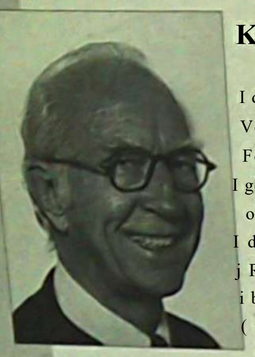
Align video display edge here.

Nr. 2 Forår 1998
89. årgang
Pris kr. 20.00

lev og lad leve

Vegetaren





Kære Læser!

I dette nummer af Vegetaren er under Foreningsmeddelelser optaget et referat af foreningens ordinære generalforsamling den 21. marts 1998. Referatet indeholder bl.a. bestyrelsens beretning, der i det væsentlige beskriver foreningens aktiviteter indenfor det sidste år. Som det fremgår af beretningen er vort adresseFællesskab med Nyt Aspekt i Nannasgade 18 ophørt, således at foreningen har fået ny adresse og nyt telefonnummer.

Det reviderede regnskab blev i sin helhed udleveret på generalforsamlingen, hvor det blev godkendt. De medlemmer, som ønsker at få det samlede regnskab, kan rekvirere dette på foreningens kontor. Der blev valgt nye bestyrelsesmedlemmer og suppleanter, se i øvrigt artiklen herom.

[illegible] beretning, redaktionen af Vegetaren, hensigten at udsende [illegible] til Vegetaren, når de er trykt. Vedtægterne som [illegible] og iøvrigt indgå i foreningens informationsmateriale.

[illegible] Vegetarforening som en forening, der samler alle vegetarer og vegetarisk interesserede.

Der er mange [illegible] ønsker, at [illegible] fremkomme med deres [illegible] for at [illegible] gem.

Med venlig hilsen
Ingegner Gregersen

Lokalgrupper

I de nye vedtægter for Dansk Vegetarforening er optaget bestemmelser om, at der vil kunne oprettes lokale grupper under foreningen.

Oprettelsen kan ske ved, at initiativtagere henvender sig til foreningen og tilbyder at være kontaktperson for et nærmere angivet geografisk område.

Grænserne for området bestemmes i første omgang af kontaktpersonen under hensyntagen til trafikforbindelser og afstande.

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 rav. kan bekendtgøres i Vegetaren.

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

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 få [illegible] i vort medlemsblad til annoncering af arrangementer og til indlæg af interesse for vor [illegible] og dens medlemmer. Der vil her kunne udveksles erfaringer med andre grupper.

Når der foreligger tilstrækkelige erfaringer fra lokalgruppernes arbejde, vil det evt. være nødvendigt at formalisere gruppernes [illegible] og deres relationer til foreningen ved [illegible] af en standardvedtægt for grupperne.

Foreningen vil efter ansøgning kunne yde tilskud til oplysnings- og hvervekampagner, annoncering i messer samt til dokumenterede udgifter til kontorartikler og porto mv.

Kontaktpersoner.
Man kan rette henvendelse til disse [illegible] kan få nærmere oplysninger eller deltagelse i en [illegible] svar på spørgsmål om vegetarismen. [illegible] gementer og initiativer samt få tilmeldelse til [illegible] onsmaterialer mv.

Vi håber, at mange af foreningens [illegible] vil melde sig som kontaktpersoner. Så kan vi komme mere gang i lokale aktiviteter.

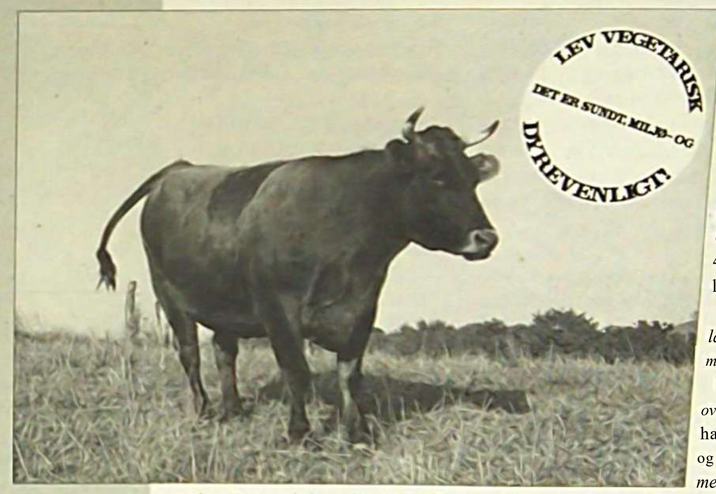
Folk støtter grøn landbrugsreform

98 % af danskerne ønsker mere dyrevelfærd.

Ved: Dennis Sørensen
Foto: Steffen Petersen

EUs nye landbrugsreform ligner en folkelig genistreg. En meningsmåling foretaget i Danmark og resten af EU viser en overvældende støtte til en grøn omlægning af landbrugsstøtten.

