeter
naturligt konserveret
DANSK HELIOS Am b A TLF: 75 95 40 88 FAX 75 95 46 54



-ir i • ude*
'P0r.'S ,'Vjralum
L-. li oln, fzor'in
\,r,tu-r.eti>le$å
•ertitgt om suk fjen- r :dr hm ndske
fif.:!t-t skulle tilintetgere dem
- Ksnt frue, miredе thi li, tilintetgør jeg du ikke mine fjender, luir jeg forvandler dem til mine venner?

Naturmaleren tilbyder

Miljørigtigt malerarbejde
geme vedligeholdelseskonto.

Naturmaling er ikke
dyrere end plastmaling

Ring til Malermester
Jan Fessel 38 1(130 22

Og lå et tilbud med god kemi



aurora
naturkosmetik

Håndrørte liudproduktcr fremstillet al veg olier uden giftige tilsætningsstoffer. Konserveret medet naturligt konserveringsiddel (Sumocon) og kan derfor tales al allergikere

King efter \aredckl. og priser
Tlf. 48 70 54 35
Ørekildevej 6, Ørby, 3210 Vejby

Her ku' din annonce ha' klemt sig ind ...7

Hvorfor leve?
Hvorfor do?

Sogen efter livets meningleder mennesket til den jordiske bevidstheds grænser. Det sande svar findes der. hvor denne forgængelige bevidsthed ophorer.

Bestil de 5 gratis breve hos:

LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Rosc«reuze«s Internationale Skole
Skaffervej e-200
KaOerfævi NV
Teteian 3'« S1 TT *0

Nye oplag af Kirsten Skaarups klassiske grønne kogeboger

Vegetarisk hverdagsmad året rundt

Et væld af ideer til sund, lækker og hurtig hverdagsmad Bogen er inddelt efter årets 12 måneder, således at grønsagerne spises, når de er bedst og billigst
156 sider Kr 148.00

Kirsten Skaarups grønne pastabog

Nyt oplag med smukke farvebilleder Pasta med grønsager er fynhurtig mad Mange ideer fra nær og fjern
74 sider Indb kr. 148.00

Vegetarisk kokken

Grundbogen om det vegetariske kokken. Alt om råvarerne og hundredvis af opskrifter til alle dagens måltider
Bogen er try* • "w* er! 60 CCD ekspl. og også **udkommet i USA og Tys* and**
216 sider Kr. 148.00



Forlaget Olivia Tlf. 33 1

Align video display edge here.

Kort og grønt

Vegetar-madklub' fylder 20 år

Spiseklubben "Kæmehuset" i Odense kunne i mart, fejre 20 års jubilæum som vegetonsk spisested. hvilket formentlig er Danmarks-rekord. For 20 år siden blev den oprettet af idealistiske græsrødder på venstrefløjen, der savnede et grønt spisested i Odense, Idag er klientellet mere varieret. Der serveres alle hverdage fra kl 18 for 10-J. gæster. Prisen er 30 kr for medlemmer, 40 uden medlemskort. Maden er overvejende økologisk og laves i øjeblikket af 20 medlemmer på skift. Den består af en hovedret for det meste suppleret med salat eller dessert. Nye gæster er altid velkomne[1].

Kernehuset. NcJergade 6,1 *CH ens**

Danskerne skal spise mere frugt o

En målrettet indsats over de næste 5a lo. kr skal få danskerne til at spise n i i g grønt Den danske frugt- og grontsa • • <t via Forskningsforeningen for ForarLvjw 'g Grønt gået i samarbejde med Danr • rd-brugsforskning i et projekt, dér skal lån«-. »I og flere æbler på de danske spiseborde.

- Det skal være let at være sund. D M-na. elige skal forenes med ernæringsmæssige Vv.iliteter og sundhed, fremhævede Forskningsforern ugens formand, chefagronom Chr. Stigaard Sørensen, Danisco, på foreningens generalforsamling i Nyborg.

Polinfo

Vegetarismen i kraftig vækst i England

I England blev der i marts 97 foretaget en Gallup-undersøgelse blandt voksne over 16 år med følgende interessante resultater

Antallet af voksne vegetarer er vokset med 20% over de seneste to år.

For forste gang i nyere tid har væksten været større blandt mænd end blandt kvinder - endda markant større - idet væksten hos mændene var 37%, mens den hos kvinderne var 12%.

Antallet af voksne veganere er 0.45%. Udover disse er ialt 5.4% vegetarer, hvoraf ca. 60% er kvinder. Yderligere er der en gruppe på 14[%] afbriterne, som ikke spiser rødt kød, men fjerkræ og fisk.

Chris Dessent fra Vegetarian Society i England udtaler. "Fantastiske nyheder! De viser, at folk er ved at skifte til vegetarismen endnu hurtigere end vi havde forventet eller håbet på "

Vie Times (hentet på Internet)

Opsiger abonnement på ordet "vegetar^'

I ramme alvor har Dansk Vegetarforening opsagt sit abonnement på alle forekomster af ordet "vegetar" hos et dyrt presseklipsbureau. "Jo da , or klarer den genfødte redaktør, "det ku' bruges men var efterhånden løbet op i over 6000 kr om året. Godt nok får vi nu ikke mere leveret udklippene til døren, men vi tænker at vores meget aktive og opmærksomme medlemmer ude i landet fremover vil være en sikker kilde til allehånde nød\ i[11]-dige oplysninger. Ikke blot om direkte vegetar^ske fænomener, alt godt fra den grønne afdeling har interesse: nye arrangementer, begivenhet er, initiativer, "steder", produkter osv. osv. Tænk pa os når du falder over det, skal vi række ud o\ er vores egen lille sfære, er vi afhængig af dig!"

Dyr redder mennesker

Den engelske landmand Donald Motrom gik u«. pi sin mark for at hjælpe en skadet kalv, men blev så angrebet af en af sine tyre. Den kastede ham op i luften, trampede og sparkede på ham til alt til sidst sortnede.

Da han kom til bevidsthed opdagede han, at køerne havde dannet en beskyttende ring rundt om ham for at holde den rasende tyr på afstand. Den kvæstede landmand krøb over marken og køerne fulgte med. Tyren forsøgte flere gange at angribe, men køerne gav den ikke en chance.

Landmanden forstår at han kan takke køerne for at han idag er i live og har lovet dem et langt og lykkeligt liv som tak.

