Align video display edge here.

Nr. 1 Vinter 1998
89. årgang
Pris kr. 20.00

lev og lad leve

Vegetaren



Udgives af:
Dansk Vegetarforening
*NF»

Telefon: 70 22 40 01

Gtm. S 02 S6 56

Kontingent ind bUd 150 kr
- ferwbonn*fTwm »lene 75 ki

RcCUktion Oennit S#r%nsen
laravt*.) Wagner Gregerstn
og H**y Brown

Maten*!« til bUdet moduge*
gem«, bedes send! til
Dennis Sørensen
Tornest>kkel 12
2720 V*n»ese

Deadline tor n«iTø nr d 1503.98

OpUg 1000

Annoncepnser (ex moms)
s/h v* sid© 1540 kf.
1^ side 880 kr. 'fandt 550 ki.
* tide 330 kr
farve * tide 2600 kr.
'h tide 1500 kr
Ved tegning el 5 annoncer -20V

Repro og tryk
KaiiowTryk. Vanløse

*DVff Bystyrets**
Dennis Serensen formand
Tomestvkket 12
2720 Vanløse
38 74 66 34

Wagner Gregarsen, aei/etaer
GiUesager 252, 2 tv
2650 Hvidovre
36 75 03 06

Hans Hemmersam, kasserer
Borups Alle 131
2000 Frederiksberg
38 10 87 83

Anne Margret/ie Nissen
Nyvestefgårdsv«! 8
3500 Veriest
44 48 02 67

Henrik Hedegård
Emdrvipvei 75. 2 th
2100 København O
31 20 20 21

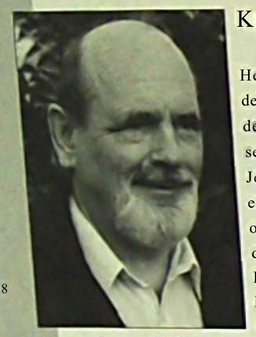
Nicky Brown
Vestergårdsvej 22A 1 *ih*
2400 København NV
38 10 00 08

Dansk Vegetarforening
er »tiftet t 1896 og drives p4
frivillig, idealistisk basis
Medlem af Den International«
VegetarUmon HVO)

Forsidebillede er laget af
Dennis Sørensen

Gengivelse al enhve* an
er bladt

NYTÅRSHILSEN !!



Kære læser

Her pi grænsen mellem det gamle og det nye år er det almindeligt, at man lige ser lidt tilbage og lidt frem. Jeg vil fortælle lidt om foreningen, det år, som er gået og lidt om vore planer for det kommende år.

Foreningen blev stiftet for knap 102 år siden. Og i de år har samfundet ændret sig totalt. Så det kunne måske også være interessant at kaste et blik ud i samfundet og på udviklingen, ikke indenfor vegetansmen, men på et område som også er væsentligt for os: Grønsagerne og deres kvalitet. For mindre end hundrede år siden, var man glad, hvis man bare kunne spise sig mæt. Mange havde hårdt arbejde og det var et problem at få kalorier nok. Kvalitet og smag blev overhovedet ikke vurderet i forbindelse med mad.

I dag er det et problem, at vi får for mange kalorier, i dag har mange stillesiddende arbejde og mulighed for at spise meget forskellig og rigelig. tit lidt for ngelig. mad. Det g,ver problemer med sundheden og velbefindendet.

For hundrede år siden havde man kun ganske få levnedsmidler at vælge imellem. I dag er der så mange, at det kan være vanskeligt at overskue og vælge imellem dem.

Ldviklingen indenfor levnedsmidler gik langsomt for hundrede år siden, jeg kan huske 50 år tilbage og da var der ikke sket den store forandring siden før århundredskiftet.

I min barndom kunne vi kun få kartofler oulc- rødder osnuiå? [illegible] kanonerne var V qriil og ma, af en nnge kvalitet, hvis de i det hele taect kunne (ås. Om vinteren havde v, desuden selleri porrer og kil. gronk41· hvidkå, ^ og rc sen kil. Og om sommeren havde v, tomater, agurker salathoveder, ærter og blomkål. Det kaldes årst ' dens grønsager og mange i dag er overbeviste om, at årstidens indenlandske grønsager er det bedste, man kan spise.

Sådan var udbuddet. Men i [illegible] haMrcJs™ ^ * 1 . at [illegible]

Oct Startede med at v, fra iq<7T frostne grøntsager , Brugserne De. ^ gelig forårsaget af al firm .i V3f ^vfal- *>—/ Fa™ W<***. året. de blev hurtlat tmu\T natUr.<gvis hele mange andre slags eller. fU,Klc var pi den tid en ganske uken li og dc, bell frem til firserne kun sar k en. f" " « med ba6<c kartoner.', 1" de" >«• » affed, „ gdr „ „ g o g ^ 7 -

ningen af 70-erne blev salatbordet lanceret i Danmark, og blev hurtigt meget populært.

Midt i halvtjersserne kunne man kobe peberfrugter og der kom et meget større udbud af tomater. Og lidt efter lidt gled forbruget fra de grove grontsager kartofler, gulerødder, kil over på de finere grontsager. Men kvaliteten sank samtidig faretruende.

I lobet af firserne og halvfemserne er udbuddet af grontsager oget gevaldigt - og nu kan vi fi alle grontsager friske hele året - og der er kommet mange nye til: Squash - aubergine - forskellige typer græskar - mange forskellige typer salat, log. tomater og kartofler. Der er kommet en ny bevægelse, økologien, si nu burde kvaliteten ogsi blive bedre. Det økologiske er pi fremmarch. Det gælder om at stille krav.

Det sidste ny og meget spændende er friske svampe. Foruden den almindelige champignon, som vi har kendt i mange ir. har vi ogsi for nogle ir siden fået den brune markchampignon. Sidste skud pi den stamme er rosechampignonen, som har noget mere smag. Og der foruden er det indenfor det sidste år blevet almindeligt med flere typer friske svampe - slørhat - kantereller - blihat og bogehat.. Samtidig med at man kan få mange torrede. Der er altsi en ganske spændende udvikling inden for de grønne levnedsmidler.

Jeg vil ogsi skrive et par ord om udviklingen i vor forening. Den nuværende bestyrelse har nu fungeret i et snart et ir, og der indkaldes her i bladet til or l- nær generalforsamling, der afholdes d. 21. marts. Bladet er i den anledning særligt præget at or eningspolitisk stof. Bl a. stiller bestyrelsen med < forslag til nye vedtægter. Forslaget og nogle kom^ mentarer til det er gengivet her i bladet. \ i håber, a mange vil komme pi generalforsamlingen og værC med til at pivirkc beslutningerne.

Straks efter at bestyrelsen var valgt i 1997. f c n et tilbud fra Sten Landsy fra Nyt Aspekt om bla O* kontorsamarbejde. Det har været et godt tilbud. s0 p vi har udnyttet fuldt ud. Vi må give Nyt Aspe t meget stor tak.

Nu er det på tide, at vi igen stir på egne ben. L t kan man forst og fremmest se af dette blad, hvori der ikke længere er et Nyt Aspekt-indlæg. V l l,ar ikke længere en fast forcningsadresse. nu er adresse lig med adresserne på henholdsvis lorin« sekretær og kasserer.

Vi håber, at medlemmerne alligevel vil v.cre til- fredse med bladet, ellers hører vi gerne. Ira J cr

Hele bestyrelsen vil gerne, selv om vi cr lidl se"' på den. ønske alle medlemmerne et

RIGTIGT GODT 1998

få gensyn til generalforsamlingen
Dennis

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling *i*

DAIMSK VEGETARFORENING

lørdag d. 21 marts kJ. 14.00
Byggeriets Hus, Godthåbsvej 33, 2000 Frederiksberg.

Dagsorden i h.t. lovene:

Punke I. Valg af dirigent.

Punkt 2. Bestyrelsens beretning.

Punkt 3. Forelæggelse af det rev iderede regnskab til godkendelse.

Punkt 4. Valg af:
3 bestyrelsesmedlemmer
2 suppleanter
2 rev isorer.

Punkt 5. Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Dr Michael Larsens Vegetariske Bornehjemsfond.