Da EU-kommissionen midt i marts offentliggjorde sit forslag til en landbrugsreform, så ramte den plet i de 15 demokratier. Den halvårlige menings-



måling Euroopinion viser, at miljøkrav til landbrugsstøtten. bliver det. som kan få landbrugsreformen til at blive populær. Meningsmålingen er udarbejdet af Kommissionen. Tusinde personer sporges i hvert EU-land (undtagen Luxembourg, hvor det kun er 5(H)). I undersøgelsen er miljø. dyrevelfærd og fødevaresikkerhed de tre folkelige topscorer. Blandt danskerne ønsker

08 % sikre og sunde fødevarer.
Samme antal forlanger mere velfærd til dyrene.
05 % vil hase miljøet opprioriteret,

også selv om det er på bekostning af landmamdenes økonomi. som så igen smitter af på priserne.

Tallene for hele EU ligner stort set de danske.

N4 % for fødevaresikkerhed.
SM % for dyrevelfærd og
81 % for mere miljø.

Hjørnestenen i landbrugsreformen er at produktionsstøtten beskæres kraftigt. Hvis forslaget gennemføres uændret, skal to tredjedele af *EU-støtten*. som lait er på 308 mia kr. årligt, fremover gøres afhængig af miljøforbedringer og udbetales direkte til landmændene. Konsekvensen *fordansk* landbrug er. at op mod fem mia. kr. om året kan *holdes* tilbage, hvis landmændene *ikke* bliver grønnere.

Undersøgelsen afslører, at landbruget er et erhverv, de fleste mennesker interesserer sig for og gerne vil værne op. Men landmændene skal være gode mod *dyrene* og holde sig fra stordrift og industrielt *landbrug. Hvis* landmændene bliver grønnere. mere miljøbevidste, så kan borgerne godt acceptere milliard-støtten.

I gennemsnit er det kun 26 % af *EU*-borgerne. der vil beskære støtten. Danskerne er som sædvanlig de mest *skeptiske med* 47 *%, til* trods for at *der i høj* grad er vores landbrug, som /år pengene.

Men det al beskære støtten *er stadig et langt* lavere prioriteret ønske end bedre *miljø.* som har fået en *opbakning* på 95 %.

EUs landbrugskommissær er *derfor helt i overensstemmelse med EUs befolkning* når han i *højere* grad prioriterer dyrevelfærd og *miljø i stedet for* al lage er *slagsmål med* landbruget *om* lavere støtte.

Som vegetar er det dejligt al konstatere, at *tanker* om fødevaresikkerhed og *miljø. og* som menneske også dyrevelfærd, cl med. når mjn i store forsamlinger skal tage beslutninger med *vidtrækkende* konsekvenser for fremtiden.

Sådanne hensyn er del svært al lage *isoleret* i *de* enkelte lande, fordi del *i for høj grad* går ud over konkurrencen.

Men hvis alle landbrug i alle *lande pålægges dc* samme moralske *forpligtelser, har* man ikke samme undskyldning for af undlade al gribe ind over for åbenlyse misbrug af naturen.

Vi har lov til al tro og håbe på. al EU alligevel udvikler sig til af blive til fordel for ef menneskeværdigt livssyn.

Kilde Snrscn

Kan man spise en park?

Ved: Søren Hvidbjerg

I maj sidste år var der en annonce i Søndagsavisen med følgende tekst;
"Kan man spise en park?
Varmen er kommet, og alt, hvad der er sået og plantet i park og i have, er nu i gang med at sætte blomstcT ellcT blade. Og så er der alt det andet-
Alle de livskraftige planter, der er kommet ganske frivilligt, og wim vi kalder "ukrudt"
Det glade budskab fra naturvejlederne CT"Spis dig sund", og pinscmandag 19 maj kL 11-13 invitere* til prøvesmagning i Valbyparken. Med udgangspunkt fra Valbypar- kens centrale P-ptads ved Rosenhaven gås en tur » parken. Der fortælles om planterne og deltagerne samler ind.
Som afslutning f o r v a l « u W . c t.l liflig spi* ved parkens naturlegeplads
Alle er velkomne 7
Jeg tænkte jit det kumte være spændende at deltage. og var pA Medet til tiden DeT var mjn nesker, mellem I t O o g M m u om 2 naturvejledere og efter ca. 10 minutters introduktion blev gruppen delt i 2 lige store grupper, hver med sin vejleder.
I en times tid skulle alle samle ukrudt: Der blev uddelt plastikposer og vi skulle samle brændenælder (selvfølgelig), skvalderkål VCjhred V» Kl« r * ^Ikcbtfttc Og « mS S forskellige steder i parken, blev p punter Der entusiasme, og da den aftalte time var gået, var der rigeligt med grønne planter til at alle kunne blive mætte

L'RTEFRIKADELLER.