Et barn faldt ned på abebjerget i en dyrepark i Brookfield, USA. For at beskytte barnet skyndte en gorillahun sig hen og tog det op til sig. Siden bar hun det i sikkerhed og gav det videre til dyrepasseme.

smiske Vegan

Lotte Heise har ikke rørt kød i 20 år

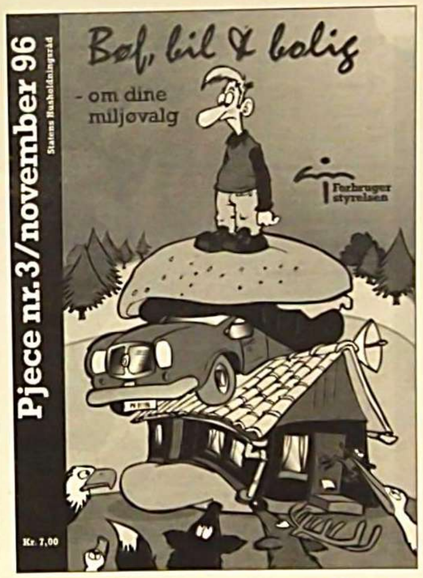
Drop bøffen Pg bHy vegetar

Bange for oksekød? - Så bliv vegetar

Vegetarer bliver mindre syge, lever længere og vejer mindre

Hvorfor dr» K
Vl dyrene? er

Align video display edge here.



Bøf, bil og bolig

Forbrugerstyrelsen har udgivet en ny pjece, "Bøf, bil og bolig - om dine miljøvalg", hvor man bla. kan læse, at en vegetarisk livsstil kan spare kloden for en masse forurering, da det er produkter som kød, æg og ost, der kræver mest forarbejdning, flest resurser og mere energi end vegetabilske fødevarer. - Nye, fordomsfri toner fra en af vore gamle institutioner!

Pjecen koster 7 kr + porto og kan bestilles hos Forbrugerstyrelsen, tlf. 32 % 07 11 (giro 540 3b50). Internet: www.forbrugerstyrelsen.dk

B12 gennembrud?

Hvorfor har Moder Jord udeladt vitamin B12 fra planteriget? - har mange vegetarer spurgt sig. Animalske produkter derimod er sikre B12-kilder (det skabes i dyrenes tarmflora og følger med i kød og mælk) T. Colin Campbell, prof. i ernænngsbiokemi ved Cornell University, N.Y., har imidlertid nu fremsat den opsigtsvækkende hypotese, at økologisk dyrkede planter kan optage B12 fra jordens mikroorganismer i kvanta tilstrækkelige for menneskets ernæring. Dette støttes af en hidtil ubemærket rapport fra 1994 hvor byg, sojabønner og spinat dyrket hhv. konventionelt og økologisk blev sammenlignet.

Mennesket behøver kun 2 mikrogram B12 dagligt og kan iovrigt oplagre det i kroppen i længere tid Hvis Campbells hypotese holder ville det kunne forklare, hvorfor veganere (dvs. vegetarer der bla. også afholder sig fra mælkeprodukter og æg) ikke oftere lider af B12-mangel.

Vegetarian Times

Tydeligt hvad vej rogen blæser...

Ganske langsomt men tilsyneladende sikkert går det den rigtige vej - hide herhjemme og i udlandet - hvis man altsA foretrækker røgfrit miljø. Vi lur plukket lidt fra pressen:

I daginstitutionen Regnbuen i Christiansfeld syd for Kolding er det ikke blot forbudt at ryge mdenføre. "Børn har ikke godt af at se rygende pædagoger", siger lederen, så derfor er rygning også forbudt på legepladsen!

*z*nJag*art*7i*

Også blandt investorer i de højeste arkler er der nye toner. I Sverige har 3 store forsikringsselskaber af etiske årsager netop solgt deres aktieposter i den svenske tobaksgigant S\vedish Match "Folk dør jo af at ryge, og det er uforeneligt med Tr\gg-Hansas grundværdier om at skabe tryghed for det enkelte individ", udtaler informationsdirektør Cecilia Schon. Herhjemme forudser F1 Skov Jensen. Lønmodtagernes D\Ttidsfond, at der på et tidspunkt vil komme samme pres p.i Skandinavisk Tobak.

!yllanJ>-pasim

SAS indfører pr 1.9.97 rygeforbud på næsten alle ruter i både ind- og udland, korte som lange Ctermed imødekommer SAS et længe næret stort ønske hos langt de fleste (ikke mindst svenske) kunder og følger samtidig de andre store flyselskaber

En domstol gav i april den amenkan>ke sundhedsstyrelse ret til at regulere indholdet i cigaretter.

Dog skal vi heller ikke tro at tobaksrygning er \ed at være fortid En ny WHO-rapport gn er faktisk Danmark dumpekarakter ca 1 /3 at alle dødsfald blandt 35-64 årige k\inder sk> Ide«, tobak - en klar Europarekord!

Sundt at være vegetar

Omkring 1' af danskerne er vegetarer, overvejende af sundhedsmæssige årsager Og den grønne kost har reelle sundhedsmæssige gevinster, påpeger cand.brom Anne Kåben i Månedsskrift tor Praktisk Lægegerning. Bla lider vegetarer sjældnere af blodpropper i hjertet kraft forhøjet blodtryk. sukkersyge, gigt overvægt og fordøjelses-

Kort og grønt

besvær. Desuden er vegetarer generelt mere sundhedsbevidste ved at ryge mindre, drikke mindre kaffe og alkohol samt motionere mere.

Alt sammen bidrager til, at vegetarer lever nogle år længere end ikke-vegetarer. Men hvis vegetarkosten er ensidig, kan den mangle bla jern, zink, kalaum, vitamin B12 og vitamin D. Mest udsat er born, ammende, ældre samt sportsfolk på eliteplan. Så det er vigtigt, at man spiser alsidigt at den grønne kost samt for hornenes vedkommende sorger for, at de bla. får fedt nok, påpeger Anne Råben.

ArmrfUben VfcgrUrtal - *er drt sundt*
MdnnKsinft *for Praktisk Ugtgmimg*

Gron Information
Gron Information udsender lobende nye Miljofakta/Grønne Råd, på det seneste om emnerne: det elektriske køkken, elsparepærer, giftrester i frugt og grønt, håndopvask, kontorartikler, maskinopvask, opvaskemidler til håndopvask samt skyllemidler. Samtidig opdateres de gamle faktaark, fx om vaskepulver, drikkevareremballage, tekstiler, PVC og østrogene kemikalier

De meget informative faktaark kan bestilles på tlf. 33 13 66 88. Internet- www.mem.dk/groninfo/gromnfo.htm

Netværk for fred og helhed
Der er nu oprettet et gratis fællesskab over hele landet, så de, der under inspiration af østens mestre soger at leve i kærlighed og harmløshed overfor alt levende, kan kontakte hinanden og mødes.