Punkt 6. Valg af bestyrelsesmedlemmer til -Udvalget for hjem til ældre vegetarer.

Punkt 7. Indkomne forslag.
NB. Herunder bestyrelsens forslag til nye vedtægter.

Punkt S. Fremtidig virksomhed.
Punkt 9. Eventuelt.

Forslag, der ønskes behandlet p4 generalforsamlingen skal i h.t. vedtægterne være indsendt til bestyrelsen mindst 14 dage for generalforsamlingen.

Vi liAherat mange vil mode op og være med *til* at gøre det fil en god generalforsamling.

På grim n



Fuldkornspandekager

af Søren Hvidbjerg

En herlig gammel og traditionel ret som pandekager kan med ft greb gore* ernæringsrigtig og blive en dejlig afveksling på det daglige middagsbord.

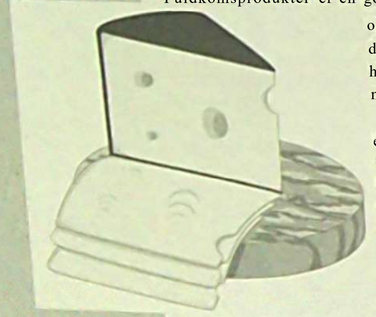
Lad fantasien få frit løb med forskelligt vegetarisk fyld meders det bliser morkere og koldere udenfor.

Iler er der ikke tale om de almindelige ot> vitaminfattige pandekager, men denmod pandekager af fuldkomsmel og bbghvede.

Disse pandekager er sprængfyldte med vitaminer, mineraler og sporelementer.

Netop fuldkorn og kerner er rige på disse ting. som fortrinsvis befinder sig i kim og skaller hos kom.

Når kornet males og disse elementer sies fra, fjernc T man også den største del af nænnesværdien. Fuldkomsmel indeholder alle kornets mgredienser og er dermed af stor næringsværdi Fuldkomsprodukter er en god erstatning for kod og kartofler på middagsbordet og indeholder væsentlig flere mineraler end disse.



De fleste komtyper er rige på B-vitaminer *om f.eks B1. B2. Bh. og også vitaminerne D. E. K og folsyre. karotin og lecitin.

Derudover finder man 25 forskellige mineraler eks. namum kalium, magnesium, fosfor. 7*Z\ 'klor jern, silicium, mangan, kobber, zink, kobalt, jod, fluor, arsen, krom, selen osv.

For nylig har man også o stoffer, der virker som vækMhormoner for planterne, når de skal vokse i højden.

Netop disse stoffer ser ud til at have effekt på celledelingen hos mennesker.

Brug derfor løs af fuldkornsprodukterne i den madlavning, de bekommer familien vel!

Fyldte pande a er d ki

4 Pwwneng'rkpa9nd^ågernak4, o9 oSt,

^andtkij*cdeJ:
2<X) g hvedemel
2 æg
2 spsk olie
2 Isk sail
4½ dl mælk eller halvt m*lW/halvt van«!

Fyld:
1 stort finthakket log
600 g. Ontsnittet kinakål eller spidskål
1 stor tomat eller 2 spsk. tomatpure
1 spsk olie
1 dl gronsagssky
100 g. revet ost
evt. 2 isk sesamfro og lidt salt.

Tilberedning:

Pisk alle ingredienser sammen til en tynd dej og bag 8 pandekager i lidt smor eller olie.

Til fyldet varmes olien og loget svitses lien sammen med sesamfroene.

Kom kålen ved efter kort tid. tilsæt tomat og lad det snurre ved lavt blus og med låg.

Smag til med salt og de onskede krydderier Hæld gronlsagsskyen fra og gem den.

Rul hver pandekage om •/» af fyldet og læg dem med sammenfojningen nedad, tæt sammen i et ovnfast fad.

Hæld lidt grontsagssky ved. dæk med folie og sæt fadet i ovnen i 20 minutter ved 200 grader. Efter 20 minutter fjernes folien, der drysses med ost og retten bages yderligere i 5 minutter.

Server med cn blandet salat.

Boghvedepandekager med porre og ost. tykke saftige pandekager,

4 personer, 12 - 16 pandekager.

Pandekagedej:
Vi spsk gær
100 g fuldkorns mel
150 g boghvederne I
2 dl mælk
I dl lunt vand
I æg

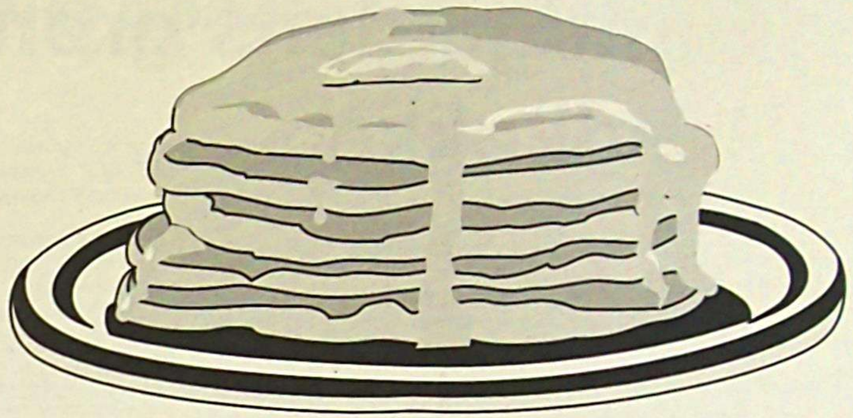
Fyld:
200 g porre, hide den hvide og lysegule »Icl
lidt reven gulerod
50 g revet ost
vilt, peber og olie

Gæren opløses ined vandet i en skil og fuldkorn melet røres i.

Lad det hæve i 20 minutter pA cn lun plads. Rør mælk, boghvedcmel. æg og lull salt i dejen og lad den yderligere hæve i 20 minutter.

Snu i mellemtiden porren i meget tynde skiver Mand dem i dejen »ammen med den revne gulerod. Varm lidt olie pi panden og hæld en portion dej. 4 smA kopper pA.

Bag de hdndstore. men tykke pandekager ved Jævn varme indtil de har (Tiel nok og er pæni brun.



Server med reven ost og et godt pikant stykke ost eller kryddersmør.

Giv en gulerodssalat til og et stykke frugt bagefter og du har et komplet og ernæringsrigtigt måltid.

Maj'spandekager. Luftige og lette pandekager,
4-5 personer, 24 pandekager.

Pandekagedej:
200 g fuldkomsmel
2 store friske majskolber eller I dåse majskom
2 æc
½: meget fintsnittet log
1 fed presset hvidlog
3½: dl vand
salt

Tilberedning:

Hvis der anvendes friske majs gores disse i stand De ovrige ingredienser piskes sammen De fnskc majskolber rives pi rivejern til en fin gul masse, ca 200 g.

Bruges der dåsemajs hakkes de fint og lidt af vandmængden nI dejen holdes nlbage. da dåsemu|s indeholder en del væde Kom majsmassen i den piskede dej og tilsæt evt. lidl mere vand. dejen mi ikke være for Ivk \arrn lidt olie pi panden og kom en mængde dej. svarende til ca 5 spsk pi panden.

Drej panden si dejen fordeler sig og bag pandekagen pæn lysebrun og sprod pi begge sider.

Server med gront salat, gerne med rodfrugter i.

Yoghurtpandekager med frugt, frisk og lækkert til f.eks. dessert, fe| 10 pandekager.

Pandekagedej:
150 g fuldkomsmel
¼ liter kærnemælk
300 g frugt, *frisk* eller henkogt
3 æggehvider
lidt salt
I tsk solsikkeolie
100 g rorsukker
150 g yoghurt naturel eller dessert creme fraiche
I kvist citronmelisse

Tilberedning:

Ror mel og kærnemælk sammen i en ska/ Frugten gores i stand eller hældes ud af dåsen og *drypper* ai Bær er særdeles velegnede til disse pandekager Pisk æggehv iderne helt stive med en nip sult og vend dem i kærnemælk /mel-blandingen.

Varm panden op med lidt olie og bag smi pandekager smuki lysebrune på begge sider.

