• Align video display edge here

Nr. 2 Oktober 1997
88. årgang

Vegetaren



Julekonkurrence
Hvorfor vegetar?

Side-9 $a?en: Avocado
Rudolf Steiners syn på kødipisnin?



Kære Læser!

Det eksemplar af Vegetaren, du læser nu er det forste resultat af den aftale, der er indgået mellem Dansk Vegetarforening og foreningen Nyt Aspekt om udøvelse af vort medlemsblad

Som du ser, består bladet dels af vort eget blad med meddelelser, artikler, aktuelle indlæg og annoncer af særlig interesse for vegetarforeningens medlemmer og abonnenter, dels - indsat i midten - af en ny udgave af Nyt Aspekts nyhedsbrev på 16 sider i faner, som indeholder en betydelig mængde vegetarstof foruden andet lassestof med relation til alternativ levevis, behandling og tænkning.

Aftalen med Nyt Aspekt gælder foreløbig for dette og de na?ste 1-3 numre af bladet, som udkommer i december i ar og i februar og april næste Ar

Vi håber, at medlemmer vil tage godt imod det nye blad. Samtidig vil vi blive glade for ideer og forslag til, hvordan vi kan gore det endnu bedre Vi bliver især glade for indlæg, der egner sig for optagelse i bladet.

Udgivelsen af vort medlemsblad må anses for en af de vigtigste af foreningens aktiviteter Bladet repræsenterer foreningen udadtil, det er det bedste middel til kontakt med medlemmerne, der bor i alle egne af landet, og det er et uundværligt led i udbredelsen af kendskabet til vor forening og vegetarismens ideer Det skal også bemærkes, at det er udgivelsen af bladet, der kræver de fleste ressourcer, både mht. tid og penge.

Det er vort mal, at bladet får et indhold, som medlemmerne kan være tilfredse med. Det får 1 mulighed for at bidrage til, hvis 1 skriver til os.

Med ixnlig hilsen,
Wagner Gregersen

ISSN 1397-7989

Udgives if:
Dansk Vegetarforening
Nannasgade 16
2200 Kobtnhavn N

TW. 35 62 40 01 (1S-16)
E-m&it: heor*_hedeQaartJO
online ipoi<*

GkrO". 5 02 56 56
Kontingent <nd Wad 150 kr
- Arcabonnemer* itene 75 kf

Redaktion: Dennis Soirp^n
ttcky Brown Wagner Gregei-
tan & Hennk Hed*girt
(artvn)
Layout- & dip-konautent
Morten Holm

Oplag 600
Deadline n«ste nr 151197

Repro & tryk: Jorn Thomson
OHsei Kottng
Try« med vegetable la*vef
pA ktortm mUD v e n ^ pap«

Eftertryk tilladt med Udearv
givelse
Materiale til bladet modtaget
gerne (erf i eteklromsk lorm)

Annoncepriser lex moms)
Vl sxJe 1400 kr 1/2 ft 800
1/4*500 t 8 ft 300 kr

Formandens *adresse A Vl*
Dennis Sørensen
Tomestykke« 12
2720 Vamose
38 74 66 34

RøOéMorens ådæsse 4 tJl
Henrfc HedegArtj
Emdrupvej 75 2 1*
2100 Kobenhavn O
31 20 20 21

Bestyrelsen cvrtgl
Anna-Uargreint Nessen
Hans Hemmersam
Ncky Brwn
Wagner Gregersen

Dansk Vegetarlorer*mg (DVF)
er stigel 11896 og dnves på
tnvtfcg, ideaksJwsh oasis
Medlem at Den Internationale
VegetarD^on <IVU)

ForskJebilledet pr taget al
fotograf Henrik Vichmann

lev 09 lad leve

Julekonkurrence

Næste nummer af Vegetaren [illegible]-mnier midt i december, og julen står som 1 [illegible] !>>rdøren. Så har vi travlt med alle de tr.idii i [illegible] juleforberedelser, og vi skal blandt andet [illegible] <-s for, hvad vi skal have at spise juleaften

Men hvad kan en sådan rig'.[1] [illegible]larjulemiddag bestå af, det vil vi gerne sy. [illegible] læserne om. Der er jo givet mange mulighix. [illegible] >>g det kunne



Den at Nutana venligst donerede julekurv, som du kan vinde.

være spændende at hore om nogle af dem. Og det kunne også være interessant at høre forslag til en vegetarjulefrokost. Så hvis du har lyst til at deltage i denne lille konkurrence, så send os dit forslag til julemad.

Vi er både interesserede i forslag til hele menuer såvel som til enkelte retter, som du synes pvnter på julebordet.

Vi bringer så mange af ideerne som muligt i julenummeret. Og vi vælger to ud som hver får en julekurv doneret af Nutana - se ovenstående billede.

Ideer og forslag sendes *senest 15.11* til Dennis Sørensen, Tomestykket 12, 2720 Vanløse.

Indholdsfortegnelse

Rudolf Steiners syn pi kodspisning 3
Hvorfor vegetar? 4
Kort & gront_... 6
Frokost i det gronne 7
Hver 3. vil ha' flere oko-varer 7
Vegetariske spisesteder 8
Gront madkursus 8
Side-9 sagen: Avocado 9
Giftrester i frugt & gront 10
Forenmgsmeddelelser.
Julestue 11
Referat af infomode 4.9 97 11
Læserbrev 11

Den grønne kalender

8-9.11 Folkesundhed 97, konference med fokus på bla forebyggelse og tværfaglig forskning og samarbejde, Danmarks Lærerhøjs o l, København. Arr. Jørgen 1 iartz, 3> <4 l[1] <[5]

15.11. + 6.12 Grønt madkursus i Fredericia W Else Marie Simonsen - se særomtale andetsteds i bladet.