Interesserer du dig fx for Sai Baba, Mother Meera, Buddha, Yogananda, Amma, Ramakrishna m fl„ kan du deltage ved at indsende en frankeret svarkuvert. Du modtager så den interne navne/ad r.liste, studieforslag til moder samt lister med relevante biblioteksbøger, båndforedrag og grupper. Henv.: BABA-netværket ved Kenn William, Bymuren 92,3 tv, 2650 Hvidovre.

N\t nummer af
og TVÆRS BLADET
MORSOM HJERNE-GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER
KRYDSORD HOVEDBRUD PROBLEMER
HÅNDBOG for KRYDSORDS-LØSERE
LOSERLSS TROFASTE HJÆLP I SODEN'
Indeholder 40.000 synonymer Pris kr. 50.-

Hvordanje blev veget >'

Af Murk Steinberg

Ethvert menneske har forskellige op' > h i-a- nem barndommen, som påvirker vort •»>•:" iv Mennesket er også influeret af omgiv cl • ru : <c i trods ændringer i livsstil vil barndom • r- ne betinge fremtiden. Som barn blev j^: •: mm mor reddet fra den visse dod Så livet o» !.w mig meget værdifuldt, ikke bare mit eget men alle væseners liv.

Engang da jeg var 6 år så jeg en kok, som skar en levende fisk i 3 dele. En del sprællede og landede på gulvet. Jeg forstod, at det er imod fiskens vilje at være en dod gave som menneskefode, og at den kæmper til det sidste for sit liv.

Min mor blev ikke overrasket, da jeg holdt op med at spise fisk efter den oplevelse, selvom fisk normalt sættes højt blandt joder. Efter nogle år fortalte jeg min mor, at jeg heller ikke ville spise kød. Hun bad om lidt tid til at undersøge sagen, da kød dengang var den vigtigste del af familiens kost, og det var svært at finde erstatningsemner. På den tid indtraf en stor ulykke i familien, min far døde under en blindtarmsoperation. Min mor besluttede at give efter overfor mig, da hun kendte årsagen til mit ønske og vidste, at oplevelsen var vigtig og uforglemmelig for mig.

En varm sommermorgen badede jeg sammen med nogle kammerater ved flodens bred. Og dér blev en stor gris slagtet med en bajonet, som slagteren brutalt pressede ind i dens hjerte. Hylene fra den stakkels gris rystede omgivelserne Men slagteren, som sikkert havde en del oveise på feltet, klargjorde to store kander til det hurtigt udløbende blod fra gnsehjertet. Jeg glemte ikke denne forfærdelige scene, og fra da af spiste jeg ikke mere kød.

Dog må jeg oplyse, at allerede i min barndom før de omtalte hændelser og helt uvidende om vegetarisme var jeg spontant af natur vegetar; jeg foretrak frugter og ikke døde dyr som føde.

11957 kom jeg til Israel med min familie, og vi bosatte os i Haifa. Dengang var der kun en lille gruppe vegetarer Jeg kontaktede dem straks, og sammen begyndte vi at oplyse og undervise i vegetansk levevis. En levevis som siden er blevet stadig mere populær og udbredt i Israel

Fra "Esperantista Vegetarano" 2995, *oversal af William Hansen*

- Hvis DU også har en baggrundshistorie der målte interesse andre, er du meget velkommen til at skrive til redaktionen!

Verdens ældste *mand e.v dansU&r*

— og kalder sig vegetar

Tå plejehjemmet Aldersly, der ligger i San Rafael nord for Golden Gate-broen i San Francisco 7174 miles fra Danmark (som der står på den store hvidmalede milesten i indkorslen), bor Christian Mortensen, verdens ældste mand. Han er fodt ved Skanderborg den 16. august 1882. I dag - snart 115 år senere - er han en californisk berømthed og international rekordholder i selve livet som mand Andre har forsøgt at gore ham rangen stridig, senest en japaner, som dog ikke kunne fremvise gyldig dåbsattest.

Den ældste nulevende kvinde er Loise Calment, som bor i Aries i Frankrig. Hun fyldte 122 år i februar i år. Christian var inviteret med til hendes fødselsdag, men kom ikke fordi han ikke kan lide at flyve Det er også en af årsagerne til, at han ikke har besøgt Danmark siden han forlod landet i 1920.

Plejehjemmet Aldersly blev etableret af danske indvandrere for over 70 år siden og er i dag et luksuøst sted med næsten lige så mange ansatte som beboere. Kun en håndfuld af de ca. 90 beboere er i dag danskere. Christian Mortensen ville ikke selv have mulighed for at betale for opholdet, men velvillige fonde betaler for hans pleje. Trods blindhed og nedsat hørelse er den gamle danske skrædder i fin form. Hans usædvanlig høje alder har givet det private plejehjem en masse opma^rksomhed, men det vidste ingen dengang.

Christians høje alder har også vakt opsigt i Det Hvide Hus, som han har fået tre fødselsdagskort fra, et fra Bush og to fra Clinton. Han har aldrig fået gratulationer fra det danske kongehus, og det er han lidt skuffet over.

Christian står op kl. 8 hver dag og spiser havTegrod og æg, undtagen om søndagen, da står morgenmaden på bacon og æg. Baconen er en undtagelse fra hans ellers vegetariske livsførelse, som han har praktiseret gennem 70 år Når vejret er godt sidder han ude og nyder det californiske solskin, når det er ustadigt og køligt længes han efter foråret og solen.

"Jeg er glad for at være her på plejehjemmet, her er jeg beskyttet til jeg dor. Men det med at dø er ikke noget, som ligger tæt på Jeg er 114, og der er ingen begrænsninger for alderen, så jeg fortsætter støt. Jeg vil jo geme blive ældre end den franske dame på 122 år" siger han og nikker og smiler

Artiklen er fra Politiken 16337, forkortet og redigeret af Dennis Sørensen

Skandinavisk Soya Kompagni

Prøv vores lækre økologiske TOFU -fås i varianterne:



Naturel:
300 g - vejl. pris kr 17.50
500 g - vejl. pris kr 26.25

Marineret:
300 g - vejl. pris kr 22.50

Røget: 275 g - vejl. pris kr 25.25

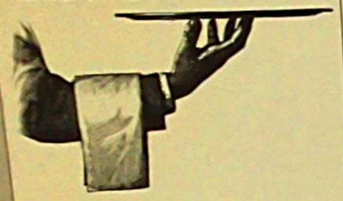
Red Hot Chili:
300 g - vejl. pris: kr 22.50

Prøv også vores friske **Seitan:** 275 g - vejl. pris kr 2j>.50

Produkterne forhandles i alle førende helsekostbutikker

Nærmeste forhandler oplyses på tlf- 47 38 04 94

Retten er sat



En vegge-middag som et lokalt foreningsarrangement i Nordjylland blev en succes. For interesserede bringer vi opskrifterne, her beregnet til 4 personer.