Stro med rorsukker efter bagning og rul h\er pandekage om en stor spsk yoghurt eller chreme fnise og frugt.

Hvis del ønskes kan yoghurt chreme fraix rores med lidt finthakket citronmehs>e.

Øj/SfS/S/5/S/S/S/5/5/S/S/S/S/S/SfS/5/S/S/SJ
M
MYRVIG YOGA REISER
LfSVOS
GRÆSK O-FERJf PARADIS
8-15.JULI / 15-22.IULI «-22./Ull 24.A»*.-2. *S+pt199*
rocA
MASSAGE
VANDRETURE
fAMYEMÆMnATXm
HELSEFERIE FOR KROP-SIND-ÅND
KURBADNING I HELBREDENDE KILDER
SIESTA I SOLEN VED DET ÆGÆISKEN*AV*
MYRVIG TERAPI : 75 54 24 94
£
B1fS/2/2/S/2/3/2/S/2/3/2/S/2/3/2/3/S/3/3/2/3/3/3/S/JE

Sundgårdens grønne landkøkken

af Rie Schmidt

Grøn waldorfsalat

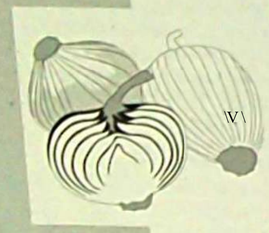
1 bataviasalaihoved (cn meget robust salat)
4 stængler bladselleri
2 æbler, gerne cox orange
1 håndfuld halse, udstenede druer
valnøddekæmer
fintstnmlet skal af '/j citron

Salaten skyldes grundigt, især nede \ed bladroden, og strimles fint på tværs

Blegsellerien skylles og skæres i tynde stave. Æblerne skæres i kvarte, blomst, stilk og kæmehus skæres fra og æblerne ternes

Noddckærncme hakkes groft Salaten vendes forsigtigt med druerne og citronskal. Lidt tidsel- -4 olie kan est stænkes oser

Fuldkornspizza Cipolle



l princippet kan du erstatte det hvide mel i dine opskrifter med fuldkornshvedemel. Du skal bare være opmærksom på. at melet skal vane fintmalet og helst så friskmalet som muligt for at have en god bageevne

En piua bagt med fuldkornsmel får en meget sprød og knasende skorpe

.. , [illegible] opskriH er det traditionelle ostedrys udelad« Bagt ost er meget tungt fordøjelig, og med masser af løg fir [illegible] god smag alligevel

25 g gær
2 dl lunkent vand
2 spiseskeer olivenolie
teske havsalt
6 dl fuldkornshvedemel
I glas flåede tomater
4 store løg

Gær og wit opløses i vandel Qli»r« i > med cn gaffel til en l.nd ,lc,. der [illegible] hviler [illegible] >c,en æltes huriigt igennem med let h\n t' l' les tyndt ud på en bageplade penslet med olivenolie.

Tomaterne hakkes let og fordeles oser dejen. Logene skæres i meget tynde ringe og drysses gavmildt over pizzaen.

Drys lidt havsalt over og stænk let med olivenolie. Pizzaen bages i en meget varm ovn ea 300 gr.C i 15-20 minutter.

Når pizzaen tages ud af ovnen, drysses den med oregano og basilikum. Serveres med en lividlogskrydderolie til at dryppe over efter temperament.

Hvidlogskrydderolie

1 dl olivenolie
6 fed knust hvidlog
4 soltørrede tomater i meget små tem
1 teske oregano

Røres sammen og trækker gerne '/: dag.

Citrusfrugt blokerer cancerspredning

v/ Soren Hvidbjerg

Forskerne har længe vidsf. at folkeslag, der spiser store mængder af citrusfrugt rammes af langt færre tilfælde af cancer I dag ved forskerne helt præcis hvorfor.

I fuldmodne citrusfrugter findes en faktor, der hindrer cancerens mest livstruende angreb, spredningen af aktive cancerceller ud i organismen - mefasiasen.

MCP er den internationale betegnelse for denne faktor. Modified Citrus Pektin, der ødelægger og lammer cancercellerne og derved hindrer dannelsen af nye svulster.

MCP kan nu kubes i form af simpelt kosttilskud, så man har en mulighed for altid al hase det i huset.

Fuldmoden frugt er en væsentlig kilde til sundhed og helse. Det har menneskene siden de ældste tider erkendt.

Både i den gamle og den nye verden har citrusfrugterne stået i høj kurs. I vore dage har sidenskabsmændene kunnet bekræfte denne erfaring.

Citrusfrugter, herunder især grapefrugt, virker helt tydeligt mod cancer.

Hojt indhold af C-vitamin

Eksperter har påpeget, at folk. der bor i områder, hvor indtagelsen af citrusfrugter er meget høj. ikke har nær så mange tilfælde af cancer som andre områder.

Man har overvejet, om dette skyldes trugtens høje indhold af C-vitamin. som er et antioxidant, som kan neutralisere selv kraftige earcinogcner. Men andre bestanddele af citrusfrugterne spiller utvivlsomt en større rolle.

I dyreforsøg har grapefrugt vist sig at angribe cancer I japanske undersøgelser, hvor man indsprøjtede et udtræk af grapefrugt under huden på en cancerangrcben mus. standsedes svulstens vækst, og det forårsagede enten en delvis eller toial tilbagegang i sygdommen.

Japanerne har iagttaget, at grapefrugternes skræl rummer et kralligt •nti-mutagen. et stof. som hindrer ile abnorme ændringer i cellerne, som forer til cancer.

Svenskerne er kendt for deres undersøgelser oser forholdet mellem kost og cancer.

Af en omhyggelig gennemfort analyse fra 1986 vedrørende kosten hos cn gruppe med og en anden uden cancer i bugspytkirtlen, fremgik det. at citrusfrugter (sammen med gulerødder) ydede den mest markanle beskyttelse over for sygdommen.

Hollænderne har ligeledes iagttaget, at indtagelse af c itrusfrugt mindsker risikoen for at få cancer.

Ikke mærkeligt, at citrusfrugterne har fristet ni intensiv forskning.

Forventningen om at man ud over C-vitaminel her kan finde andre anti-cancerfaktorer. har været lokkende. og pektin var del slof. som kom i lokus.

Vi kender alle den almindelige pektin, som sammen med sukker giver konsistens fil geleer og marmelader. I naturen, og især i alle frugter, findes talrige former for pektiner. Når frugt modnes, vil enzymer begynde at findele disse lange pektiner og danne kortere kæder. Ved denne proces frigives forskellige sukkerfaktorer på de kone pektinmolekylers overflade. Den mest dominerende sukkerfaktor kaldes galaktose.

Lektineme



Cancerceller har på deres overflade nogle ganske små organer. som de kommunikerer og orienterer sig med Disse horer til cn gruppe stofler. der hedder lektineme. En undergruppe af disse er specielt knyttel fil netop galaktose.

Ved hjælp af lektineme kan cancercellerne finde frem til galaktosen på andre celler - enten sunde celler eller cancerceller - og koble sig til disse og derved fortsætte cancerens udbredelse Men det er muligt foren fremmed lektinfraktion at blokere cancerens forehavende. Og det er netop hvad citrusfrugternes galaktose gør.

Igennem de sidste 15 år har en række undersøgelser afsloret denne biokemiske mekanisme og dens virkning Metoden har vist sig effektiv i dyrkede cellekulturer og svulster fra forskellige former for cancer Da de fleste cancerceller - eller måske alle - er i besiddelse af nævnte overfladeorganer, forventer forskerne imidlertid al metoden vil \irke på mange af de kendte cancerformer.

MCP er helt tydeligt ufarligt Det er samtidigt ugiftigt og har ingen bivirkninger.

MCP har været en del af menneskets fode siden de ældste tider og er efter ålt at dømme den faktor, der altid har givet frugtspisende befolkninger en væsentlig beskyttelse mod cancer Nu finde, delte stof isoleret og koncentreret, men den ægte vare er selvfølgelig at foretrække, og forskerne kender tilmed helt præcist dels virkemåde overfor cancer Modificeret citruspektin klistrer sig til cancercellernes overflade og hindrer .således cellen i at formere sig.