6.12. kl 15: DVF Julestue hos Else Krause i 1 lellerup, tilmelding nødv. - se særomtale unt. ir Forenmgsmeddelelser

Om Rudolf Steiners syn på kødspisning



Fra Udo Renzenbrmk Ernahrungskunde aus anthroposophischer Erkenntnis (Ernænngskundskab ud fra antroposofisk erkendelse), afsnit 11 3

Oversat og redigeret af Nicky Brown

Rudolf Steiner har ved flere lejligheder henvist til, at mennesket gennem en bestemt ernæring, især ved afkald på kødspisning, kan komme hurtigere frem . sin åndelige modning. Steiner har udtalt, at den kost, som Essæeme fik, endnu i vor tid kan komme mennesket til gode i forhold til åndelig modning: "Især afholdt de sig fuldstændigt fra kodspisning og nydelse af vin. Dermed skaffede de sig muligheden for en vis lettelse, idet kødspisning virkelig formår at bremse det andeligt stræbende menneske i sin udvikling. Det forholder sig faktisk således, at alt bliv er lettere ved afholdelse fra kødspisning. Mennesket kan blive mere modstandsdygtig i sjælen og udvise større styrke i overvindelsen af den modstand og de hæmninger, som kommer fra det fysiske legeme og æterlegemet Idet oversanselige energilegeme, som driver livsprocesserne i mennesket), hvis kodspisning bortfalder."

Plantefode er fremtidens ernæring. Idag er menneskets organer formet således, at de også kan fordøje kod Det vil blive anderledes i fremtiden: "Det handler ikke om, hvordan mennesket tager sig ud idag, men om hvordan det kan blive anderledes. Går mennesket over hl plantefode, så vil de organer, som hænger sammen med kodspisning, degenerere, og de organer vil blive udviklet, som er nødvendige for plante/ode. Man mi skelne mellem hvordan det varengang, og hvordan det kan blive i fremtiden E)ertor giver man ikke mennesket den rigtige ernæring, hvi> man indretter den udelukkende efter dets nuværende tilstand, man må betragte det ud fra menneskets indre tilblivelse "

Under en foredragsrække, som Stemer boldt 1923 i Haag, talte han i flere omgange om virkningen af kodspisning på mennesket Kixispisnmg binder mennesket i særlig grad til jorden, gør ham til et jordvæsen på en sådan made. at man må sige: I den udstrækning mennesket gennemtrænger sin organisme med virkningen af kivispL— ning, da unddrager han sig de kræfter, der >Lil bruges til at slippe fn af jorden I I \ iljen til kødspisning betyder: Jord tilværel>en tiltaler m14 -.1 meget, at jeg giver afkald pa enhver himmel og helst ville gå fuldstændig op 1 jordtilværelsens torhold l. 1 Af det, som er blevet sjgt kan man uddrage, at det netop ved den — esoteriske udvikling har stor betydning. at man ikke Knder Mg hl jorden, at man ikke gennem kodn\ del>e udstvrer sig med al jordtvngde"

Ud fra disse udsagn af Sterner kan vi entv digt konkludere Det menneske, som tilstræber en åndelig udvikling, som tWræber Mg pa at gnbe det åndelige som en direkte ertarmg. ikke blot 1 en intellektuel oversættelse, og -om vil gore sig m ai sine drifters lænker han vil afholde Mg fra k,xinv - delse lo mere han tilegner sig åndelige anskuelser af slagtekødets væsen og det> virkninger pa mennesker, desto mere vil han lole denne a/holdenhed. ikke som noget tvungent men >*»m et behov

Rømer Produkt



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

Tartex cr en takker vegetabilsk urtepostej.
Fås i forskellige varianter.



Rømer Produkt
Lillehøjvej 18
DK 8600 Silkeborg
Hf. 86 80 37 67

Forhandles af helsekostbutikker

Hvorfor vegetar?

afSoren Hvidbjerg

Siden jeg for nogle dr siden blev m e r e t o n ^ v e n l , min indstilling Bl hvad rø har lyst bl al spise er jeg ofte blevet spurgt: Hvorfor er du vegetar. Jeg hi et meget udadvendt job som regnskabskonsulent og er ofte sammen med andre i spisesituationer, si i mangel på andre spændende samtaleemner er det almindeligt at snakken falder på grøn mad. Det er jo også et emne, som er rigtig populært for tiden.

Jeg svarer så sotn regel at jeg synes det er dejligt og afvekslende at spise vegetarisk. Jeg undgår også alle mejenprexiukter, så jeg spiser faktisk vegansk- Jeg synes det er spændende og fan erigt at gå ind til en grønthandler og vælge ud blandt det store udbud af fnske og fan strålende gronsager og frugt. Det var en anderledes traurig oplevelse at gå ind til en slagter, hvor der er en tung lugt, og dér sælge mellem blodige stykker af døde dyr. Jeg synes også det er dejligt at stå i kokkenet og tilberede grønsagerne og tilsætte krydderurter og eksotiske krydderier. Og)eg synes det giver en dejlig let mæthed og god fornemmelse at spise maden. Jo mere råkost man spiser, des bedre er følelsen af at have givet organismen noget livgivende.

Det er dog som regel ikke begrundelse nok, at jeg fremhæver det æstetiske i vegetarisk mad som årsag til at være vegetar Men der er p også andre grunde, bl a sundheden Det er almindelig antaget idag, at grøn mad er sundere end kødmad. Mange spiseT frugt og grønsager for sundhedens skyld. Det siges, at man kan undgå gigt, sklerose, hjerte- og karlidelser, kræft og mange andre sygdomme, for ikke at tale om kogalskab, hvis man holder sig til vegetarkost. Der er ganske givet noget om snakken, men der kan ikke opstilles regler for, om man lever længere eller får højere livskvalitet ved at holde sig fra animalske fødevarer Mange andre forhold spiller ind.

En variant af sundhedsbegrundelsen er, at man spiser grønt, fordi man har en eller anden specifik sygdom, altså af helbredsgrunde Det var årsagen til, at jeg selv blev veganer Jeg fik blodprop i hjertet pga. for højt kolesteroltal. Jeg skal altså undgå fedtholdigt mad, og så opdagede jeg, <it jeg fo lte en højere livskvalitet ved at være vegetar (selv om der også findes fedtfattigt kødmad). Har man allergi, gigt, sklerose • Uei <<ndre sygdomme kan det være nødvendigt at! v M»mvegetar.

En anden variant af sundhedsbegrundelsen er slankebegrundelsen. Det er i sundt og slet ikke rart at være overvægtig. Vestens ideal med hensyn til udseende og vægt er skinke mennesker. Der findes en mængde slankekure. Man skal motionere meget og lade være med at spise noget; man skal sulte, man skal kun spise piller og pulver. Sådan var det forhen, de tider er heldigvis ovre. I dag skal man også motionere, men man kan spise sig mæt, dog kun i det rigtige mad: fedtfattig vegetarmad.