Fyldte auberginer

4 store auberginer
1 stort finhakket log
1 udkernet og hakket gron peberfrugt
250 g champignon
2 knuste hvidløgsfed
400 g skivede modne tomater
(evt. 100 g minimajs)
125 g rode kidneybonner (udblodt natten over)
Vidl olivenolie
Vi tsk torret eUer 1 tsk frisk basilikum
3 spsk hakket persille
salt og peber
rasp

Bæk auberginerne på langs. Skrab indmaden ud og skær den i tem. Drys skallerne med salt og lad dem stå Vi time, så væden trækkes ud. Skyl dem og læg dem til afdrypning. Varm lidt olie i en gryde og svits loget blodt. Tilsæt peberfrugt, auberginekod, tomater, champignoner og evt. minimajs og steg 5 minutter. Kog aubergineskallerne 2 minutter i kogende vand og lad dem dryppe af. Bland bønner med grontsageme. Fordel fyldet i skallerne. Bland hvidlog og krydderierne i olivenolien (kan evt. stå og trække lidt) og hæld det over fyldet. Drys med rasp og bag 25 minutter ved 190 C Sen er med ris eller bulgur.



Kokosrissalat

250 g brune ris
2 tsk karry
salt og peber
2 strøgne spsk kokoscreme
60 g agurketerninger
Vi meget finhakket løg
Vi lille hakket ananas
60 g grofthakkede hasselnødder

Kog risen med karryen i saltet vand i 35-40 minutter, til den er lige akkurat mør. Rør peber og kokoscreme i, mens risen endnu er varm. Afkøl helt. Tilsæt agurk, løg, ananas og hasselnødder. Kom salaten i en serveringsskål eller pres den ned i en randform og sæt den i køleskab mindst 20 minutter, inden den vendes ud på et fad.

Bagte pærer

6 store pærer (Doyenne eller William)
1 Vidl vand
175 g lyst råsukker
4 hele nelliker
'•i stang kanel
saften af 1 citnin
125 g citronmarmelade

Skræl, flæk og udkern pærerne og læg dem i et smurt ovnfast fad. Bland vand, sukker og krydderier i en gryde og varm det, til sukkeret smelter. Ror citronsaft og marmelade i. Hæld blandingen over pærerne. Bag dem 20 minutter ved 180 C og dryp dem jævnligt med citronlagen.

Er du vegetar:?

- Jamen, det går aldrig...

Fordomme og fejlagtige opfattelser vedr. den vegetariske levevis trives stadig i rigt mal. Følgende brede udvalg - med "simr på tiltale' - er taget fra en ældre informationsfolder fra vegetarforeningen.

' Vi luir brug for en varieret og velafbalanceret kost"
Netop derfor indtager vegetarer som basiskost dagligt grønne blade, frugt, nødder og grønsager. Hermed dækkes behovet for vitaminer, mineraler og protein. Kød derimod bnnger let kosten i ubalance ved sit alt for store indhold af mættet fedt, protein og kolesterol.

"Grønsager indeholder lige så mange skadelige stoffer som kød"
Ingen af de almindeligt kendte grønsager, frugter eller kornsorter indeholder kolesterol, hormoner eller antibiotika. Og i grønsager ophobes der ikke pesticider som i dyrisk fedtvæv.

"Di/reopdræt til konsum udrydder sult i den tredje verden" . . . L
I dag fremmer det industrialiserede landbrug faktisk sult i den tredje verden! Effektivt landbrug efter industrilandenes model ødsler med jord og vegetabilske fodevarer, som - anvendt direkte til menneskeføde - ville kunne mætte langt flere munde.

"Nedsal kødforbrug vil koste mange mennesker deres arbejdsplads"
En gradvis omskoling og omplacering af arbejdskraften sker i alle sociale processer. Ironisk nok har vores nuværende mekaniserede og centraliserede metoder til dyreopdræt allerede drevet tusinder af landbofamilier og landarbejdere væk fra landet

"Hvis vi ikke slagter dyrene, vil de hurtigt oi'crbefolke jorden"
Dyr til kødindustrien opdrættes efter omhyggelige beregninger ift. efterspørgslen på verdensmarkedet - typisk ved kunstig befrugtning. Når efterspørgslen falder, vil antallet af dyr, der produceres og slagtes, reduceres tilsvarende.

"Vi er skabt til at spise kød"
Mennesket er ligesom gorillaen frugivor - en frugtspiser. I modsætning til rovdyret har vi en lille mund, tygge- og ikke flænsetænder, neutralt spyt, en stor mavesæk, en lang tyndtarm og en foldet tyktarm - altsammen uegnet til en køddiæt.

"Planter er også leiwide væsner"
Er man så bevidst om andre former for liv, bor man ernære sig vegetarisk. Herved indtager man kun en brokdel af de planter, der er nødvendige for at opfodre dyr til at give en tilsvarende mængde animalsk fode.

"Jeg holder alt for meget af kød til at kunne undvære det"
En alvorlig men absolut helbredelig tilstand, der i bund og grund kun bygger på vanens magt! Mange sygdomme og fysiske skavanker kan ligefrem helbredes af en vegetarisk kost.

"Nationer, der ikke får kød nok. lider af underernæring"
6/7 af verdens befolkning får sjaddent eller aldrig kød. I lande med udbredt underernæring skyldes denne ikke mangel på kod, men på mad overhovedet.

"Vegetarer får ikke protein nok"
Nationer med det højeste proteinindtag pr indbygger (fx USA. Canada, Argentina og New Zealand) lider også af den højeste hyppighed af blodpropper i hjerne og hjerte, åreforkalkning, kræft og andre kroniske sygdomme. Og risikoen for at fx amerikanske vegetarer rammes af disse sygdomme er kun 1/3 af, hvad der gælder for hele den amerikanske befolkning. Vegetarer får let proteiner nok - bla igennem bønner mv, og her UDEN de uønskede fedtstoffer!