Forfatteren Jean (arper har skrevet en bog om den spændende forskning, som forte til opdagelsen af det effektive lægemiddel filt- KX)D PHARMACY, Bantam Bin»ks. I9S9. ISBN 0-553-14524-9

Kilde Sund og rask

Hvorfor vegetar ?

af Gerhardt Kirkemann, Middelfart

Som ung tænkte jeg ikke på dyrplageriet i landbrug og på slagtener. Jeg tænkte heller ikke på, at 100.000 bom pga. vort store rcsourseforbrug måtte do af sult hver dag i den fattige del af verden.

Mit helbred var ikke godt, jeg havde bla. gigt og det gjorde ondt, og den smerte ville jeg gerne af med. Hensynet til mig selv var altså det bxrendc element. Men efterhånden blev jeg mere 02 meTe opmærksom på den etiske side af sagen.

Jeg er opvokset på en landbrugsejendom. Familien bestod af mor, far, min soster og jeg. Kod \ar \ort vigtigste nænngsmiddel, men af hensyn ni økonomien spiste vi også lidt kartofler og brod til.

Min mor listede ofte lidt ekstra kod over på min tallerken, for at jeg som dreng skulle blive ngtig stor og stærk.

Grus i alle led

Som ung nægtede jeg militarrtjeneste og skulle i stedet arbejde 2 Sr 1 en civil arbejdslejr 1 Oksbøl. I lejren var da både vcgetarkost og animalsk mad. Jeg tog godt for mig af kødkosten, og jeg havde efterhånden ligesom grus i alle led.

Del skurede slemt og gjorde meget ondt. Det Når gigt. Gennem lægen fik jeg smertestillende Piller, og jeg lå indrullet 1 et stort uldent tæppe om natten.

Sygdommen blev værn,, og lægen ordinerede sygehusindlæggelse med strålebehandling. Så snakkede jeg med en ung mand. som var vegetar. Han sagde. „H 7 ?U _ d- behandling, så dræber man de følenerver, der skal reg.strert når sygdommen breder sig yderligere.

Så bliver del hurtigt invaliditet, rullestol cw <n i.' n" er og bøger om vcgCUn™- "8 * *•"* « forklaringen.

JX Hint" P™:mUm™'«« ggcl lian spurgte forbavset. "Hvad så"^ J™ vgde at jeg ville prøve a« leve vegetans* s redte mig I3ct morede ham meget, men jeg ville få, hvis jeg ikke spiste kirfi« . insisterede på at prøve alligevel.

Lægen kunne dermed ikke længere nå«™., noget ansvar for mit helbred. IV, r t g Sg ler ikke brug for ^ frk C« nu hel-

Bedre helbred

Jeg skiftede brutalt kost fra til den anden, og jeg har ikke siden TRene dag tf slag- »ede dyr. fjerkræ eller Hsk. I C g y n d X n d7ak Kg mindst 2 l. destilleret vand om dagen for at skylle organismen godt igennem.

Efter 2 måneder var skurelydene og smerten væk. Min helbredstilstand blev lani>t bedre.

For kostændnngen måtte jeg holde sengen 8-14 dage et par gange om året med hoj feber grundet influenza eller halsbetændelse. Også denne gene forsvandt.

Fjern sygdommens årsag

Langt senere, i 1980. blev jeg veganer, dvs. jeg droppede også alle mælkeprodukter og æg fra kosten.

Efter at have været vegetar en lang årrække var det kun et naturligt skridt 1 retning at en mere ideel fode. der ikke er på bekostning af andre levende væsener.

Jeg er nu folkepensionist, og lægens varslede mangelsygdomme er ikke kommer endnu.

Gigten er heller ikke vendt tilbage. Ønsker man at være rask er mit bedste råd: "Fjern sygdommens årsag'**

Nyt nummer af

og TVÆRS BLADET

MORSOM /iji.RNi:- GYMNASTIK

30 PRÆMIE-OPGAVER

KRYDSORD HOVEDBRUD PROIUJMM

HÅNDBOG for KRYDSORDS-LOSF.RF.

LOSERFSS TROFASTE HJÆI-P I SODEN'

Indeholder 40.000 synonymer *Pm kr* 50.-

Side 9 grønsagen:

Grønkål

v/ Dennis Sorensen

Friske grønsager var - med een undtagelse - en sjældenhed her 1 Danmark 1 den daglige kost heil frem Ul anden halvdel af forrige århundrede. Undtagelsen en grønkålen.

Kål er den ældste af de dyrkede gronsager. som er blevet spist frisk. Den vokser vildt i Europa og den har vårret brugt som menneskefode helt tilbage til oldtiden.

Grønlål er den kål. der er nærmest den vilde kål, og det er grønkålen, der har den længste histone hos os. Når der 1 æld/ekilder, og det vil sige for ca. 1600. står kål. kan man gå ud fra. at det er grønkål. der er Lile om. Den ældste betegnelse for have på dansk er kaigård. Grønkålen er nem at dyrke, og den kan sta ude hele vinteren. Det vil sige. al der ikke er problemer med at skaffe fornid af den. hvis man blot har et jordstykke. Del havde langt de fleste 1 gamle dage. og kålgården var beskyttet dels af sit hegn dels af lovbestemmelser, idet både de middelalderlige landsdelslove og senere Chnstian V s Danske Lov. forbyder nogen at bryde ind.



Gronkalstraditioner

Grønkålen med dens høje indhold af C-vitamin var da også livsnodvendig. Uden den var vore forfædre sandsynligvis omkommet af skørbug.

Skikken med al spise kal har holdt sig 1 Danmark helt op ni vor tid. Nok er den ikke dagligmad længere, men ved særlige lejligheder - julen f eks . hvor gamle vaner dukker op - spises der gnmkål. oftest 1 form af grønlangkål.

I andre dele af 1 uropa er den næsten forsvundet. og 1 det finere kokken findes den overhovedel ikke. Men endnu er der foruden 1 Danmark gronkålsiraditioncr 1 Nordtyskland 1 Skotland og 1 Portugal. I Portugal er grønkål højt estimeret. Kålen har givet navn til nationalretten caldo verde. som er en suppe med olivenolie, kartofler og ilen mørkegrønne portugisiske gronkål skårei 1 lynde strimler.

I det ældre danske kokken var sobekål meget almindeligt. Iler er opskriften. Sari vand og havregryn på ilden, med el rodlog eller to småt hakket. Lad del simre indtil del bliver *pænt* jævnt.

Hak kålen vel smil. jo mindre den hakkes, des bedre bliver den. Nar vand og hav re-gryn er jæv nt. kommes kålen 1 l-ad del simre til kålen er blod. korn sa smor 1 Dette er cn hverdagsudgave af sobekål. hvor kålen koges med havregryn, det var også almindeligt al bruge byggryn.

Grønkål er meget stærkt smagende, og smagen skal formildes på en eller anden måde. I dag bruges hertil mælk og llode eller kartofler.

Grønkål og især grønlangkålen har sin egen nedarvede histone 1 de forskellige danske egnsretter. Det er især 1 Vendsyssel. 1 Sonderjy*lland* på Ærø. pj Langeland og på Lolland al denne ret har *holdt* stand og del er her en uundværlig ret til *jul og* nytår og nogle steder også til påske, hvor grønlangkålen er basis i .skærtorsdags lll slags kåf. Overalt 1 landet moder man grønkålen stuvet 1 mælkesovs og serveret med brunede kartofler.

Gronkål er *fyldt med* næringsstoffer og vitaminer. 100 g *indeholder:*

24 kaloner
87 g vand
2.5 g æggehvidestof
0.4 g fedtstof
2.4 g kulhydrat
146 mg calcium
39. mg fosfor
1.4 mg jern
488 I L. vitarnin A
0.0X mg vitamin B I
0.23 mg vilamin B2
72 mg vitamin C

Den almindeligste made al tilberede gronkål pa er nok al koge det 1 vand. Del skal helst tilberedes 1 kogende vand ulsal sail. Til I kg kål skaJ man beregne 5 liter vand tilsat en lille liindfufd salt. \andel skal være spilkogende.