En 3. grund til at være vegetar er hensynet til dyrene - at dyrene ikke bliver behandlet humant. Danmark har nok verdens højeste koncentration af dyremishandling. Vi slagter over 20 mio. grise om året - 4 grise pr. dansker - som har levet under kummerlige forhold. De får halen klippet af, tnikket tænderne ud og mange af dem er blevet kastrerede, alt sammen uden bedøvelse. Vi har et meget stort antal grisesoer stående fikseret, sådan ikke kan gå, kun stå og ligge, og fode grise.

Vi har endnu flere høns siddende i bure på minimal plads, så de ikke kan strække vingerne og næsten må sove ovenpå hinanden. De kan kun lægge æg. Vi har malkekoer stående fikseret, e kan heller ikke gå, de har alt for store yvere, de er levende mælkefremstillingsenheder. \i er a t prostituerede i disse forhold. Danmarks velfærd afhænger af dette misbrug af dyrene. Alene svinekødseksporten indbringer landet over 20 mia- kr om året. Det er penge vi ikke kan undvære, ver skudet på betalingsbalancen er kun på omknnfe 10 mia Nogle er vel vegetarer i protest mod, de t te åbenlyse dyrplageri, men er det muligt at paj u af kød- og mælkeproducenterne gennem boy o « deres produkter? Og hvor human skal produk tion- nen blive, før man stopper sin boykot og op t rer med at være vegetar?

I England indfører man 11998 dyreetik « yrene. for hvor dårligt, man må behandle huse vine- Nar loven træder i kraft, må der ikke sælge* sle, kod fra dyr, som er blevet for gr«>'t be de. bl a. må grisesøer ikke længere være h j- Det er regler, som først træder i kraft i he i i år 2006, og vi må så samtidig glæde os over, a t vi har en organisation som F.U, som kan genm sådanne regler i alle EU-lande, selv langsomt Hvorfor kan vi mon ikke i an indføre reglerne før tiden? jj.

Det kan selvfølgelig kun glæde os vegetarer, om gesom alle andre mennesker (måske mu gelse af landmændene?)-at der kommer ra human behandling af husdyrene. Men egentlig en vegetarsag, at dyrene skal e ia mere humant? Vores indstilling er jo, a ikke skal spises, dvs. at de husdyr, som kun opdrættes for at blive spist, i yderste konsekvens helt vil blive afskaffet. Så kravet om en human behandling af husdyrene er ikke åbenlyst en begrundelse for at være vegetar, det er i hvert fald også en sag for de etiske dyreforeninger.

En variant af den humane begrundelse er veganismen. Det er vegetarer, som foruden kød heller ikke spiser mejeriprodukter, æg eller honning, og som ikke bruger læder, uld eller silke. De har en etisk fordring gående på, at det under ingen omstændigheder er rigtigt at udnytte dyrene til konsum. Også uanset hvor godt man behandler dyrene, mens de er i live.

En 4. begrundelse for at være vegetar går på verdens ressourcer og sultproblematikken. Med den kraftigt stigende befolkning kan det være vanskeligt at ernære verdens befolkning, hvis det skal ske med animalsk fode. Et dyr spiser næsten lige så meget som et menneske, så Danmark kunne producere føde til i hvert fald 20 millioner mennesker mere, hvis vi alle var vegetarer. ') Der er ca. 6 milliarder mennesker på jonden for tiden, det er en mangedobling siden for 100 år siden. Mange af dem er naturligvis vegetarer, det er de nødt til at være, og mange af dem lever allerede på sultegrænsen. Der er grænser for hvor mange individer, mennesker og dyr, jorden kan ernære, og en måde at afskaffe sulten på er at holde færre husdyr, sa der bliver mere mad til menneskene.

Hvor står vegetarforeningen i alt *dette.* ? Hvilke Proemner skal vi som forening interessere os for. blematikken omkring dyrenes behandling *er ikke* t relevant, da vi sandsynligvis ikke vil begynde a spise dyr, uanset hvor godt de bliver behandlet. Filosofier omkring økologi, biodynamik og ressourcebegrænsninger har deres egne statsstøttede foreninger til at tale deres sag. Sygdomsforebyggelse og -bekæmpelse har hele det offentlige og alternative behandlersystem til at udbrede kendskabet til den mest hensigtsmæssige føde Slankemetoderne har deres profeter.

Hvad bliver der tilbage til vegetarforeningen. ? Der bliver det bedste tilbage, nemlig det, at det er mest æstetisk at leve vegetarisk At grøn mad er lækker mad. Det, at det er dejligt at købe, tilberede og spise vegetarisk Vegetarforeningens opgave er helt primært at følge og gøre opmærksom på og støtte udviklingen i samfundet hen imod en mere naturlig og glædelig grøn levevis

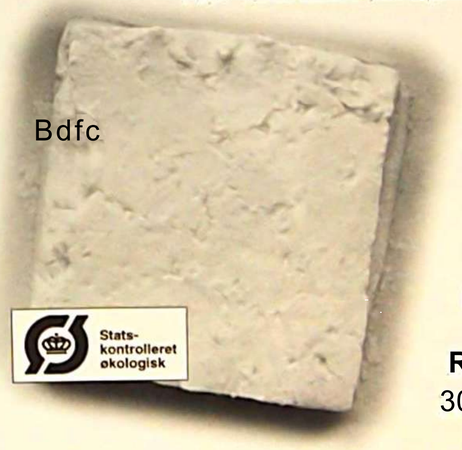
Hvad mener du? Hvorfor er du vegetar"* Redaktionen vil hermed gerne give bolden op til en debat i bladet om medlemmernes syn pa vegetarforeningens rolle i et moderne Danmark

*) Hertil kommer at man på samme areal kan brod føde ca. 10 gange flere mennesker med vegetabilske afgrøder, end ved at lade maden gå omvejen gennem dyrene for at spise deres kød[1] (red.»

N'}I nummer al
X TVÆRS BLADET
MORSOM HJERNE-GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER
hRmoRi) Hu\EimiD Problemer
HÅNDBOG lor KRYDSORDS-UJSERE
IOSERESS IR OF \STf HJÆLP I SODES'
Indeholder 40 000 4)nonymer Pris kr 51).

Skandinavisk Soya Kompagni

Prov vores lækre okologiske TOT i —fas i varianterne.