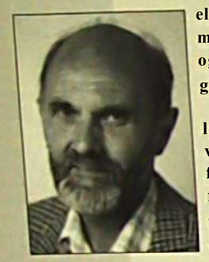
"Dyr lider ikke på dyniabnkkerne for de kender ikke til at have det anderledes"
Et kynisk og ufølsomt argument for at legitimere slaveri Rent faktisk lider dyr pa dyretabnkkerne lige fra fødslen, hvor de tages alt for tidligt tra deres mor, og indtil slagteren udiner dem fra et uværdigt liv frataget de mest basale behov som frisk luft og fri bevægelse

"Producenterne passer godt pa deres dyr derc- indtjening afhænger af dem"
Producenternes indtjening afhænger især af deres dvrs produktivitet pr krene investeret i bygninger udstyr, foder og arbejde 0\ erskuddet øges i takt med'antallet af dyr der kan -tuves -»ammen pa den trange plads, indtil den resulterende dødsrate bliver uacceptabel hoj

"Dyrker 1 ikke en Bamh-tnentthier"
I naturen dræber dyr hinanden Ro\ dyr har intet valg, de er skabt hl det det er dere- naturlige le\ evilkår. Mennesket er ikke -kabt *hl* kød men KAN tilpasse sig ekstreme forhold \ a r disse ikke byder det, gør vi vort bedste tor at leve op bl den etiske fordring om ikke af >la ih^el

Valget mellem det drædende og det livgivende

Af Gerhardt Kirkewann



Hvorfor mon menneskene altid har været så optaget at at dræbe i stedet for at styrke livet?

Hvis en afgrøde ikke lykkedes i landbrug eller i frugtavl, gik man altid ud fra, at det måtte være et eller andet, der skulle dræbes, og landmand eller frugtavler måtte ud med giftsprøjten.

Hvis et menneske eller et dyr blev sygt, gik lægen eller dyrlægen ligeledes ud fra, at der var et eller andet, der skulle dræbes. Megen forebyggelse er også i tidens lob foretaget ud fra dette princip. Der er ofret store summer og megen energi på at fremstille stærkere og stærkere gifte, efterhånden som de forskellige mikroorganismer blev immune overfor de kendte gifte.

Sært nok at den tanke har haft svært ved at slå igennem, at man måske i stedet burde finde metoder til at styrke den organisme eller den afgrøde, man havde brug for, så den kunne blive selvsund og modstandsdygtig nok til at kunne klare sig selv, så man ikke behøvede at bruge gift mod naturens naturlige sundhedspoliti, som de fleste såkaldte skadedyr vel faktisk er. Tænk engang hvis man havde ofret lige så meget på det livgivende som på det dræbende. Sikke en økologisk balance og sikke en sundhed vi så kunne have haft i verden i dag.

At fore krig har jeg altid betragtet som det mest tåbelige mennesker kunne give sig af med. Tænk engang - med fuldt overlæg at dræbe flest muligt og odelægge mest muligt af hinandens værdier. Som ung besluttede jeg da også at nægte militærtjeneste. Jeg kunne ikke tænke mig at tage en uddannelse i at dræbe. Jeg fik så i stedet to år i civil arbejdslejr.

Disse to år i C A. lejren blev interessante. Jeg lærte blandt andet J.A.K. at kende og derigennem om udbytningsfn økonomi, vegetarisme og biodynamisk dyrkning. Jeg blev så optaget af disse tanker, at jeg forpagtede J.A.K.s biodynamiske frugtplantage ved Middelfart. Den havde i mange år været kunstgødnings- og giftfri. Jeg ofrede mange penge på at sætte denne plantage i bedst mulig stand, og jeg havde også en pæn avl, men desværre næsten ingen kunder. Det var midt i halvtresserne, og der var dengang kun lille interesse for giftfrie produkter. Jeg måtte sende det meste af avlen på den almindelige auktion og fik mindre priser end giftbrugerne fik. Jeg anså det for bedre med en lille skurvplet på et æble end brugen af mange gifte, som ingen kendt langtidsvirkningen af, men for få andre så således på det.

Jeg vil lige her nævne et tankevækkende eksempel: En mand og kone ville kobe en kasse æbler af mig. Både æbler og pris var accepteret, men så kunne jeg ikke nære mig for at prale af, at der i mange år ikke havde været brugt kunstgødning eller gift i denne plantage. Dertil sagde manden så: "Vil det sige, at æblerne ikke har været forskriftsmæssigt besprøjtede?" Jeg svarede, at der ikke var anvendt en smule gift. HIvorefter manden sagde. "'Så tør vi ikke købe disse æbler, for så kan der jo ske at være sygdom i dem." Nå, ja - det var jo da i hvert fald et synspunkt.

Jeg måtte erkende, at jeg havde været før tidligt ude med nye ideer, og jeg måtte se at komme ud af dette forpagtningsforhold igen så hurtigt som muligt, da det blev et alt for dyrt eksperiment. Nå, men jeg kunne jo da heldigvis fortsætte med giftfri dyrkning til eget forbrug.

Jeg var musiker, så jeg måtte ud at spille igen. Deraf kunne jeg leve og forsørge min familie.

Heldigvis er der i dag større interesse for giftfrie produkter og for økologi i det hele taget samt for vegetarisme og dyrebeskyttelse, end der var for 41' år siden. ❐

Øko-Kolonial **Sune's Sund Mad**

Alt t Økologisk Kolonial. 7 Sund Mad og miljørigtige rengøringsmidler.

Fra en hel Verden formidles sunde varer til Danmark & Omegn, frit leveret ved køb for ca. 7(X) kr. få en indkøbsliste tilsendt og se udvalget'

TLF 70 20 28 28
SVANHOLM IMPORT



"Ole" udnævnt til æresmedlem ved Dansk Vegetarforenings 100-års jubilæum

Povl Th. Olesen afgået ved døden

DVF bestyrelsesmedlem Povl Th. Olesen døde i februar i lir 87 år gammel, tnen nåede ved 100-års jubilæet den 1 dec. 19% at blive udnævnt til æresmedlem af DVF. Som mindeord følger her et uddrag af kasserer Flans Hemmersams tale ved udnævnelsen.

Del at kunne fejre en forenings 100-årsdag er en uhyre sjælden og meget glædelig begivenhed. Ingen forening er bedre end de gode viljer, der står bag, og disse viljer ma DVF have haft en del af, siden foreningen har kunnet navigeres gennem 100 år med de trængsler og vanskeligheder, der i perioder har måttet overvindes.

En af de gode viljer, der nu gennem en menneskealder har lagt brede og solide skuldre til, når der skulle bæres, en af de sjældne ranke og stolte skikkelser, som foreningen har kunnet hente rad og vejledning, inspiration og aldrig svigtende hjælpsomhed hos, har lagt sig syg og er ikke med idag. Det kan vi kun beklage, men måske kan vi også tænke på, at hvis han havde været her, så havde han nok krummet tæer, for Ole kan ikke lide at være genstand for virak, det forbyder hans beskedenhed ham. For det er jo 'Ole", der her er tale om, Ole, der slet ikke hedder Ole, men Povl Th. Olesen. Men det er betegnende for hans popularitet, at alle kender ham som Ole, vegetar siden 1934. Ole, der kommer, når nogen trænger til hjælp - ingen opgave er for lille og ingen er for stor - og har Ole påtaget sig at ordne noget, så bliver det ordnet, om det så er hele sundhedsmessen i Forum eller en skrue, der skal sættes i på foreningens kontor. Alt bliver ordnet, og skruen falder i hvert fald ikke ud af sig selv, der skal orkan eller jordskælv til.