300 g. urter (blade fra skvalderkål og brændenælde - evt blandet med mælkebøtte og vejbred.
3 - 4 æg 4 sp.sk. rasp 1 log
salt peber
olie til stegning, og evt. lidt til at komme i farsen.

Uneme skylles, hakkes og blandes med det fml hakkede log. Æg, rasp, salt og peber tilsættes og det hele rores sammen. Hænger farsen ikke tilstrækkeligt sammen, kan der eventuelt tilsættes lidt olie. Urtefars vil dog altid være 'løsere' end kodfars.
Farsen formes til små •deller* ved hjælp af en ske og steges i olie. Når de har stegt nogle minutter på den ene side, vil de være mere faste i konsistensen og kan lettere vendes.
Herefter stegges de yderligere et par minutter på den anden side eller til de bliver gyldenbrune.

BRÆNDENÆLDESLPPE.

500 g. brændenælder
500 g, kartofler
1 porre
30 g. margenne
20 g. mel
'/j ltr. mælk
2 tsk salt
1 tsk. peber
1 tsk. umian

Skold og hak brændenælierne Rens porren th skiv den tyndt Skær kartoflerne ud i tynde s CIICT mos dem Smelt margarinen i gryden og svits porrennge og hakket brændenælle i fe fet. Tilsæt mælken og lad del varme op Mos tonerne, tilsat melet og lad retten simre lidl suppen piskes jarvn og smages til med kry Virker suppen for tyk kan en kop brænderne tilsættes

PIZZA MED SKVALDERKÅL.

75 g. grahamsmel
15 g garr
4 spsk. urtethe
2 spsk olie
1 hindfuld hakkede skvalderkål
3 tomater
1 dl revet ost
I peberfrugt
1 dl champignon i skiver
1 tsk oregano

Ror mel. vdt, g,cr og væde sammen og lorr" dejen til en kugle, der rulles tyndt ud pA bord **Rul** dejen om kagerullen og rul den »er ud på bageplader Finthakket skvaUlcrk.1l. to" i skiver, peberfrugt, champignons i skiver og ost fordeles over dejen og der drysses med oregano. Pizzaen sættes i en varm ovn ved 200 grader og bager til den er lysebrun og sprød i kanten (ca. 35 minutler).

BRÆNDENÆLDE-SPINAT GRATIN.

3 dl. hakkede brændenælder
3 dl. hakker spinat
4 skiver franskbrod
2 dl. mælk
4 æg
3 spsk. hvedemel
40 g. plantemargarine
salt. peber og lidt muskat
evt. V dl. solsikkekerner.

Brændenælderne skoldes og hakkes fint sammen med spinaten Brødskiverne udblødes i mælken og 4 æggeblommer samt h\edemelet tilsættes. Det blandes med det hakkede grønt og smages til med krydderier og solsikkekerner.
En rand form smøres med plantemargarine De stiftpiskede æggehvider vendes forsigtigt i gratinmassen og den kommes i den smurte form Det resterende plantemargarine fordeles o\er randen, der bages l>sebruni en varm ovn \ed 200 grader i ca. 35 minutter

FORRET MED BR ENDEN EI DE.

200 g bncnden.cldetopskud
'/i dl olie
2 spsk. citron
I håndfuld persille
3 hårdkogte .cg

Kom hnendenældcskuddcnc i en lille grsde med kogende vand og tag dem op i en sigte eller 2-3 minutter Hak nælderne grotl og fordel dem i et lille fad Ror dressingen sammen af olie. citron og hakket persille og hæld dette over nælderne llak til sidst de hårdkogte .cg meget fint og fordel det o\er nælderne med dressing.

MÆLKEBO JTESOUFFLÉ.

I lir mælkebøtteblade
'/i kg kartofler
3 æg
I dl flode
25(1 g champignons

De friskplukkede mælkcbottcblade koges i ca 2 min i saltet vand, der hældes fr.i Mælkebøtteblade hakkes let og lægges i bunden af et ovnfast fad Herover lægges de Icl ristede champignons

Kartoflerne koges og moses, 3 æggeblommer *tilsættes,* derefter vendes 3 stiftpiskede *æggehvider i, og* der smages til med salt og peber. *Denne mos lægges* over de kogte mælkebøtteblade og *de* ristede champignons.
Retten bages i forvarmet ovn ved 225 grader *i ca.* 30 minutter, til souffleen er fin *lysebrun.* Seneres evt. med smeltet smør. Glem *ikke et drys* af finthakkede mælkebøtteblade.