Naturel:
300 g - vej 1. 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:** *215* g - vejl. pris kr 23.50

Produkterne forhandles i alle førende helsekostbutikker

Nærmeste forhandler oplyses pa ilt 4*7 38 04 *>4

Kort og grønt

Bliv alle vegetarer

Apropos den lobende debat om volden i Danmark har det italienske universalgeni Leonardi da Vinci (1452-1519) sagt. "Så sandelig er mennesket dyrenes konge, for dets grusomhed overgår deres. Vi lever på andres død. Vi er omvandrende grave. 1 1 Jeg har forlængst frasvoret kødspisning, og den dag vil komme, da mennesket ser med samme øjne på mord på dyr, som de nu ser på mord på mennesker".

Ville det således ikke være bedre, i stedet for det hyklen det er på den ene side at forarges over volden i Danmark og på den anden side være et af verdens forende lande i volden imod sagesløse væsener, at vi danskere alle gik over til vegetarisme?

Resultatet? Øget sundhed og velvære, mindre ressourceforbrug og en befolkning, der ikke gør en flue fortræd - for ikke at tale om andre mennesker.

Ltif Asmark Jensen i læserbrev i BT

Sund fornuft

Levnedsmiddelstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse har taget initiativ til et projekt, der skal munde ud i en anbefaling af, hvor store mængder frugt og grønsager danskerne bør spise for at bevare et godt helbred.

Der er stilid dokumentation for, at et øget indtag af frugt og grønt er forbundet med en nedsat risiko for en række kræftformer, og frugt og grønt menes også at kunne nedsætte risikoen for hjertesygdomme

Spørgsmålet er hvor meget frugt og grønt, man skal spise for at tø den positive effekt. Det skal den ene af projektets to arbejdsgrupper finde ud af ved primært at gennemgå den epidemiologiske litteratur på området Projektets anden arbejdsgruppe skal formulere anbefalingen i ord og billeder og afprøve den på målgruppen

Det er målet at opnå bred enighed om anbefalingerne blandt alle institutioner, der informerer borgerne om mad og ernæring og dermed sikre et ensartet budskab om frugt og grønsager

Projektdeltagerne er bl a Forbrugerstyrelsen, 1 ljerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og FDB, fordi de allerede nu bruger mængdeanbefalinger i deres oplysningsarbejde I'å længere sigt er det planen at invitere en større kreds til at deltage.

Projektets første resultater ventes færdige i foråret 1W8.

LST-iiyl

Økologisk marked på Nørrebro i Kobenhavn

1 månederne august og september 97 bk \ o.<r på Blågårds Plads i København afholdt ,.k logisk marked hver lørdag.

Primært var der udstilling og salg til okv!.>glsk dyrkede grønsager, frugter og blom-: men mange andre brancher var repræsenteret I)er \ ar salg af smykkesten, afrikanske figurer, n ,.-sagoolie, kosmetik, smykker, uldprodukter, legetøj, kaffe, kager, håndmadder, pizza og meget andet - samt "selvfølgelig" pølser,burgere og andet kødeligt! Der var også udstillinger fra forskellige interessegrupper som en vindmølleforening, økologiske landbrug, tidsskriftet Nyt Aspekt osv.

Der var mange besøgende. Blågårds Plads ligger midt i det tæt beboede Nørrebro, og det var naturligt for de lokale beboere at besøge marke-det, men der var også mange interesserede fra andre områder. Der var god gang i salget, og i de deciderede salgsstande var der som regel udsolgt, når markedet sluttede.



Dansk Vegetarforening deltog en enkelt lørdag. Vi havde en mindre stand med skilte og plakater Vi havde venligst fået varer til smagsprøver stillet til rådighed fra Dansk Helios (safter og postejer) og fra Urtekram (risgaletter og jordnoddesmør). Det siger vi mange tak for. Disse smagsprøver var der god afsætning af, og de medvirkede til, at vi havde mange besøgende ved vor stand. Adskillige viste interesse for vegetarisme og ønskede at vide mere om vor forening, så vi fik anledning til at besvare spørgsmål og uddele brochurer, blade og girokort Alt i alt en interessant og udbytterig lørdag.

Wagner Gregersen

DAV nedlagt

Ungdomsafdelingen, der sidste år brød mod DVF for at danne "Danmarks Aktive Vegetarer", er nu atter nedlagt. Det besluttede bestyrelsen her i august, da den ikke længere så sig i stand til at varetage medlemmernes interesser ang arrangementer og nyhedsblad Som et plaster på såret har foreningen Vegana lovet at sende bladet Vegana Nyt til de medlemmer, som har betalt for 1997. Interesserede kan også rekvirere frieksemplarer af nærværende blad på DVF's kontor (se side 2).

Mia/Hl I

Frokost i det grønne

Salmonella, kogalskab, burhøns, tremmekalve... Der går næppe en dag, hvor vi ikke i aviser og tv bliver gjort opmærksom på, hvor farligt - og forkert - det er at spise af den mad, som de fleste lanskere pr. tradition bedst kan li'. Der er ikke noget at sige til, at mange bliver vegetarer.

' Denbland t min yngste datter, der forleden skulle komme til frokost med sin kæreste-som også er vegetar. Så jeg stod på hovedet i de grønne kogebøger og fandt frem til en spinat- og løggratin, der så ud til at være perfekt til lejligheden. Jeg trykkede væden af spinaten, pillede 50 (!) skalotteløg, halverede dem og brunede dem på panden sammen med peberfrugt. Blandede ost, cremefraiche og brødterninger og fik det hele placeret smukt i et ildfast fad. Halvanden times forberedelser. 35 minutter i ovnen.

Gæsterne kom, bordet var dækket i haven, varm mad og kold hvidvin. Da jeg bad min datter begynde, så hun mig stift i øjnene og spurgte hvilken ost, jeg havde brugt til gratinen. "Parmesan', svarede jeg frejdigt, som sandt var. "Så kan vi ikke spise den, for der er brugt kalvemaver i osteløben...."

Tableau! Der sad jeg, men jeg tror nu nok, at de to vegetarer var mest kede af det Heldigvis kunne mm ældste datter og jeg spise den lækre gratin med største fornøjelse, og så måtte vegetarerne nøjes med en gang salat og is bagefter.

Jeg må tænke mig bedre om næste gang, det er kun et spørgsmål om at have lidt rutine. Foreløbig er jeg gået i gang med at øve mig på nogle lettere vegetarretter.