Læg ikke Ug pi gryden da kålen da vil miste sin friske grønne farve. *Det* er vanskeligt al angrve den korrekte kogetid men mellem 10 og 15 minuner pr kg. skulle være godt.

Grønkål har tendens ril al give en kedelig mados 1 kokkenet - hvis man tillader del.

Normalt forhindres lugten a/ en cefJemcnbran som adskiller cellernes en/ymer og substrater. Lugten opstår ved al cellemembranerne 1 kålen -.kæres over. sJ kaiens enzymer reagerer med kilens subsirater. Altså jo mindre vi hakker 1 kafen des mindre mados. Brug derfor ikke kinJhakkemaskine. min skær kålen med kniv. *jo* slørre stykker man skærer kålen 1 des bedre er del.

Og brug sa masser af *kogende* vand og ikke *for* lang kogning. Koges der uden lag. kan de flygtige syrer, der sæller skub 1 dannelsen af h>drogensulfit. slippe ud. Resultatet bliver mindre kilos.

Det er ikke'lei al finde opskrifter pi gronkalsretter l de fleste ældre kogeboger er der de ire kendte Sobekål, grønlangkål og gronkålssuppe.

Et flittigt brug af flere biblioteker har dog givet nogle variationsmuligheder. Disse er bl a. inspireret af Kirsten Skaarups Vegetarisk kokken

Grønkålsmousse.

\ log
6 blade gronkål
l spsk. olivenolie
50 g. tufo
citronsaft, salt, peber, lamari



Hakkei log og gronkål svitses i olien, afkoles og blendes med de ovnge ingredienser. Holdbarhed er ca et par dage i koleskab

Gronsagslagsagne.

12 lasagneplader

Fyld:
4 spsk olivenolie
4 log
400 g gronkål

4 dl bouillon
sesamfrø og son oliven

Bachamelsovs:
5 spsk olivenolie
5 spsk. hvedem. sojamælk
5 dl. vand
muskalnod. sail, peber

Tilberedning af sovs:
Der laves en opbagning af olie og mel. hvorpåvxden spædes til lidt coct lidt
Sovsen koger igennem og smag« til med salt og krydderier, saml hvis man synes Ost

Tilberedning af fyld:
Løgene snittes, grønkålen nbbcs og hakkes godt. og begge dele sviiscs I olie Bouillon og el drys salt hældes ved. og kålen simrer i 5 min
Sovs og gronkål blandes eller sossen bruges endel i bunden og resten hældes over til slut
Lagsagncplader largges i ire lag i et fad. slarlmed lidt sovs. kom plader over. derefter grønsagsfyld. så plader, så fyld. så plader og så resten af fyldet og sovsen
Lasagnen sarttes i ovnen I time ved 180 grader og pyntes med sesamfrø, son oliven og mynde

Gronkålsgratin med kartofler.

200 g hakket gronkål
HK) g. log
1 kg kartofler
4 spsk olie
4 spsk. mel
6. dl mælk
4 æg
reven muskatnod

Loget skrælles, skæres t tynde skiver og svitses i olien. Melet drysses på, mælken kommes i og det bages op. Gronkål tilsættes og det koges i 5 minutter. Det smages til med muskatnod og salt Gryden Qernes fra varmen og æggeblommerne blandes i.

Kartoflerne skrælles, koges næsten more. skæres i skiver og kommes i blandingen. Æggehviderne piskes stive og vendes også i.

Blandingen kommes i et smurt, ovnfast fad, stort nok til, al graiinen kan hæve. Den bages ved 190 grader i ca 45 min. til den er gylden.

Grønkålspostej.

'/: kg. gronkål
[1]h kg. porrer majsolie
I '/2 dl råris
1 dl. gronsagsbouillon
1 bdt. persille
1 dl. granola
1 dl grahamshvedemel
2 æg
1 isk. knust merian
1 tsk knust timian

Grønkålen kommes i kogende vand og koges S min Den afdryppes, de grovere strenge fjernes, og kålen hakkes groft med en kniv. Hvis der bruges frosen gronkål. tøs den op i en gryde og koges igennem nogle minutter, indtil væden er fordampet

Porrene strimles fint og svitses i olie. Der lægges lig på panden, og porrene simrer ca. 15 min Risene koges møre. ca. 40 min

Gronkål, porrer og ns røres sammen med bouillonen Hakket persille, gronola og mel tilsættes Æggene røres i et ad gangen Der smages til med merian og timian samt event salt

Postejen fyldes i en smurt form og bages i en 200 grader varm ovn 40-50 min.

Salat med gronkål.

4 dl finthakket grønkål
2'/2dl finthakket hvidkål
2 gulerødder (125 gr)
10-15 dadler
H/j dl. yoghurt
honning

Grønkål og hvidkål blandes Gulerødderne rives, og dadlerne skxres i mindre stykker Begge dele kommes i kålen Yoghurten smages til med honning og røres i salaten

Vegetariske spisesteder

af Wagner Gregersen

Fortegnelse over spisesteder, der seri erer vegetariske retter.

Nedenstående fortegnelse er en spæd begyndelse på en mere omfattende fortegnelse.

Fortegnelsen indeholder af pladsmæssige årsager kun strengt nødv endige oplysninger.

Fortegnelsen, der skal suppleres med flere spisesteder fra alle egne af landet, regnes optaget i Vegetaren med jæv ne mellemrum.

Sideløbende vil vi udarbejde en fortegnelse med mere udførlige oplysninger om den enkelte restaurant, om retterne og priserne og om maden er baseret på økologtske biodynamiske råvarer

vil

Denne fortegnelse kan fremtidig fra

senere er

foreningen. medlemmer

meget velkomne til at sende anmeldelser på restaurationsbesøg til optagelse i bladet Desuden har restaurantoreme mulighed for at annoncere i bladet

Vi håber, at mange af vore medlemmer vil hjælpe os med dette projekt

Prov at se efter, når du går forbi en restaurant, om der erretter på menukortet, og prøv gerne om maden svarer til dine forventninger.

Er dette tilfældet, så send os de fornødne oplvsmnger til fortegnelsen.

Vegetariske spisesteder :

Den Grønne Kælder. Pilestræde 4S. 1112 København K. 33 93 01 40. ma-lo 11-21 30

Estin. Lille Strandstræde 13. 1254 København K. 33 32 27 77. ma-fr mad-ud-af-huset. frokoststed

Li\retten. St Kongensgade 80. 1264 Kubenhavn K. 33 93 77 97. ma-to: 11-21. fr. 11-22. lo: 12-22

Govindas. Nr Farimagsgade 82, 1364 København K. 33 33 74 44. ma-lo I[2+20-30]

Morgenstedet. Christiania. Bådsmandsgade 4 . 1422 København K. ons-man 12-21

Kærnehuset (spmeklub). Nedergade 6. I .5000 CXIense C. ma-fr IK-IQ U'"» [lukke,)]

Ny tids cafe. Kystvejen 5. gården. 8000 Århus C, 86 18 55 36. so-fr 10-21. lo 10-17

Mølle Skovly. Lyngvej 21. Skningstrup.883^ Skals. 86 64 4«) 66 (nlm nodv) to I[8-21 + sidste fre. i hv. md.