Når man ikke er helt ung længere

v/ Soren Hvidbjerg

Behovene ændrer sig med årene Med alderen faldcT behovet for eneTgi. En mand på 30 år skal have ca. 3.000 keal, mens en HO-årig mand kun har brug for ca. 2 000 keal Faldet skyld« dels en mindskelse af basal stofskiftet, og dels at den fysiske aktivitet er nedsat

Behovet for vitaminer og mineraler er denmod uændret.

En mindre mængde mad skal altså dække det samme behov for nænngsstofTer. som da man var ung. og derfor skal maden være ekstra lodig.

Egentlig er kostrådene for ældre ikke meget anderledes end for unge Man kan blot sige. at der cr mindre "råd" til at spise usundt, fordi man nemmere ncikerer at blive fejlernæret.

Pas på ledt og alkohol.

Un8! fc flwc ild« ^tscl goJ, ^ ^

et v<w wrmgwofTc,. xldre hypp.p (V foTthdl

ar, o» - l «, . ,o energigivende aofTet. de hypp.g« lår for meget if

De. iuls.e <ani fed. fylde, fo, nKge. i lu»en og mange f« «>* ""W® f« mege, alkohol '

Bide fedt og alkohol .ndeholder mege. energi

UUS"'"" ^J T.nKn.lcT_ <*f'^mer overvrgl hlwekaoy,domme, knrf, og tukkenyge

Slore mængder alkoh.,l ^vlrVct desuden omvtlnmgen af nxrmgs,,offer, hv.lket kan medfore minttl pi en rakke vlofTer. bl a Bl-viumin

? W.v" ^ m'ndie [>WU ul fcdl os

g alkohol i den »unde ko« Del er ikke ,lr, i-

'"Ivlnm maden. nun »k.U^e efter, men fla-

»ken De. et heller ikke kagen „mdag eftermid

Kort **t, ^ner ned på forbruget af fedt og alkohol, så der bliver plads til n et

, >' "O-vlUmln og<** »xre var^m ZT " W

vigtigt.

Det, der gerne skulle være plads til i kosten i stedet for, er magre mælkeprodu 08

»kumnvcuotlk og 2<J%-oMc

ældr

SsLViSK«r

k-rt-d Motion er o»a vigtig, da den styrker knoglerne. På en gå-tur dannes der samtidig D-vitamin t huden via solens lys. Selv om man ikke har overskud til egentlig motion, er det væsentligt at opholde sig udendørs for at få tilstrækkeligt med D-vitamin.

Kalium er vigtigt.

En del ældre får ikke nok kalium via kosten.

Vanddrivende medicin og visse sygdomme kan derudover medforc kaliumtab fra mave-tarmkanal og nyrerne.

Symptomerne på mangel af kalium er svage, men kan vi>c sig som træthed og muskclsvaghed. Kalium findes især i frugt, grønsager, kartofler, brod og mælk.

Fibre er vigtigt.

Kosten skulle også gerne indeholde masser af fibre, så maven holdes i gang. Mange ældre har forstoppelse og træg mave. og det skyldes bl.a.. at dc spiser for lidt frugt og grønt, groft brød og kornprodukter.

Kostfibrene suger vand til sig og gør tarmindholdet tilpas blodt og stimulerer tarmens bevægelser Man skal derfor også drikke ngeligt. ellersftr man ikke den optimale effekt af kostfibre.

Samtidig modvirker dc muligvis kræft i maven og tarmkanalen

Med alderen svækkes immunforsvaret, så man bliver mere modtagelig overfor infektioner

Svækkelsen kan forsinke* ved at sorge for. at behovet for næringsstoffer cr dækket Det gor nian bedst ved at spise varieret og - især - få meget frugt og grunt

Husk hyppige måltider.

Ligesom det ikke cr ligegyldig, hvad man spiser. CT det heller ikke ligegyldigt, hvornår man »pl"*r

Uvis der går for mange timer mellem måltiderne, riaikerer man at komme I underskud iil energi, og &A bliver man træt og uoplagt

Der bor helst ikke gA mere end tre til f'rc nl,.cr* mellem man spiser l'A den mAde bliver lill"fs 1,1 af energi- og næringsstoffer jævnt fordelt over hele dagen.

SmA hyppige mAltider, der Indeholder m»»ngc kulhydrater som frugt, grønt og brod giver saint' dig cl bedre velvære Kulhydrater fAr nemlig ,n d-holdet af signalstoffet serotonin i hjernen til at suge. og det virker beroligende og afstressende og pAvirker humorct i positiv reining Omvendt b 'vcr man trist og utAlmodig, hvis der gAr fo»r lang 11d mellem måltiderne.

I n praktisk mAde nt arrangere niAlliderne pA lf at spise tre hovedmAllidcr og to til tre melleinniAltidernm djgen

Det er også den bedste fordeling, hvis man ønsker al tabe sig eller blot holde vægten.