Foreningens vedta?gter åbner mulighed for at udnævne medlemmer til æresmedlemmer, såfremt de "på saylig fortjenstfuld måde har virket til gavn for foreningen og dens formål". Ja man skulle jo tro, at denne bestemmelse var tiltænkt Ole. Det er mig en stor glæde og en stor ære at kunne meddele, at foremngen på sin 100-års dag har udnævnt Ole til æresmedlem.

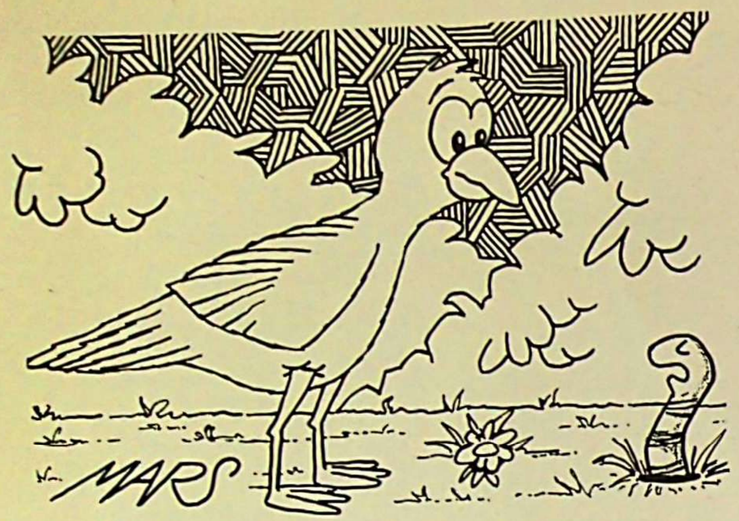
Da Ole som sagt ikke har kunnet være tilstede idag, vil jeg bede hans datter Gitte om at tra^de frem for på sin fars vegne at modtage udnævnelsen i form af dette dokument, og jeg vil bede dig om at hilse din far fra hele forsamlingen og ønske ham fortsat god bedring. Vi håber, vi snart ser ham tilbage i aktiv vegetartjeneste, og kan han ikke det, skal han stille og roligt nvde sit otium - han kan tillade sig at hvile pa sine vegetar-laurbær!

Povl Tli. Olesens datter Gitte tog på sin fars vegne glædeligt imod udnævnelsen af Ole til æresmedlem af DVF. Hun takkede for udnævnelsen og beskrev de vanskeligheder, Ole havde haft med at få vegetarkost på de 3 hospitaler, som han havde været indlagt på. Så her er stadig meget at udrette: "At kæmpe for jeres sag om vegetarmad på hospitaler og plejehjem er den bedste måde. hvorpå 1 kan hædre den gamle frontkæmper >agde Gitte. ❐

International vegetarkongres 1997

Den 6. europæiske vegetarkongres finder sted 21-26 sept 1W i Bu-volengo nær Gardasøen i Italien. Bussolengo ligger dejligt og stille kun ta kilometer fra både Gardasøen og Verona. Stikord for kongrosen er rapporter >eminarer, workshops, underholdning, udflugter samt ikke mindet in>piren?n e samvær med ligesindede fra hele Europa. Maden er det bed-te det herom te Middelhavskøkken kan præstere udi vegetariske/ veganske lækkerier

11 vis du er interesseret har vi tilmeldingsblanketter og men- information pa DVFs kontor. Du kan også se mere om kongressen på Internet acora. stm.it/avi/home.htm. I skrivende stund er det ikke besluttet om repræsentanter for DVF deltager, men vi håber- ❐



Nej, *Ve* kan desværre ikke træffe min far - han er *ude* at fiske!

økologiske og biodynamiske varer

Sund-Bixen (orerel l-u udvalg al okologis e og ..iv namlske varer til lav p

- **ris, pasta, mv , gryn o.s.v.**
- **friske** frugter c :> **grontsaget**
- **mælk og** brod
- **og meget,** m t g c l **mere**

Gratis vareudbringning
Vi bringer varerne ud - KObenhavn, på Frederiksberg ocj pt Amager - uden ekstra omkostninger og uanset mængde.

Ring efter vare-/ prisliste eller besog vores forretning på

Englandsvej 29
2300 Kobenhavn S

Åbent: Tirsdag - fredag 14-19
og lordag 10-14

Sund - Sixer?
32 97 06 07

Rømer Produkt

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

kørner Produkt
Lillchojvcj 18
DK 8600 Silkebors
Hf. 86 80 37 67
Forhandles af helsekostbutikker

Vi serverer den dejligste vegetariske mad fra alverdens lande..

Tærter - Postejer
Diverse friske salater
Friskpresset frugt & gronsagssaft
Kaffe - Te - Kager
Desserter - Frugt - Konfekt
Spis her - Ta' med hjem

RESTAURANT LIVRETTEN VEGETARISK MAD

Mandag-torsdag: 11-21. fredag: 11-22
lordag: 12-22, sondag lukket.
33 93 77 97
st **Kongensgade 80, Kbh**
(Vl Marmorkirken!

En fredelig verden

Govindas
vegetar-restaurant
Nr. Farimagsgade 82 1364 København K
f *S0() m frii* SørnyvirTJ
Tlf 33 33 74 44 Åben 12.30-20.30
Danmarks lækreste mad

Referat fra DVF's generalforsamling 1997

Lordag den 19. april 1997 kl. 14 på Værløse bibliotek.

Foreningens kasserer Hans Hemmersam bød velkommen.

Dagsorden i.h.t. foreningens vedtægter.

Pkt. 1. Valg af dirigent og referent
Lars Hansen blev valgt til dirigent og Dennis Sørensen til referent.

Der var ingen protester mod dingentens konstatering af generalforsamlingens lovlige indkaldelse.

Pkt. 2. Bestyrelsens beretning blev aflagt af Hans Hemmersam
Det har været et år med store organisatoriske vanskeligheder i DVF. Der har ikke været nogen valgt formand, så kassereren har foruden det meget tidskrævende arbejde med foreningens mid er også måttet fungere som formand. Der har heller ikke været stabilitet omkring foreningens blad, der af den grund kun er udkommet i to numre.