CaftTbsindfryiL Kaltesundel 10. 9000 Alboig. 98 13 22 21. ti lø 14-02

Restauranter, der også serverer vegetariske retter:

Riz-Ra/. Kompagnistræde 20, 1208 København K. 33 15 05 75. 1130-24

Restaurant Bolan. Palægade 6. 1261 København K. 33 33 88 21, 16-23

Indian Mahal Restaurant. Ski Pedersstræde 35. 1453 København K. 33 15 38 21. 16-23

Atlas Bar. Larsbjornstræde 18. 1454 København K. 33 15 03 52 (tidl. Urtens Café)

Hereegovina. Bernstorffsgade 3. 1566 København V. 33 [1]5 63 63

Cassiopeia, GI. Kongevej 10. 1610 København V 33 15 09 33. IUO-22

Restaurant Topkapi. GI Kongevej 4IB. 1610 København V. 33 24 53 08. 12-24

Det Indiske Spisehus, Vester Fælledvej 8. 1750 København V. 31 21 90 80. ons-man 16-*22*

La Fiesta Mexieana. Frederiksberg Alle 2IB. 1820 Fr.berg C. 31 21 77 50. 17-01

Den Økologiske Café. Griffelfeldtsgade 17. 2200 København N. 35 36 34 17. 10-1"

Ah Baba. Gnflenfeldsgade 22. *2200* København Y 31 39 88 08. 17-23

Natraj. Birkegade 2. 2200 København N. 35 37 5" 51. 16-23

Restaurante Mexicali. Åboulevarden 12. 2200 København N. 31 39 4" 04

Rust. Guldbergsgade 8. *22(H)* København Y 31 35 00 33

Saison. Strandstræde 203. 29(H) *Hellerup.* 39 62 48 42 (Ervvin Lauterbach)

Kok og Kone. Møllegade 3. 3250 Gilleleje. 4s 10 10 66

Khntekroen. Klintvej 158. Klint. 4500 Nykøbing S. 54 32 II 91 (Michael Bjerrum A Tiru Boserup)

Foreningsmeddelser

Generalforsamling 1998

Indkaldelse med dagsorden til generalforsamling den 21 man> 98 samt regnskab for 1997 er trykt andet sted»bladet.

Endvidere er trykt bestyrelsens forslag til nye vedtægter for foreningen.

Til vedtxgtsforslaget skal knyttes flg kommentarer

§ 2 Formål

Foreningens formål er i forslaget bredere formuleret og er tilpasset formålsparagrafen for Den Internationale Vegetarunion (IVU).

Slettet er: "Den Europæiske Vegetarunion" (EVU) Da IVU er opdelt i regioner og verdensdele er vi automatisk med i EVU.

§ 3 Medlemskab

Bestemmelser om lokalafdelinger og spredtboendc medlemmer er slettet.

I stedet er oplaget bestemmelser om oprettelse af lokale gruppeT

Begrundelsen for ændringen er, at foreningen i adskillige år ikke har haft nogen lokalafdelinger, og at det med det antal medlemmer, vi kan forvente at komme op på i Danmark, sandsynligvis ikke vil være realistisk at dnve selvsiamdige lokalafdcltnge med egen administration og kontingentopkrævning m v

Det cr bestyrelsens opfattelse, at der er behov for en samling af kræfterne om cn enkelt landsforening. der kan opnå den fornødne styrke til at varetage vegetarernes interesser på tilfredsstillende måde og dersed også vane I stand til at støtte lokale gruppers aktiv iteteT

Eksempler på sådanne aktiv iictcr cr nærmere beskrevet i efterfølgende afsnit om lokalgrupper

§ 4 I orenlngcns ledelse »u virksomhed

Ny paragraf der erstatter den tidligere $ 6 Ledelse

Den nye % indeholder bestemmelser om bestyrelsens konstituering, nedsættelse af redaktionsudvalg. referat af minier og vedtagelse af en skriftlig forretningsorden m v

Deruden er anfort. al bestyrelsen samtidig er bestyrelse for "Dr Michael Larsens Vegetariske Børnchjemsfond". hvilket cr besluttet i tidligere bestyrelser for henholdsvis Borne hjemsfonden og DVT

§ 5 Okonomt

Ny overskrift der erstatter den tidligere Okonomisk grundlag.

Som indtægtskilde cr tilføjet: annonceindtægter, evt. overskud af. ..udstillinger og andre aktiviteter., og arv.

§ 6 Medlemskontingent

Tidligere ^ 4. Det er tilføjet, at abonnement på medlemsbladet cr muligt uden al være medlem, hvilket cr i overensstemmelse med 5} 5og gældende praksis.

§ 7 Generalforsamling

Paragrafen cr gjort mere overskuelig

Bestemmelserne om beslutninger og valg cr gj'ort mere enty dige.

For at være stemmeberettiget skal man have været medlem i mindst 6 måneder i stedet for 3

Bestyrelsesvalg foretages skriftligt

Under dagsorden er som nye punkter indføjet:

Pkt.4 Forelarggelse af indeværende års budget ni godkendelse

Pkt.5 Fastsættelse af kontingent for næste år.

Pkt.6 Forslag fra bestyrelsen

Pkt.8 Indkomne forslag til "Dr Michael Larsens Børnchjemsfond"

Valg til bestyrelse mv. foretages således, at formanden vælges først Der efter vælges de øvrige bestyrelsesmedlemmer. suppleanter m.v

I stedet for 2 suppleanter valgt for 2 år foreslås valgt 4 suppleanter for I år og i stedet for 2 revisorer valgt for 2 ir foreslås valgt cn revisor og en revisorsuppleant for 1 år.

Til at begære indkaldelse af ekstraordinær generalforsamling foreslås det nødvendige antal medlemmer hævet fra 25 til 50

Slettet fra dagorden:

Valg af bestyrelsesmedlemmer lil "Michael 1arsens Vegetariske Børnchjemsfond", da fonden administreres af DVF's bestyrelse

Valg lil "Udvalget for hjem til ældre vegetarer", da udvalget ikke eksisterer

Lokalafdelingernes vedtægter, tidl $ ''-I" udgår pA grund af ændringen i ^ 3 om lokalgrupper

Lokalgrupper

Oprettelse af lokale grupper under Dansk Vegetarforening kan ske ved. at initiativtagere henvender sig til foreningen og tilbyder at være kontaktperson

Kontaktpersoners navne, adresser og telefonnr optages herefter i Vegetaren, således at interesserede medlemmer i lokalområdet vil kunne henvende sig en kontaktperson med henblik på oprettelse af en lokalgruppe

Såfremt der allerede er mindre grupper af vegetarer.

der jævnligt mødes, vil det være en ide at vælge en kontaktperson fra denne gruppe, hvis navn m.v. kan bekendtgøres i Vegetaren.

Lokalgrupperne kan arrangere møder, foredrag, spiseklubber, udflugter og andre former for selskabelighed.

De kan tage initiativ til oprettelse af kurser i vegetarisk madlavning f.eks.på aftenskoler under oplysningsforbundene.

De kan deltage i oplysnings- og hvervekampagner i samarbejde med foreningen og tø spalteplads i vort medlemsblad til annoncering af arrangementer og til indlæg af interesse for vor forening og dens medlemmer. Der vil her kunne udveksles erfaringer med andre grupper.

Når der foreligger tilstrækkelige erfaringer fra lokalgruppernes arbejde, vil det evt være hensigtsmæssigt at formalisere gruppernes opbygning og deres relationer til foreningen ved udarbejdelse af en normalvedtægt for grupperne.

Betaling af kontingent og abonnement på Vegetaren.

I dette nr. af Vegetaren er indlagt indbetalingskort til betaling af kontingent eller abonnement på Vegetaren.

I denne forbindelse gores opmærksom på, at der cr indlagt indbetalingskort i alle bladene, da det er postvæsenet, der påstempler bladenes adressat.

Medlemmer og abonnenter, der allerede har betalt kontingent eller abonnement for 1998. bedes være opmærksomme på dette, således at de ikke betaler 2 gange for samme år.

Skandinavisk Soya Kompagni

Prov vores lækre økologiske TOFV-fås i varianterne:



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

Marineret:
300 <z - vejl. pris kr 22.50

Røget. 275 g - vejl. pris kr 25,25

Red Hot **Chili**:
300 g - vejl. pris: kr 2250

Prøv også vores friske **Seilan:** *27?* g - vejl. pri s kr 23,50

Produkterne forhandles i alle forende helsckosihurtiKku

Nærmeste forhandler oply ses på iM 47 44

Forslag til vedtægter for Dansk Vegetarforening

§ 1 Navn

Foreningens navn er Dansk Vegetarforening, forkortet DVF.

§ 2 Formål

Foreningens fonnål er:

- at fremme udbredelsen af vegetarisk levevis
- at fremme interessen for frugt og grønt i emænngen
- at bidrage til oplysning om ernamngens betydning for helbred, velvære samt fysisk og åndelig udvikling
- at forbedre vilkårene for vegetarer mht. udbud af fodevarer og vegetariske rener på restauranter og institutioner
- at støtte udbredelsen af økologisk dyrkning og forarbejdning af fodevarer.