Drik rigeligt *vand.*

Når man bliver ældre, falder kroppens naturlige indhold af vand, og det bliver vigtigere at drikke ngeligt for ikke at komme i væskeunderskud. Torsten slår ikke altid til, og man kan derfor blive nødl til at opmuntre sig selv til at dnkke.

Man skal have mindst to liter væske om dagen. Mangel på væske kan give fordøjelsesproblemer, forvirring, svigtende hukommelse og svimmelhed.

Huden bliver også hurtigere rynket, fordi kroppen "låner" vand fra huden til andre vigtigere organer.

Katte. the og alkohol bidrager kun med ganske lidt væske, da de virker vanddnvende.

Det er bedst at dnkke vand. mælk. juice *eller* saft Hvis man har sukkersyge eller skal tabe sig i vægt, bor man begrænse mængden af cnergiholdige drikke som soda\and saft læskednkkc og juice.

Gode vaner.

Det gor dagen lettere og sparer *tid hvis man har* gode spisevaner. Der bliver så tid *til* overs *til* andre gøremål.

Det at spise er jo noget af det *dejligste som findes.* det skal være noget, man *glæder* sig *til. derfor* cr det nødvendigt at planlægge *nogle* afvekslende måltider, si ikke det blot bliver noget, som skal overstås. Der er i dag et så stort udbud af frugt og grønsager som aldrig for. så det *ikke er* vanskeligt at finde p.1 nyeretter.

Dc *syv kostråd*

1. Spis mere brod og gryn
2. Spis frugt og grønsager hver dag
3. Spis kartofler, ris eller pasta hver dag
4. Vælg *mælkeprodukter og* ost med lavt fedtindhold
5. Brug kun *lidt* smor og margarine og spar pd sukker og salt
6. Dnk rigeligt, mindst 2 liter om dagen
7. Spis små måltider, helst 5 - 6 om dagen

r Åndsvidenskabelig *daghøjskole*

Den liberale Daghøjskole i Moltxri er en skole *for* l«vskumt hvor v»*tager* os af, Jt den ny verden simpuls ikke kun er noget man kan *læse* om men også noget man kan *lært* at kende og bruge

Derfor har vi hver morgen undervisning i Martinus kosmologi samt meditation iflg *A Course in Miracles*

Hovedvægten kan lægges pil følgende områder

Åndsvidenskab Martinuskosmologi A Course in Miracles (tankekoncentrerende meditation), antroposofi esoterisk psykologi (Bailey) og astrologi. teosofi, filosofi, litteratur mytologi m m Hovedlageren er mag art i litteratur

/*e/se Introduktion i esoterisk healing kme\isk traditionel medicin, akupressur. kinesiologi foneterapi irivanalyse. ern**nngsl«rre. Bachs blomstermedicin. massage m m

Bilbdkunit Maling, plasticenng. grafik kumthi\tone. .r*tct»k. filosofi ptykologVpatologi m m Hovedlageren er antroposofisk diplom kunst Pivd.igog og terapeut

*Nyt billedhuggerprofrkt i Spir^lh^vvn hvor der /aves portaler til overijAnqene mellem Qnjndenerqreme t Martmul lymbol nr 14 *de A o\mi\kr ipiralkredslob**

Den liberale Da^hojskolc

Andre fag sAsom drama sang. stemmetræning overtoning, musik forståelse yoga astrologi, maling m m kan wHges pi tv«*rs af hovedlinierne

Dertil er emnerne økologi biodynamik, devaer og .eterisk namng knyttet t»l Spiralhaven og projekt »sundhedshus« bekiggende ved haven

Nyt kursus starter den 20. august 1998
30 timers undervisning ugtl. Pris 30 kr ugl!

Man kan tage et almindeligt daghøjskoleforløb pi 16 uger. som slutter 18 december, eller man tan tage et egentligt *uddannelsesforløb under FUU* på to til tre år Vi bestræber os på at *hjælpe med uddannet%e\(orløb* som kvalificerer til. at man kan komme ud og virke som underviser i åndsvidenskab eller som kosmologislt/tiofisfisfc funderede *terapeuter* indenfor diverse områder Vi samarbejder *med* forskellige private og offentlige institutioner *hvor* praktiske esoterlkere *indenfor* vore mteres seområder videreuddanner sig og *arbejder*

FUU står for Fri Ungdomsuddannelse og bereHiger til SU En FUU er for alle over 18 år og kan bestå af to til tre års kurser *Hver studieplan er* individuel og kan bestå af undervisnings og'eller praktikforløb *dels* på vor skole, dels andre steder (også såkaldt *„alternative*)* - *dog højst* 40 uger hvert sted her eller *i udlandet* Arbejdsledige *har mulighed for at* få en FUU ind i arbejdsformidlingens handlingsplan *og* på den måde *oppebære* uddannelsesgodtgørelse *(dagpengesats) medens man ud danner* sig Mange af vore elever tager *orlov fra* arbejde et semester eller et år FUU kan også benyttes af *folk* på førtidspension *efterløn eller* andre former for *pensioner*