VUF, vegetarisk ungdom, har ikke været tilfreds med samarbejdet, og har derfor meldt hele denne gruppe ud af foreningen, hvilket bestyrelsen har accepteret og slået en streg over det belob (kr 705) som gruppen skyld te foreningen.

Lokaliteterne på Borups alle, stim det ved sidste generalforsamling besluttedes at afhænde, er stadig foreningens. Der har været flere sonderinger, både i form af samarbejde og med afhændelse. Det er endnu ikke lykkedes at komme ud af engagementet, men det sker pr. 1. maj dette år. Det er så heldigt, at vi slipper for at betale husleje i opsigelsespenoden, da lokalerne er genudlejet.

Foreningen havde 100 års jubilæum i 1996 Der blev afholdt en stor fest med god tilslutning, idet der var 90 vegetarer samlet på Søpavillonen i København den 1. december. Det var virkelig god mad og der var en festlig foredragsholder, men desværre var kunstneren, stim skulle underholde, blevet syg.

Povl Th. Olesen, som har været et godt, aktivt medlem af foreningen i mange år er blevet udnævnt til æresmedlem. Desværre er Povl død i februar måned i år.

Efter en længere debat blev beretningen godkendt uden nej-stemmer

Pkt. 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
Hans gennemgik det omdelte regnskab. Der er kontingentindbetalinger på kr 57 1^2. Det er fra 271 fuldtbetalende medlemmer, fra 131 som kun er abonnenter og fra '"2 som betaler for to medlemskaber Desuden er der en del mindre belob Der er kr 20.0001 gaver Af andre stone indtægter er der kr 28.699, som er renter af foreningens båndlagte kapital.

Der var en del debat om udgifterne, men efter adskillige udredninger blev regnskabet godkendt uden stemmer imod

Det blev understreget, at regnskabet bor udsendes sammen med indkaldelsen til generalforsamlingen.

Pkt. 4. Valg
Dennis Sørensen blev valgt som ny formand. Hans Hemmersam og Anna Margrethe Vissen blev genvalgt, Wagner Gregersen nyvalgt som bestyrelsesmedlemmer. Generalforsamlingen godkendte, at bestyrelsen supplerede sig efterfølgende, dog højst med 3 medlemmer, så man kunne komme op på det antal, vedtægterne foreskriver Poul E. Jørgensen blev genvalgt -omrevisor

Pkt. 5. Valg af bestyrelsesmedlemmer til 'Dr. Michael Larsens Bornehj'emsfond'
Samme bestyrelse som for foreningen

Det blev som sidste år vedtaget at grve en gav« til et vegetarisk bomehjem på Indiens svd>puis via Aktion Bornehjælp v/ Klaus Iverser iir på kr 11000.

En anden ansogrung fra Liorts Hev afvist med den begrundelse, at den ikke var præns r k.

Pkt. 6. Valg af bestyrelsesmedlemmer til 'Udvalget for hjem for ældre vegetarer'
Udvalget eksisterer ikke mere

Pkt. 7. Indkomne forslag
E)er var ingen forslag

Pkt. 8. Fremtidig virksomhed
Det er vigtigt

1. at skabe forhold omkring hweuingeTts ^Lad. så det udkommer til faste tømmer n*?d et for vegetarer interessant og nytfegt aidhoJd.
2. at få skabt et udshllmgsberrdskab med hUde, brochurer, video, edb og Nrtalmg al stadeplads, så lokalt interesserede soen kmr* hav t !v- til at bruge et par dage pi kan U den fornødne opbakning.
3. at få etableret en ~~tekfeuiinuiyw~~tye

Det ma være let i dagen- Ctanmari at >kaSr mteresse for en sundere IIVSJÆI

Pkt. 9. Eventuelt
Inden dingenten takkede fer gttirvo^orden og for den fordragelige og -temnmg udspandt d e r ^ m Ung M o e « t t t drtvit

Referent: Dennis Sørensen
GnAm *nc* w a i r i 13 *maj 1997*

DVF's regnskab 1996

Resultatopgørelse 1. jan. - 31. dec.

		kr
Kontingentindbetalinger		57.152
Gaver		20.000
BRUTTOINDTÆGT		77152
Husleje, el og varme		29.030
Kontorholdsudgifter		12.676
Secuntas		7.635
Service pa kopimaskiner		2.864
Telefon		5.482
Porto og fragt		8.870
Bankgebyr		1.018
Avisudklip		6.382
Vegetarisk Forum, trykning	26.308	
- annoncer	11.375	
- momsrefusion	546	14.387
Generaiforsaml. & arrangementer		689
		89.033
Afskrivninger, inventar		1 336
- Veg. UngdomsForenmg		705
UDGIFTER		91 074
BRUTTOINDTÆGT		77.152
UDGIFTER		91 074
RESULTAT FOR RENTER		-13 922
Bankrente		224
Obligationsrente		44
Rente af båndlagt kapital		28 699
Renteperiodisering 31/12 95		8 444
Renteperiodisenng 01/01 96		-9 920
REffTEINDTÆGT		27491
Året* overakud		**13,569**

Status pr. 31. dec. 1996

AKTIVER		kr
Kasse, bank og giro		14.561
Debitorer		20 000
Forudbetalt husleje		12.101
Tilgodehavende renter, oblig.		8.444
Obligationer		600
Inventar, pr. 1. jan	4.436	
- afskrivning	1.336	3.100
Boger og hæfter, vurderet jan. 93		1.000
FRIE AKTIVER		59.806
BÅNDLAGTE OBLIGATIONER		338.095
Aktiver ialt		39L901

PASSIVER		
Kreditorer	3.220	
FREMMEDKAPITAL		3.220
EGENKAPITAL		
Saldo pr. 1. jan. 96	44.297	
Overlorsel	-1.288	
Årets resultat	13.569	
8		56.586
Obligationer, kursregulering		
BÅNDLAGT EGENKAPITAL		
Saldo pr. 1 jan 96	325.651	
Overlorsel	1 288	
Obligationer, kursregulering	11 156	338 09?>
Passiver lait		397.901

f</ran»Ucndi- rewulLilopgørrlw oy, I>»l»nt «• «' [1] overenMernmel*4* med foreningen* bogførlllg, «mi **fy,** har revideret

I'nul I l^r^rn ni.'•liil 'Hil ri 11 i"

Kontakthjornet

Haves: arbejdsopgaver
>kes: medarbejdere med krudt i
. Dansk Vegetarforening atter blomstre er der .. for folk til mange praktiske ting, bla. artiknvning, redigenng, oversættelse, adminii iion, korrespondance, medlemsmoder, offentv arrangementer, kontakt til myndigheder, fir„ a. rosv osv Mange ulonnede opgaver venter , ,ovxiigt- på dig!? Kontakt ufortovet kontoret, c .»dresse og tlf. i kolofonen side 2.