Disse mål - til fordel for både mennesker, dyr og miljø - søges fremmet ved udadvendt virksomhed, herunder udgivelse af medlemsblad og informationsmateriale. deltagelse 1 den aktuelle samfundsdebat, afholdelse af offentlige møder og arrangementer, deltagelse 1 udstillinger, samt gennem samarbejde med relevante offentlige og pnvate organisationer, fødcvareproducenter. spisesteder, storkøkkener mv.

Foreningen er medlem af den af Den Internationale Vegetamnion (I.V.U.).

§ 3 Mctlkmwkab

Enhver, der har intcTevsc for foreningens formål, kan blive medlem

Der vil kunne oprettes lokale grupper under foreningen

D.sse grupper vil kunne få optaget artikler og meddelelser 1 foreningens medlemsblad og lå stillet informationsmateriale mv til rådighed af foreningen.

foreningen vil efter ansøgning kunne bevilge særlige midler lil disse grupper til oplysnings- og hvervekampagner mv

Såfremt der opslår behov herfor, vil foreningen kunne udfærdige yderligere bestemmelser for deres virksomhed, cvt ved udfærdigelse af en standardvedtægt. der kan indgå som et tillæg til foreningens vedtægt

Til a:rcsmedlcmmcr af foreningen kan generalforsamlingen udnævne personer, der pi særlig fortjenstfuld måde har virket til gavn Tor foreningen og dens formål

Bestyrelsen kan med -/3 majoritet ekskludere et medlem, der modarbejder eller skader foreningens interesser, men beslutningen herom skal forelægges nærmest følgende generalforsamling, som træffer endelig afgorelse.

Det ekskluderede medlem skal indkaldes til generalforsamlingen med anbefalet brev.

.§ 4 Foreningens ledelse og virksomhed.

Foreningen ledes af en på generalforsamlingen valgt bestyrelse. bestående af mindst 4 og højst 7 bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen konstituerer sig på første bestyrelsesmode efter generalforsamlingen med næstformand, sekretær, kasserer og ansvarshavende redaktor.

Til udgivelse af medlemsbladet nedsættes et redaktionsudvalg. I dette kan være medlemmer uden for bestyrelsen.

Såfremt et bestyrelsesmedlem fratræder inden valgperiodens udlob, indtræder den suppleant, som ved valget fik flest stemmer. 1 bestyrelsen.

Der afholdes bestyrelsesmoder efter behov, dog mindst een gang 1 hvert kvartal.

Der skrives referat, indeholdende alle beslutninger, fra alle møder.

Bestyrelsen vedtager og administrerer efter en skriftlig forretningsorden, der bla. skal indeholde bestemmelser om fordeling af arbejdsopgaver, kompctancc. ansvar og procedurer.

Bestyrelsen er ansvarlig for foreningens økonomi og drager omsorg for. at foreningens midler anbringes og forvaltes på betryggende vis.

Den valgte bestyrelse er samlidig automalisk valgt bestyrelse 1 "Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjcmsfond". som DVI administrerer.

§ 5 Oknnomi

Foreningens økonomiske grundlag dannes al medlemskontingenter. abonnement pA medlemsbladet, annonceindtægter, cvt. overskud af arrangementer, udstillinger og andre aktiviteter samt særlige bidrag, gaver og ar\

I or foreningens forpligtelser hæftes alene ved dens egne midler.

foreningen forpligtes ved underskrift al 2 formanden og cl bestyrelsesmedlem Ved cvt kob.alh.endel se eller pantsætning af fast ejendom kræves dog underskrift af den samlede bestyrelse.

Foreningens regnskabsår er kalenderåret. Årsregnskabet skal udfærdiges og revideres således, at det kan udsendes til medlemmerne samtidig med behørig indvarsling til den ordinære generalforsamling.

§ 6 Medlemskontingent

Årskontingentet for det følgende år fastsættes af generalforsamlingen og er forfalden til betaling senest I. marts, og det dækker medlemskontingent og abonnement på foreningsbladet.
For de. der ønsker abonnement men ikke medlemsskab. fastsætter bestyrelsen en pris. Begge priser skal være trykt i medlemsbladet.

Er kontingentet ikJce betalt 2 måneder efter forfaldsttd. fremsendes forespørgsel om fortsat medlemsskab

§ 7 Generalforsamlinger

Generalforsamlingen er foreningens højeste mvndigneu

Ord,nær eeneralforsamlmg afttoldes hvert år inden udgangen af apnl måned og indkaldes af en åneds v el.

S S S E I "r e l f medlemsbladet ^ l e r ved og Skal indeholde dagsorden c, det rev iderede regnskab

Forslag fra medlemmer skal være bestyrelsen i hænde mind-t 14 dage før generalforsamlingen.

Stemmeberettigede er medlemmer, der har betalt kontingent for indeværende år og har været medlem i mindst 6 måneder.

Den lovligt indvarslede generalforsamling er beslutningsdygtig uanset de fremmødtes antal. jfr dog * S

Afstemninger sker ved håndsoprækning, med mindre skriftlig afstemning begæres af bestyrelsen eller mindst en fjerdedel af de tilstedeværende.
Beslutninger kræver tilslutning af mindst een stemme mere for forslaget end mod forslaget. f
Vedtægtsændringer kræver dog tilslutning a mindst 66 % af afgivne gyldige stemmer

Bcstyrclscsvalg foretages skriftligt- Ned - n flest valg er den eller de kandidater, som r stemmer, valgt
Alle bestyrelsesmedlemmer vælges or - år. 3
Hvert andel år vælges således fomvnd år 3 bestyrelsesmedlemmer og hvert andet rclscsmedlcmmer

Der vælges 4 suppleanter til bestyrelsen, hver *for I* år.
Der vælges I revisor og I revisorsuppleant, hver for 1 år

Dagsorden for den ordinære generalforsamling skal indeholde mindst følgende punkter

I: Valg af dirigent
2: Bestyrelsens beretning
3: Forelæggelse af det rev iderede regnskab til godkendelse
4: Forelæggelse af budget for indeværende dr til godkendelse
5: Fastsættelse af kontingent for næste år
6: Forslag fra bestyrelsen
7: Indkomne forslag
S: Indkomne forslag *til* "Dr Michael Larsens Vegetanske Bomehjcmsfond"
9: Valg: a) Formand (hvert andet ir)
b) 3 bestyrelsesmedlemmer
c) * suppleanter
d) I revisorer
<> ' revisorsuppleant
10: Eventuelt.

frnrmtc i
Dersom den siddende bestyrelse ønsker at fratræde i ^ ^ ^ *forpligtet* til at fungere, indtil en ekstraordinier generalforsamling kan Hive sammenkaldt og en ny bestyrelse valgt

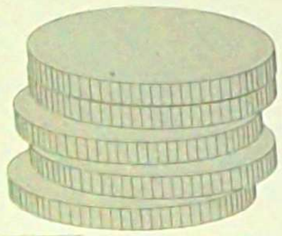
E k s — genera,fornam^ kan, indl £ £ £ I-ages varsel, år yref
påkrævet, og skal indkaldes, såfremt denne modtager skriftligt begæring med motiveret dagsorden derom fra mindst 50 medlemmer

§ 8. Oplosning

Foreningen kan kun opløses, ndr mindst af samtlige medlemmer stemmer derfor, og efter at der er truffet betryggende ordning for Dr Michael U n o « Vegetariske Bomelijemsfond hvilken i *sil* fald tilskrives foreningens midler Denne paragraf kan kun forandres med samme kvalificerede stemmeflertal, hvormed foreningen kan opløses