Rtngevt og hør nærmere hos skoleleder mag art Usa S Burgess
Den liberale Daghøjskole. *Nygade* 4. 4300 Holbæk
tlf 5944 6370. *privat* 5946 2177. *fax* 5944 64 70
e *mail* lofig^veitnet.dk

Mazdaznan åndedrættet

v/yogalærer Britta Myrvig

Mazdaznan anvisningerne har vist sig at være særdeles udrensende og afbalancerende, og jeg bnnger nogle enkelte af de mange variationer.

Mazdaznan betyder mestenanken eller den tanke, da mestrer.

Mazdaznan er blevet kendt i Europa og Amerika siden Anquetil du Peuon t 1762 sendte tilbage fra Surat i Indien, hvor det var lykkedes ham at oversætte fragmentariske skrifter fra den zarathustnskc religions avesta under bistand af Dastur Durab.

Denne var cn efterkommer af en Dastur Naharcosing Dhaval, som t ir 720 eller ca. 80 år efter den muhammedanske invasion forlod det daværende PcTsien med en skare flygtninge og slog sig ned i Indien, hvor de derpå havde levet og arbejdet roligt gennem 1200 ir. samtidig med at de havde helligholdt deres monotheistiske tro, som omkring ir 1200 f Kmtus blev bragt til Iran Ira llactna Mange irhundrtder tidligere udbredtes Mazda-læren fra denne by Bactria over hele Asien.

Den, som kræver en filosofisk forklaring af ordet Mazdaznan. må ty til sine kundskabet i /endsproget.

Han vil derved finde, at Mazdaznan er sammenvxt al tre ord. af Ma-zda-znan Ma bctydcT god eller Gud. Zda bctydcT tanken, /nan er cn afkortning af Ya/nan og betyder fuldendt, mesterligt Mazdaznan betyder altså kort den gode tankes

der mestrer alle ting

Ud- og indånding

Det fuldkomne åndedræt består af f.rc dele 1 indånding 2 slidsning af åndednellct. 3 udånding. 4 tilbageholden ar åndedrrtiet

Hver enkelt del er så vigi.g. at man b>o(ncgl.gem cn del. bliver hclhedsvirkn.ngen ufuldkc mncn Inden vi befallcr os med dc syv hovcdr.N J.scr tode« rytmiske, må vi vITe fortrolig med grundlaget for det ngtige And cdri, grundlæggende ovclser bestir af to ovelscr

Udånding med tilbageholden af åndedrættet.
WaMct Y imaøvctvc
lnjintling med standing „fl„J ct|ra„cl
kaldet Aryamaovelsc
V^mgen f bhv» umlJc lig fo
stærket ved den efterfølgende åndedræiss Undl n.ng ligesom ener udAndmgen ved hjælp a|

tilbageholdnmgen af åndedrættet. Standsningen og tilbageholdningen af åndedrættet må derfor skænkes den største opmærksomhed når vi vil drage fuld nytte af åndedrætsplejen. Den rigtige indånding, med standsning, styrker nerverne. Udåndingen, med tilbageholden al åndedrættet, renser blod og nerver.

Ved udåndingen udskiller vi kulsyre, som stadig ophober sig i legemet, og som. hvis den ikke udskilles tilstrækkeligt, gor blodet tykt, opstemmer og forgifter det, fremkalder træthed og kulde og giver utallige smitsomme sygdomme adgang. Kulsyren skaber snyltere ligesom alle syrer, der fremstår af væskeophobning og gæring.

Udskilles de ikke tilstrækkeligt, bliver blodet tykt. blodlegemerne kæder sig sammen og danner små stave, som ikke kan flyde gennem hårkarrene og derfor hindrer blodomløbet. Senere indgår kulsyren forbindelser og fortætter sig til faste legemer. der danner hindringer i blodomlobet og derved skaber sygdom.

De udvikles stadig af fodens kulstof, af all opbyggende og varmende, især af æggehv ide. Der findes ingen medicin mod kulsyreophobninger. Derfor står også læger og læge i dag råd- og magtesløse overfor de mangfoldige sygdomsbilleder, der beror på kulsyrcophobning og blod forurening- Kun udånding alene kan hjælpe, vi behover blot al pleje udåndingen daglig for al blive herre over kulsyreophobn ingerne.

Ved hjælp af grundig udånding forbedrer vi blodomlobet og skaber tilstrækkelig Icgemsvarmc Navnlig når vi udfører udåndingen i forskellige stillinger, stående, siddende, knælende, bojet ned mod gulvet, fordeles blodet til alle ellers mindre vel blodcirkulcTcdc legemsdele, og holder legemet frisk og ungt.