Kilde: Familie Journalen, red. af Dermis Sørensen

Hver tredje vil have flere øko-varer

af Dennis Sørensen

Do økologiske producenter kan sofrem til fortsat vækst i omsætningen de kommende år. Flere og flere or hoppet med på det rode O og den sikkerhed, do økologiske varer står for Halvdelen af de danske husstande køber jævnligt økologiske varer, og flere end hver tredje regner med at øge sine økoindkøb fremover.

Det viser en forbrugerundersøgelse, som er foretaget af Institut for Konjunkturanalyse, 1FKA, blandt 1200 forbrugere i juni 97, idet 35% af de adspurgte svarede, at de ville købe en større mængde økologiske fødevarer i de kommende 3 måneder sammenlignet med samme penode sidste år.

Undersøgelsen, som instituttet har gentaget løbende i det seneste år, fortæller ikke overraskende, at det er mejeriprodukterne, der oftest lander i indkøbskurven, stærkt efterfulgt af grønsager og a?g. MD Foods har oplevet en vækst på 250', i salget af økomælk det seneste år, og op til 20'< af mælkesalget i detailhandelens butikker er i dag Ø-mælk.

I forhold til for et år siden, er der færre, der planla?gger at øge øko-budgettet, så væksten i overgangen til økovarer stilner lidt af. Det er klart, at væksten vil være aftagende, men vi er kommet op på et vist niveau, og blandt de områder, vi understiger, udviser økologi-salget stadig de største vækstrater, siger Sebastian Levine fra IFKA IFKA spørger ikke om eksempelvis melprodukter eller forarbejdede øko-varer, fordi man ikke mener, at det vil ændre de generelle tendenser

Når forbrugeren går i gang mod at købe økologisk, sker det som regel glidende Man starter med mælken og fortsætter derfra Vores krydsspørgsmål fortæller bl a„ at hvis man forst er begyndt at købe øko-mælk. så går man ikke fra det igen Man øger denmod, og går efter fieri' øko-varer, siger Sebastian Levine

Ifølge IFKA-undersøgelsen or oko-bolgen langt fra et fænomen, der bæres af enkelte samfundsgrupper. Der er ganske vist flest velshllede, flest kvinder og flest københavnere, men selv i de grupper, som har det laveste forbrug, er forbruget relativt højt Kun på et punkt er der en fællesnævner. Forbrugeren, der vælger at betale ekstra for det rode 0, er generelt mere bekymrede over forureningen end befolkningen i øvrigt

(Det kan tilføjes at FDB i okt 97 investerede et 2-cifret mio.beløb i prisnedsættelser i form af bonus nå samtlige økologiske varer, dels tor at -kubbe på udviklingen og være førende på miljoonyådet dels for at presse leverandører til at pn»ducere endnu flere øko-varer I de tørste S måneder at 1997 havde FDB 27* stigning i salget at oko-varer! red)

*Fra inJLrg i txrs*ti

Helios
MFELKESyRE
GÆREDE
GRØNTSAGER
demeter
naturligt konserveret
DANSK HELIOS A.m.b.A. TLF: 75 Vf •»' 46 54

Vegetariske spisesteder

DVFs medlemmer og vegetarer iøvrigt har længe savnet en fortegnelse over spisesteder, hvor det er muligt at få vegetariske retter. Det savn har foreningen nu besluttet at råde bod på.

Fortegnelsen skal selvfølgelig først og fremmest indeholde de rent vegetariske spisesteder (se oversigten "1 byen" på de indhæftede midtersider), men da de kun findes i et begrænset antal, vil vi også opsoge de blandede spisesteder, der kan servere lødige og velsmagende vegetarretter.

Et kriterium for optagelse på fortegnelsen må være, at der er opfort vegetarretter på menukortet og/eller at stedet i øvrigt demonstrerer særlig ekspertise udi lækker vegetarmad.

Vi vil samtidig foreslå de spisesteder, vi kommer i forbindelse med, at de i udhængsskabe og annoncer oplyser, om de sen erer vegetarmad.

Vi vil gerne gore fortegnelsen landsdækkende, men da den nuværende bestyrelse bor i Københavnsområdet, vil vi i foTste omgang begynde her. Samtidig vil vi bede medlemmerne hjælpe med oplysninger om velegnede spisesteder over hele landet. Vi modtager også gerne anmeldelser til optagelse i bladet over spisesteder, som medlemmer finder anbefalelsesværdige.

Under indhentning af oplysninger vil det være relevant at få at vide, om det pågældende sted også serverer veganske retter, og om maden er baseret på økologiske/biodynamiske råvarer.

De af vore medlemmer, som vil medvirke til, at vor fortegnelse bliver så god og fyldestgørende som muligt, bedes kontakte kontoret (se side 2).

Wagner Gregersen

Grønt madkursus

Har du eksem eller forstoppelse? H.ir d•. ITU>tlyst til sofaen-efter aftensmaden? Er du v<eetar, men har lyst til veganermad?

Flere og flere får lyst til lidt letten a d og vender sig væk fra de tungere animals* o måltider, specielt mange bom og unge. Det k u ler være flere grunde til Der kan være sygdom Vi kan mærke, at vi har det fysisk/ psykisk med vegetarmad. Vi kan fornemme, at \i har brug for/svinger med det grønne.

Jeg serverer et gront madkursus, hvor hovedvægten er lagt på tilberedning af velsmagende, enkel og livgivende hverdagsmad, helt uden brug af animalske produkter (mælkeprodukter, kod, æg). Udover den praktiske madlavning vil der være foredrag, hvor jeg vil komme ind på ernæring set i et storre perspektiv: hvad er der i tiden, der inspirerer til kostomlægning? Endelig vil der være teoretiske oplæg om: "Helhed i maden" og "Hvordan sammensættes en nærende hverdagskost?".