Vegetarisk spiseklub i Århus?
Der mangler vegetariske spisesteder i Århus. Har du lyst til at være med til at starte en offentlig spiseklub? Kontakt Anne Marie Raft, 86 11 56 24, eller Kenneth Pedersen, 86 12 48 41.

DVF Informationsmøde

Hvilke planer har den nye gruppe mennesker, som har taget initiativet i DVF?

Hvad går samarbejdet med Nyt Aspekt nærmere ud pi?

Hvilke andre aktiviteter vil der være i den kommende tid?

Hvilke onsker og forslag har du?

Du har sikkert gjort dine egne tanker om den nye stil, som er lagt an i dette medlemsblad Vi i redaktionsgruppen har nogle ideer, som vi geme vil prove af. Men det er afgørende for os at få respons fra medlemmerne Er det \ i laver i tidens ånd? Er det relevant og inspirerende - eller snarere sværmerisk, fanatisk, kedeligt, eller andet[1]

Kom til informationsmodet og rm»d os Lid os få en god snak om vegetararK-jdet, geme med kritiske vinkler. DVFs formand Dennis S»*renst-n og redaktor I lenrik Hedegård vil komme med oplæg, hvorefter ordet er frit.

DVF Infonnation>nn'dc torsdag den 4 -• •'.. "r?v kJ 19-22, Indre By Medborgerhus L'Ule I Ahh fcldtsgade33,1359 København K



Åh. *eh er Ve* kørt *en* lanøtl

De evige Jagtmarker ligger yS aJettH

Simpel filosofi
Tåbelige egoistiske mennesker tænker altid på sig selv. og resultatet er negativt. Vise egoistiske mennesker tænker på andre, hjcelper dem så meget de kan. og resultatet er, at de selv hoster nogle fordele.

Dette er min simple religion. Der er ingen brug for templer eller kompliceret filosofi. Vores egen hjerne, vores eget hjerte er templet. Filosofien er venlighed.

Dalai Lama

Den grønne kalender

23.6. kl 17: Set. Hansaften m. båltale, eventyr, eau og teater, Søtoftegåni højskole, 53 6011 70

30.6.-6.7. Familiekurser "Kost energi, livsappetit" v/Else Marie Simonsen og "Krop. 'eg .KC„ glæde" v/Helen Eriksen Vegansk madU' <ng ATT.: Center for nul)ø og økologi, 7"5 85 '36

30 6.-4.7. Holistisk Sommerfestival iSkt <? Centret, Tisvildeleje. Ar« Richardt Madsen, '0 8833

14-20.7 Hjertets natur-festival, Storstrømssemi nariet, Nykøbing F. Arr.: 53 84 56 57

15-20.7. Cykelstafet gennem Sverige med start ved Stockholm, deltagere fra hele Europa Maden består kun af rå frugt og grønsager. Arr.: den svenske veganerforening, +46 0159 1246/

18-20.7. "Lille spejl på væggen", mad med liv og spræl i, v/Else Marie Simonsen og Elin Nonboe (forfatterne til veganerkogebogen Livsretter). Arr.: Center for miljø og økologi, 75 85 86 08

21-26.7. "God næring er mere end sund mad", kursus i "nænngsrig" kontakt med andre på "Hellas" ved Skibby. Arr.: Birthe Straarup, 36 16 25 36, og Marianne Andersen, 53 67 17 42.

26-27.7 Grønt Marked '97, for 3. gang afholdt af Landsforeningen Praktisk Økologi i Den Økologiske Have, Odder, 86 54 54 00

DVF's materiale

Flg. materiale kan rekvireres på DVF's kontor (se side 2). En del 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.

Oversigter
Vegetariske spisesteder i Danmark
Vegetariske ferie- og kursteder i Danmark

Hæfter
Vegetanan Vitalíty, meget inspirerende og flot engelsksproget rapport om de nu mange dokumenterede sundhedsfordele ved vegetarisk kost, 35 kr
Vegetarisk Forum, tidligere numre af DVF's blad

Diverse
Engelsk vegetar-video "Devour the Earth" med speak af Paul McCartney (utekstet), leje 30 lo-
Engelsk vegetar-video "Food without fear" (utekstet), leje 30 kr

'•?) >5 \. ; • Camp i Peak District, England, op-
ivsr . ' ; m Society, 01424 427393
•ruie Markedsdage i Stenløse, arr
• ,l -t 47107022

% > • ii Summer Gathering, i Exmouth,
f Ti< , >r. The Vegan Society, 01424 427393

j, • . Marforening afholderrnfor-
, M*Iborgerhuset, Ahlefeldtsgade
2', j. • j i riK <"s?s<ciomtaleher i bladet)

6-7 9 H, -ir vrktder, åbne **øko-landbrug over hele** landet Oplys. Økologisk **Landscenter, 8619 27 55**

2! -26 9 Europæisk Vegetarkongres i Bussolengo, Italien **(nær Gardasøen), arr. den italienske vege**tarforening (se **særomtale andetsteds i bladet)**

30.9. VSUK, den engelske vegetarforening, den ældste i verden, fejrer 150 års jubilæum!

1.10. International Vegetardag

3-5.10. Sundhed, Skønhed, Velvære-helsemesse i Forum, Kbh. Dansk Vegetarforening deltager med en stand - har du lyst til at være med til planlægningen eller til at stå i standen, så skriv venligst hl kontoret eller ring; 35 82 00 19!

31.10. kl. 20: Foredrag ved Jens-Otto Andersen: "Emæringsspørgsmålet ud fra biodynamisk landbrug. Dyrehold, dyreorganer og sunde fødevarer' Antroposofisk Kulturhus, Dybensgade 19, Kbh.

Hvis du afholder et arrangement indenfor Hadets emneområde - eller får kendskab til et - sd send os venligst de relevante oplysninger!

Indholdsfortegnelse

Kolofon 2
Kære læser 2
På grænsen mellem forår og sommer!... 2
Ny formand for IVU 3
Restaurant Bolan 4
Sundgårdens grønne landkøkken 6
Kort & grønt 8
Hvordan jeg blev vegetar 10
Verdens ældste mand . . . . . H
Retten er sat 12
Vegetar? Jamen, det går aldrig 13
Valget ml det dræbende og livgivende . 14
Povl Th. Olesen afgået ved døden 15
International vegetarkongres 1997 15
DVF's generalforsamling 1997 17
DVF's regnskab 1996 18
Kontakthjornet 19
DVF informationsmøde 19