Kilde Dan\k Muzdazium
månedikrl/l, taler og
skrifter uf l)r (>/ A /la rihh

Hrufit med tilladelse fra KuUerup Hof'kah
Kiilleru/i Uwe/ 2 A 5H5 1 Ør hak

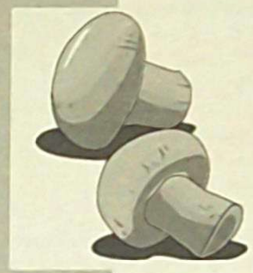


Side 9 - Grøntsagen:

Champignon

v/ Søren Hvidbjerg

I litteraturen kan champignon spores helt tilbage til den klassiske oldtid. /sær i Sydeuropa har denne spisesvamp været en delikatesse og et uundværligt fodemiddel i århundreder. "Skovens kod" er den blevet kaldt - sammen med andre svampe - fordi den er mættende og har et højt indhold af mineraler. Den spiselige del af champignon er det frugtlegeme, hvor sporene dannes, og som udgør den synlige del af svampen. Vi foretrækker normalt helt hvide, store frugtlegemer, som ikke er åbne, dvs. hvor lamellerne ikke er synlige. Men der findes mange andre former. bl.a. brune champignon, som også er populære i Danmark.



Champignon er en svamp, en såkaldt sporeplante, og er således ikke en gronsag, selv om den til daglig omtales sådan.

Den adskiller sig fra grønsagerne der\ed at den ikke selv er i stand til al opbygge organisk stof. dvs at den ernærer sig af organiske rester fra andre planter.

Den findes \ildt i skove og på marker over store dele af verden. Det var forst omkning midten af det 17. århundrede, at man i Frankrig fandt ud af at d>rke dem i kultur \u dyrkes champignon over hele verden, og det er den mest udbredte spisesvamp.

Dyrkning I Danmark

Den planmæssige danske champignondyrkning går tilbage til 1840. Her startede dyrkningen i det små. i chnmpignonhuse på Rosenborg og Vallø slotte.

1 lobet af vort århundrede har udviklingen for alvor taget fart. og dyrkningsmetoderne er blevet stadig mere raffinerede.

Ikke mindst takket være en lobende forskning i tæt samarbejde mellem Den Kongelige Veterinær og l andhohojskole og Dc Danske C hampignondyrkeres Forening Dyrkning af champignon er nemlig et speciale, der knev er stor v iden og indsigi.

De moderne dyrkningsmetoder giver friske champignon året rundt. Uden kompromiser i smag. nænngsindhold eller andel.

Champignon med rod bliver håndplukket med stor nænsomhed og lagt *direkte* i *de bakker, der* leveres til butikkerne. De er kun i *kontakt med* menneskehånd én gang. *for* de står *hjemme i* køk-kenet. hvor de skal bruges.Under *håndplukningen* sorteres de. så kun de bedste bliver lagt i bakkerne.

Danske champignon bliver plukket og *solgt med* roden på. Det giver dem en *friskhed, der er* enestående. Smagen forbliver intens, den karakteristiske spænstighed holder og holdbarheden øges. Friskheden af champignon sikres ikke blot af plukningsmetoder og effektiv distributation. *En* streng kølestyring ude hos hver enkelt dyrker er også med (il at sikre en optimal *friskhed.*

Med et energiindhold på ca. 100 *kJ pr.* 100 g. horer champignon til blandt de energifattige *produkter.* De har et stort indhold af vitaminerne *B2,* niacin, pantothensyre og biotin samt mineralerne fosfor, kobber, jod selen og kalium.

Kvalitet

Der findes ingen norm og dermed ingen *officielle* kvalitetsklasser og kvalitetsregler *for* champignon. Mindstekravene til en god handelskvartet bor dog være. at de er lyse, næsten hvide, uden væsentlige brune pletter.

Brune champignon bor være lysebrune *til* gråbrune i farven De bor være hele og *lukkede* uden væsentlig forurening med jord. S\ampe. der sælges lose, er meget udsat for udtoning. Emballerede svampe kan få mørke pletter *pA* hatten. Det skyldes bakterieangreb, olie i forbindelse med kondens i pakken. Samtidig misfarves de *let* efter trykskader.

Danske champignon er forsynet med DCF-mærke. mærket for Dansk Champignondyrkcrforenmg Færdigpakkede champignon skal være forsynet med oprindelseslandet.

Den nederste jordede del af stokken skæres fra. Resten tilberedes Svampene sk) lles hurtigt under koldt rindende vand De bor jldni: ligge og svomme rundt i skyllevandet, så b/ivcr de hurtigt Mode og kedelige.