Tid: lørdag 15.11. + lørdag 6.12. kl. 10-15.30
Sted: Bogeskov Skole, Fredericia
Pns: kr 535 + materialer
Underviser: kostterapeut og forfatter Else Mane Simonsen
Tilmelding: bindende tilmelding senest 1.11- pA tlf. 75 5140 15

En fredelig verden

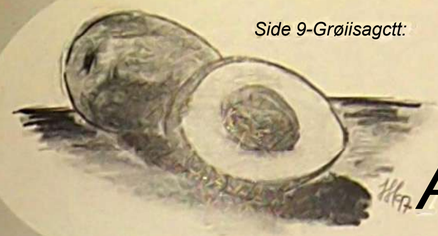
Govindas
veg etar-restaurant
Nr. Farimags gade H2 7364 København K
<500 m fra banrrporii
Tit 33 33 74 44 Åben 12.30-20.30
Danmarks lækreste mad

Hvorfor leve?
Hvorfor dø?
Søgen efter livets mening leder mennesket til den jordiske bevidstheds grænser. Det sande svar findes der, hvor denne forgængelige bevidsthed ophører.
Bestil de 5 gratis breve hos:
LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Rosenkreuzels Internationale Skole
Skafferve) 8.2400 Kobenhavn NV
Telefon 31 81 37 40

økologiske og biodynamiske varer
Sund-Bixen forer et bredt udvalg af økologiske og biodynamiske varer til lave priser.
- ris, pasta, mel, gryn o.s.v.
- frisk frugt og gront
- mælk og brod
- Aurion & Sobogaard
- og meget, meget mere

Besog Sund-Bixen på:
Englandsvej 29
2300 Kobenhavn S
Åbent: Tirsdag - fredag 14-19 og lordag 10-14
Vl bringer varorne ud i Kobenhavn, pA Frederiksberg og pA Amager - uden ekstra omkostninger og uanset mængde. Ring efter vare-/ prisliste
Supd - Sixeo
32 97 06 07

Side 9-Grøiisagctt:



Avocado

af Dennis Sørensen

Da jeg var barn kunne man ikke kobe avocadoer hos grønthandleren. Denne grønsag (eller frugt) var endnu ikke kommet på det danske marked. Det var først midt i halvfjerdserne, den begyndte at blive almindelig i butikkerne.

Avocadoer vokser vildt i urskovene i tropisk Mellem- og Sydamerika, hvor træerne vokser ved kysterne og i 'floddalene. Blandt de indianske folk aztekerne og mayaerne satte man stor pns pa avocadoen og kaldte den for vidunderfrugten

Den ældste omtale af den lader sig datere sa lånet tilbage som for mere end 300 år siden. 11500-tallet berettede spanske søfarere hvilken enestående frugt, de havde lært at kende i Amerika.

I dae dyrkes avocadotræet i praktisk talt alle tropiske og subtropiske lande. Vildtvoksende træer når den anselige højde af 20 meter, men i plantagerne lader man dem ikke blive over S meter af hensyn til plukningen.

At avocadoen i dag er så udbredt, som den er, skyldes israelerne. De begyndte allerede tor 70 år siden at dvrke den og for godt 30 år siden begyndte eksporten til Europa. Ved planmæssig fremavling af tidlige og sene sorter og ved transport med køleskib er det blevet muligt at levere denne populære grønsag året rundt. Om sommeren kommer de fra bl a. Sydamerika og Kenya, og den øvrige del af året kan de leveres fra bl a. Israel

Modning: Man lader ikke frugterne modne på træerne, men forst ved en efterfølgende lagring. Nedkøling forsinker modningen. Avocadoer, som foles hårde, er endnu ikke modne De vil modne efter 2-10 dage hvis de anbringes i en pose eller lukket beholder i et opvarmet rum (20-25 grader). Det mærker man ved, at de giver efter for et let tryk, især i den smalle ende. Hvis man ikke skal bruge modne avocadoer straks, opbevares de bedst i køleskabets gronsagsbox, hvor de kan holde Mg nogle dage.

Smag: Jo modnere avocadoen er (uden at være overmoden), des bedre smager den. Det hvidliggronne eller gullige frugtkød har en chremeag ig konsistens og smager flodeagtigt mildt, svagt af nødder, meget neutralt og kan derfor med stor fordel kombineres med tilbehør med enten salt tiler sod smag. Selv foretrækker jeg at SPIM- 1e n sammen med syltede agurker og <>dt> salt.

Næringsværdi: Avocado adskiller si£ i sammensætning meget væsentligt ^ n d r e grønsaper. Den indeholder kun knap 70 < vand, og sten - op mod 30% - er fedt. Dette *fedtstof* udgores af en letfordøjelig olie, rig på flerumætte <-fedtsyrer, og er Ligesom al anden planteolie uden kolesterol. Avocadoen er rig på vigtige næringsstoffer. Den indeholder 11 vitaminer, herunder nervevitaminet Bl og vækstvitaminet B2. Desuden er der påvist 14 mineralstoffer, hvoraf kalcium og jern forekommerrigeligst.

Behandling: Avocadoer tåler ikke stød, så far de let sorte pletter Først lige før brugen skæres de op, for luftens ilt farver kodet brunligt. Det kan man dog forhindre ved straks at dryppe den med citronsaft En avocado skæres på langs ind i kodet til kernen, de 2 halvdele vrides forsigtigt fra hinanden, så den ene halvdel går løs fra kemen. Derefter fjernes kernen med en ske.

Anvendelse: Avocadoer kan kun spises rå. Hvis de koges, bliver smagen ubehagelig bitter. De kan bruges Hl:

Smørepålæg. Kodet moses itu, udsmøres og krydres efter behag.

Forret. Halve avocado serveres med citronsaft, salt og peber. De Lin fyldes med et fyld, som egner sig til forretter.

Salater. Avocadosnitter manneres føTst med citronsaft og blandes derefter i grøn salat, råkostsalat eller frugtsalat

Dessert Halve avocado fyldes med sod creme Eller avocado-frugtkød moses og piskes til creme.

Til sidst et par opskrifter

Mexikanske spejlæg

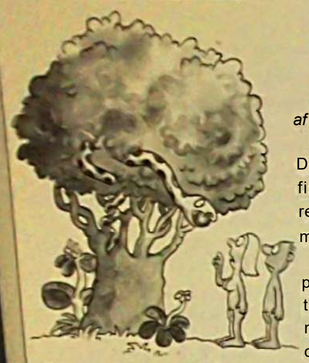
3spsk olie	2-3 løg
1 fed hvidløg	1 grøn peberfrugt
cayennepeber	500 g tomater
salt, sukker	1 krisp stødt kanel
4 æg	olie til stegning
2 avocadoer	persille, purlog

Snit løgene og svits dem i olie med presset hvidløg og de ituskårne peberfrugter i ca 15 min Skær tomaterne i stykker og kom dem i Der kadres med salt, sukker, kanel og cayennepeber Lad de hele koge ind til en tyk sauce Spejl æggene Skræl avocadoerne og skær dem i smalle stykker Tomatsaucen fyldes . forvarmede portionsskaie spejlæggene anrettes ovenpå og der pynte med avocadostnmler. Hakket persille og fintkbppet purlog drysses over retten der serveres med lun flutes. Tilberedningstid ca 45 minutter

Avocado-dessert

2 avocadoer	saft af 1 atron
1/81 piskefløde	2-"? spxk flormelis
1 elas sherry	

Ska-r avocadoerne i halv e og tag stenene ud Tag fructkodet ud med en ske og purer det med citronsaft Pisk floden og smag til med flormelis. Bland forsigtigt flodeskum og avocado-pure, tilsa't sherry og fvid massen i avocado-skallerne Det kommer til at se ekstra lækkert ud. hvis man bniger en flodeskunvv-projte Tilberedningstid ca 15 minutter



Er *det* økologisk?