Resultatopgørelse for året

		1996	1997	1998
INDTÆGTER:				Budget
Medlemskontingenter		57.152	50.813	54.000
Abbonnenter		0	0	10.000
Gaver		20.000	22.500	0
BRUTTOINDTÆGT		77.152	73313	64.000
UDGIFTER:				
Husleje, cl og varme		29.030	15.446	8.000
Pono, fragt		8.870	11.480	9.000
Kontorholdsudgifter		12.676	4.117	5.000
Telefonudgifter		5.482	5.603	7.000
Bankgebyrer		1.018	1.974	2.000
Avisudklip		6382	2.666	0
Messer og arrangementer		689	7.201	10.000
Medlemsblad		14387	28.501	30.000
Securitas		7.635	3.968	0
Serv »ce på kopimaskiner		2.864	1.559	0
Afskrivninger	Andre	2.041	3.600	0
aktiviteter		0	0	15.000
UDGIFTER IALT		91.074	86.115	86.000
BRUTTOINDTÆGT		77.152	73313	64.000
UDGIFTER IMT		91.074	86.115	86.000
RESULTAT FORRENTER. INDERSKID		13.922	12.802	22.000
RENTER:				
Bankrente		224	114	0
Hente af foreningens obligationer		44	38	0
Rente af båndlagte obligationer		28.699	27.772	25.000
Rentcpenodisenng 31/12 1997		8.444	8.968	0
Rentepenodisenng 01*01 1997		-9.920	-8.444	0
RENTER IALT		27.491	28.448	25.000
RESULTAT EFTER RENTER. OVERSKUD		13.569	15.646	3.000



En fredelig verden

Govindas

veg etar-restaurant

Nr. Farimags gade 82 1364 København K
(XX) m fra Nørrrpt'rt)

Tlf 33 33 74 44 Åben 12.30-20.30

Danmarks lækreste mad

En fredfyldt oase

£ p ^ Dagens middag kr. 45,-



SUNDGÅRDEN
Økologisk kurferie
Slotsgade 10. 5953 Tranekær
Tlf. 62 59 15 55

RESTAURANT RIZRAZ

GRØN MIPPELHAV 5 & UFFET

- med friekt ealatbord, dreeeinger, homus. lineer, moueeaka, paeta a bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavelandene 59,-
Frokoet, ink. pizza 49,-
Ketter ved bordet Ink. buffet fra "79,- til 139,-

Kompagnistræde 20, **Kbh. K**
Tlf. 33 15 05 75
Åbent: 11.30-24.00 alle dage

- God mad fra middelhavelandene

Rjømer Produkt

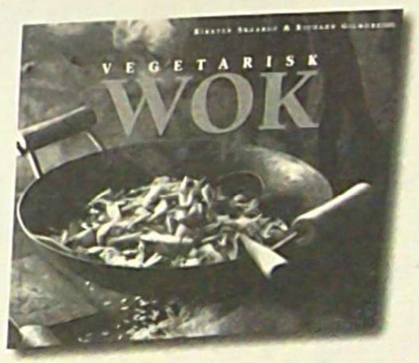
tilbyder bredt sortiment af
økologiske madvarer,
miljøvenlige rengøringsmidler
°3 vegetabilsk naturkosmetik

W cr cn lækker vegetabilsk urtepostej.
Fås i forskellige varianter.
Velegnet til en lækker julefrokost.



P^rner Produkt
Lillchujvej 18
DK 8boo Silkeborg
Tlf. 86 80 37 67

Forhandles af helsekostbutikker



Wok-mad er hurtig, sund og lækker mad. I denne nye bog findes et væld af spændende opskrifter fra Kina, Thailand og Indien. Bogen er skrevet i samarbejde med en amerikansk wok-specialist, og den er smukt illustreret med billeder af mad og mennesker fra Det fjerne Østen.
Indb. kr. 198,00

røt.ge, Olivia VI. 33 .5 67 44

Foreningsmeddelelser

Invitation til Helsemesse

Under navnet "Sjæl og Sundhed" inviteres til helsemesse i Bjernngbrohallen d 4.-5 april 1998.

Som noget nyt. skabes cn blivende helsemesse i et centralt beliggende område i Jylland. Bjerringbro omkranses af flere storrc byer, Viborg, Silkeborg, Randers. Hobro og med Århus. Ålborg. Herning, Skive og Skanderborg som yderpenfen.

Der larggcs op til, at messen vil blie et alternativ til dc allerede etablerede stone helsemesser i Danmark.

Skal DANSK VEGETARFORENING deltage? Er der nogle medlemmer fra områder, som hcT tid lyst til at prøve at stå i cn stand på cn helsemesse, så kommer vi fra bestyrelsen meget geme med vor erfaring, indbo til standen, materialer til salg og uddeling, samt betaling af standen.

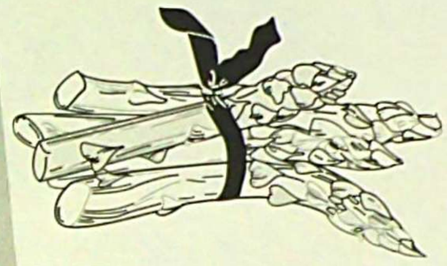
Messen varer 2 dage og der er åbent lordag fra kl 10.00 til kl. 18.00 og søøndag fra kl. 10 00 til kl 17.00 Der blivcT 4 perioder, fra åbning til kl 14 00 og fra kl 14.00 til lukning hver dag.

Har man lysini at stå på standen een pcnodc. er man velkommen.

Ring til Vegetarforeningen eller til formanden snarest, så vi kan vudcre om vi skal tilmelde os.

Vel modi lil Helsemessen "Sjæl og Sundhed" i Bjerringbro.

Bestyrelsen



Kontakthjørnet

Under KONTAKTHJORNET optages annoncer, hvor man f.eks kan soge nye venner, kæreste, søge tilbyde bofællesskab, værelse, lejlighed deltage i interessegrupper, studiefællesskab, udveksling af litteratur og specielle opskriller rav.

Kontaktannoncer på indtil 60 ord er gratis for medlemmer og abonnenter indtil videre. Der vil event, senere blive fastsat en rimelig pris for annoncerne.

SKRIV annoncetekst og navn og adresse på maskine eller med tydelig skrift.

ANNONCER kan optages under navn og adresse, under telefonnr. eller billet mrk.

BESVARELSE AF BILLET MRK Svaret lægges i en kuvert der lukkes. Skriv Billet mrk nr på denne kuvert. Læg den i cn anden kuvert sammen med 5 kr i lose frimærker. Send det hele til Dansk Vegetarforening. Wagner Gregersen. Gillcsager 252.2.tv . 2650 Hvidovre, som sender den lukkede kuvert videre.

INDLEVERINGSFRIST er d 15. i måneden for bladet udkommer.

ANNONCER sendes til Dansk Vegetarforening, se ovenstående adresse. Mærk kuverten: KONTAKTHJORNET.

Annoncer

Hej - du grønne mand. sunde, raske humanist, i passende alder, naturglad. kulturel, sans for humor/alvor. kød- fisk- sprit- og røgfri, glimi i øjet. pondus og pli. alene uden ensomhed interesseret i livet, i og omkring os. som trods all ønsker Een at dele alt delle med.
Hjertevarm grim Eva. 6K år. venter dit svar.
Billet mrk.nr X01.

Moderne lejlighed søges af kvindelig vegetar, sund og rask, no smoker, nybleven F,I'
Billet mrk nr 802.

Tur til Dansk Helios

Søndag den 3. maj 1998 besøger vi firmaet HELIOS ved Fredericia.
Helios er et engrosfirma, der forhandler biodynamiske og økologiske fødevarer fra Danmark og udlandet. Derudover har Helios en egenproduktion af vegetaruske postejer.
Program: Beretning om Helios
Rundvisning
Smagsprøver
Samtale

Besøget varer fra kl. 11.30 til ca. 15.00
Vi modes ved Dansk Helios, som ligger 8 km. nordvest for Fredericia banegård på adressen.
Agade 97, Pjedsted *7000* Fredericia.
Information og tilmelding hos Nicky Brown.
telf. 38 10 00 08 (privat) og 46 30 II 51 (arbejde).
På gensyn til en god dag



[JRØHIT5AG5
SAFTER

ØKOLOGISKE – BIODYNAMISKE
– ikke fremstillet af koncentrat

Forhandles af natur– og helsekost–butikker.
Oplysninger om nærmeste forhandler hos Dansk Helios

DANSK HELIOS TLF 75 95 40 88

▼ Align video display edge here. ▼