Giftrester i frugt og grønt

af VIVI Hansen

Det er ikke kun i grundvandet og i fjordene, man finder rester af giftige sprøjtemidler. Også fødevarer kan indeholde rester af de sprøjtemidler, landmænd og gartnere har brugt.

I gennemsnit viste hver sjette stikprøve, taget på frisk frugt og grønt siden 19%, rester af sprøjtemidler. I langt de fleste tilfælde er der tale om mængder under den danske grænseværdi, kun ca. 2"< af alle stikprøver overskrider de tilladte grænseværdier. Sundhedsmyndighederne understreger, at disse overskridelser ikke udgør noget sundhedsmæssigt problem.

Store variationer

Gennemsnitstallene dækker imidlertid over store variationer. Ser man nærmere viser det sig, at der er rester af sprøjtemidler i

- hver anden stikprøve fra kiwi
- hver tredje stikprøve fra appelsiner, mandariner, udenlandske agurker og udenlandske bladsellen
- hver fjerde stikprøve fra citroner, vindruer, fersken, udenlandske jordbær og udenlandske pærer.

Til gengæld indeholdt mindre end 1'7 af stikprøverne fra danske agurker, champignon, tomater og kinakål sprøjtemidler i de mængder, som myndighederne undersøger for.

Frugt • Grønsag Oprindelse	Prøver med mdhokl over grænseværdien
kinakål (dansk)	0 %
champignon (dansk)	0 %
tomat (dansk)	0 %
agurk (dansk)	1 %
kartofter (dansk)	2 S
kanotier (udenlandsk)	2 %
gulerod (dansk)	0 %
banan (udenlandsk)	*1***
pærer (udenlandsk)	0 %
jordbær (udenlandsk)	1 %
citron (udenlandsk)	2 %
bladselleri (udenlandsk)	5 %
agurk (udenlandsk)	2 %
appelsin (udenlandsk)	3 %
mandann (udenlandsk)	4 N
kiwi (udenlandsk)	15%

Tabel med oversigt over frugt og grant hvor der i penoden 1990-1994 er fundet henholdsvis færrest (de første 8 Unier) og Hest (de nederste 8 linjer) stikprøver med rester af spro/tegitl. Tabellen er lavet på baggrund af Levnedsmiddelstyrelsens årsrapporter om pesticidrester i danske levnedsmidler 1990-1994 Kun afgroder hvor der i alt er taget mere end 50 stikprøver. er medtaget

Mange miljøgifte Fra 1990-1994 er der fundet rester af 67 forskellige sprøjtemidler 47 af disse er ifølge Miljø- og Energiministenets liste over farlige stoffer klassificeret som enten miljøfarlige, kræftfremkaldende, overfølsomhedsskabende eller på anden måde sundhedsskadelige. Klassificeringen er en slags "grundvurdering" af stoffernes kemiske egenskaber og ikke direkte møntet på giftindholdet i fødevarer. Endvidere indeholdt 1", af alle stikprøver rester af sprøjtemidler, der er mistankt for at kunne påvirke hormonbalancen hos mennesker og dyr.

Danske grønsager bedst

Sammenligner man grønt og frugt, der både dyrkes i Danmark og udlandet, viser det sig, at stikprøver fra danske grønsager er mindre forurenet med sprøjtemidler end de udenlandske. I stikprøverne fra udenlandske grøn:< indeholdt rester af sprøjtemidler, mens km. ild-prøverne fra de danske grønsager var i< n -de. Til gengæld var der ikke forskel på r.id« len af stikprøver, hvor indholdet overskred d- d mske grænseværdier. I langt de fleste tilfælde er cl ' ule om mindre end I^r af alle stikprøver.

Grænseværdi

I modsætning til drikkevand, hvor der i pnncippet ikke accepteres rester af sprøjtemidler, tillader myndighederne et vist indhold af sprøjtemidler i fødevarer. Grænseværdierne for hvor meget gift der må være, fastsættes bl.a. ud fra såkaldt "god landbrugsmæssig praksis". Populært sagt betyder det, at man regner Kiglæns. Først ser man på hvor meget sprøjtemiddel, der skal bruges i produktionen. Dernæst undersoger man, hvor mange giftrester dette forbrug medfører. Sideløbende hermed foretages en sundhedsma?ssig vurdering. Viser det sig, at der ingen sundhedsmæssige problemer er, fastsættes grænseværdien ud fra det niveau, den "gode landbrugsmæssige praksis" medførte. Viser det sig, at der er sundhedsmæssige problemer, bliver anvendelsen af det pågældende sprøjtemiddel ikke tilladt.

Spis mere frugt og grønt

Det er sundt at spise frugt og grønt - også selvom de andeholder rester af de sprøjtemidler, landmænd og gartnere bruger.

Gronne råd

1. Spis flere grønsager - gerne danske. Danske gartnere bruger generelt mindre sprøjtegift end deres udenlandske kollegaer. Derfor er det heller ikke overraskende, at der findes færre rester af sprøjtemidler i stikprøverne af de danske grønsager.

2. Spis økologiske grønsager. Økologisk frugt og grønt er dyrket uden brug af sprøjtemidler. En undtagelse er dog f eks. svovl, der bruges til at bekæmpe skurv i æbler.

3. Spis årstidens danske grønsager. Man kan ikke spise alle slags dansk producerede grønsager hele året. Men forsøger man at spise flere af årstidens danske grønsager frem for de importerede, kan den samlede miljøbelastning nedsættes.

4. Vask og skyl alle grønsager inden de spises. En meget stor del af giftresterne sidder uden på skrællen. Det er derfor en god ide nt vaske, skylle og eventuelt skrælle grønsager og frugter, inden de spises. Det er også en god ide at fjerne de yderste blade af salat m m.

5. Dyrk dine egne grønsager. Dyrker man sine egne grønsager, er man selv herre over, om og hvor mange sprøjtegifte der skal bruges.

Kilde. Grøn in formation



Foreningsmeddelelser

Julestue

Del er med stor glæde, at vi igen i år kan invitere 'il julestue hos Else Krause i Hellerup, hvor vi drikker te/kaffe og gldgg, spiser kager og æbleskiv er, hygger og synger julesange. Måske arrangerer vi også julelotteri eller andre julelege.

Det er en god tradition, at vi samles og ønsker hinanden glædelig jul, og især da, når det kan ske i så hyggelige omgivelser som hos Else Krause med udsigt direkte til Øresund.

Det er lørdag d. 6. december kl. 15 og adressen er Frederikkevej 22,2900 Hellerup.

['ris 40 kr, tilmelding senest I uge før, bedst over DVF's giro eller til formanden (se side 2).

Pti gensyn, Bestyrelsen

Informationsmøde 4.9.97

Medborgerhuset, AhlefeldLsgade 33, København

DVF-modet var alene annonceret i sidste nr. af Vegetaren, og deltagerne begrænsede sig til 4 bestyrelsesmedlemmer og 4 øvrige medlemmer/interesserede.

Nicky Brown, der havde taget initiativ til afholdelse af mødet, indledte og nævnte, at formålet med mødet var at orientere om den nv DVF bestyrelse og planerne for det fremtidige arbejde, herunder for det nye medlemsblad.

Hver deltager præsenterede sig med en kort beskrivelse af sig selv og sit forhold til vegetarismen.

Dennis Sørensen holdt et lille foredrag med titlen "Hvorfor vegetar?" (gengivet andetsteds i bladet).

Derefter var ordet frit og alle deltog i en hyggelig snak, hvorunder der fremkom mange interessante bemærkninger og synspunkter. Frank Hagen. der er nordmand, udtrykte bl.a. sin glæde over at være havnet i en så "oplyst" kreds al mennesker. En bemærkede, at modet kunne have været endnu bedre, hvis der også havde været nogle kvindelige deltagere.

Wagner Gregersen

Læserbrev

Da jeg i midten af juni modtog Vegetaren, var det på tide at vi hørte fra foreningen, det er et år siden, vi sidst modtog et blad.

Det af generalforsamlingen godkendte regnskab på side 18 er mere fyldestgørende end det, der blev godkendt på forrige års generalforsamling, og det er da et fremskridt.

leg skrev et brev til foreningen om forrige års regnskab men tik aldrig nogen reaktion på dette. 1 brevet udbad jeg mig en specifikation vedr. antal medlemmer/abonnenter, kontingent samt bladregnskab. Forhold som dog er belyst i det nye regnskab.

leg understregede også, at udgifterne til administration er alt for store i forhold til de få medlemmer og det lave aktivitetsniveau. I luslejen var 170 kr pr. medlem, i det nyeste regnskab er den 29.030 divideret med 271 medlemmer, det er 107 kr pr medlem. Det er stadig helt uacceptabelt'

Der blev betalt 7.531 til Securitas, i det nyeste regnskab er det 7.635. Ifølge regnskabet er der for 3.100 kr inventar. Helt uacceptabelt!

I del nye regnskab er der 12.676 kr til kontorhold, hvad går alle de penge til?

På trods af en flot gaveindtægt på 20.000 kr, udviser regnskabet et underskud på 13.922 kr'

Sådan kan alle selv fortsætte med hver enkel! post og undres over det uacceptable og uigennemsigtige regnskab, der må gores noget!

Heldigvis får vi 28.699 kr i rente af den bandlagte kapital, så regnskabet ender med et overskud.

Normalt kommer revisoren med kommen Lirer til regnskabet, når tallene er så meget ude af proportion. Hvorfor er der ingen kommentarer her!*

I foregående blad kommer den tidligere formand Hennk Hedegård ind på, at uoverensstemmelser har forårsaget, at han har trukket sig som formand og redaktør. Hv orfor er det så hemmeligt hvad uoverensstemmelserne er, har medlemmerne ikke krav på at høre det, så vi selv kan dømme7

Med venlig hilsen

Henning Oi ns tensen, 2200 Kbh N

(forkortet af red)

Kære Henning!

Tak for dit brev, det er altid godt at høre fra vågne, aktive medlemmer. For at besvare det sidste først følte jeg ingen grund til at kntisere hl højre og venstre, slet ikke i bladet. Men dine spørgsmål og kntikpunkter illustrerer såmænd træffende hvad osse jeg syntes der var riv ende galt.

Nu er forholdene imidlertid blevet bedre (hvorfor jeg osse er gået ind igen), specielt er vi nu omsider fraflyttet den dyre Borup- Alle og har tngjort os fra alle hertil knyttede irrelev ante udgifter. Indtil videre har vi endda hos Nyt Aspekt fået adresse og lidt lokalefællesskab helt uden beregning. Selv om flytningen desværre forst skete langt ind i 1997 (allerede i 1996 pålagde generalfors«!mlingen den daværende bestyrelse at oppige lejemålet), vil det alligevel nå at påvirke regnskabet positivt. Ligeledes skal vi nok sørge for at *alh* relevante oplysninger med relation bl antal medlemmer, indgået kontingent dnlLsudgifter osv fremover vil fremgå tydeligt af regnskabet.

Mht revisorens kommentar skal en statsautoriseret revisor kun komme med eventuelle kommentarer til selve regnskabets førelse og her har der vist ikke været meget at bemærke.

Vi håber således at der nu er grebund tor at dm kritiske holdning til DVFs ledelse atter kan forvandles til tillid og optimisme.

Rcd>te hd>encr.

redjith)nen r/ Hennk HedegJrd

Medarbejder soges

Har du Ildir »or tekstredigering m\ og ku tænke dig at hja'lpc med n*vrv«:vrende blad kan m tilbyde stabile arbejdsforhold - dog uden lon. Henvendelse til Henrik Hedegård >I 20 2021 (>eside 2)

▼ Align video display edge here. ▼

53 000 0000417

Vegetariske nyheder fra Nutana!

- kun 9% fedt!



Kan købes i handlen netop nu!

^ Notto 425 é ᵉ