Efter skylning, hvor det kan være nodvendigt at bruge cn horste eller en svamp til at fjerne jorden. skæres champignonerne i dc onskede storrelscr. skiver, halve eller kvarte. Skal nun skære mange champignon i pæne skiver, kan man med *fordel* bruge en æggedeler.

Koge- eller stegetiden er 5 - 8 minutter. RJ champignon cr ikke egnet til frysning Ristede champignon kan fryses i stegesmorret og opbevares i 3 måneder.

I lerefter cr smorret harsk *De* opto s direkte i suppe, sauce eller lignende.

Champignon CT cn meget alsidig spisesvamp, der kan anvendes til langt mere, end dc fleste af os er vant til.

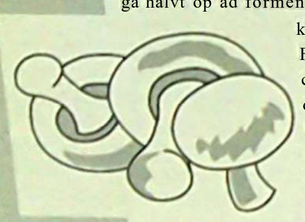
Dc kan indgå som cn vigtig ingrediens, mager og velsmagende, i en lang række opskrifter. Smagen fremhæves bedst, hvis svampene svitses ct øjeblik for dc blandes i f eks en postej eller et pizzafyld. Her cr lidt inspiration.

CHAMPKiNONTÆRTF.

Dej: 25 g. smør
175 g. hvedemel (ca. 3 dl.)
Vh spsk koldt vand

Fyld: 450 g. grofthakkede champignon
200 g. broccoli i små buketter
1 spsk fn\k, hakket rod chilipeber
2 æg
Vh dl. piskefløde
100 g. gratincnngsost
1 tsk groft salt

Smuldr »mønet i melet til det ligner reset ost. Tilsæt vand og saml hurtigt dejen. Tryk den ud i en smurt form, ca. 22 cm » diameter Lad dejen gå halvt op ad formens side Sul den tildækket i køleskabeti mindst'/»time.



Forbag bunden midt» ovnen » ca. 15 minuttcT ved 200 grader

Lad smøtret gyldne i cn pande Steg champignonerne » ca. 6 min Tilsæt broccoli og chili Steg grønsagerne yderligere i 2 min og fordel ilcm i den forbagtc bund

Rør .cg, fløde. ost og valt sammen i cn skål og harld det OVCT grønsagerne Bag tærten midt L ovnen i ca 35 minutter ved 200 grader Servrr

den varm rllrr lun med yrttn tulal III

CIIAMP1GNONLASAGNE.

450 g champignon t halve/kvarte
200 g hakkede chalottelog
25 g smør
450 g, frosvm. optøet hel spinal
'/ b»k revet muskatnod
t'/ Uk groft salt
fritkkvernet peber
Vi liter Mornay Sauce
10 forkogle, grønne lasagnepUder. ca 150 „
4 »pik. revet om **

Smelt l en sauterpande ved kmftig varme, men vMkn at del bruner Svits champion og log I ca. 3 minutter * *

Pres væden fra spinaten. Vend den i champignonbt.ndlngen sammen med muikatnød. salt og peber. Del champignonblandingen i 3 portioner. Læg først 1 portion blanding i et smurt ovnfast fad (ca. 5 x 19 x 32 cm.). Hæld ca. *Vh* dl. sauce over. Dæk med halvdelen af lasagnepladernc. Fortsæt i nævnte rækkefølge, slut med resten af saucen Drys med ost.

Bag lasagnen midt i ovnen i ca 35 minutter ved 200 grader Lad den trække tildækket på kokkenbordet i ca. 10 minutter. Server med grøn salat og cvt- brod.

CHAMPIGNONOMELET.

50 g. smor
225 g champignon i hele halve
4 stilke bladselleri i små stave, ca. 125 g.
Vitsk. groft salt
4 æg
2 spsk. piskefløde
2 spsk. vand
'/i tsk. rosenpaprika
'/»tsk groft salt
100 g. fintrevet Cheddar ost

Gyldn halvdelen af smørret i cn pande. Steg champignonerne ved kraftig varme og under omrøring i ca. 7 minutter. Tilsæt bladselleri og salt og steg i ca. 1 minut. Pisk æg. fløde, vand, paprika og salt let sammen Smelt resten af smørret i en pande (ca. 21 cm. i diameter) ved kraftig varme, men uden at det bruner Tilsæt æggeblandingen og bag omeletten ved svag varme i ca. 3 minutter Skub og løft forsigtigt i æggeblandingcn. mens den stivner Drys med ost og bag i ca 2 minutter.

Lad omeletten glide halvt over pA ct fad Læg champignon fyldet pA (uden væde) og fold resten af omeletten over.

Server straks med brod.



Sind, ånd *og* krop messe

Dansk Vegetarforening har endnu engang været med på en messe, denne gang i Falkoncrcentret i København. Messen var meget velbesøgt, og vi havde cn ideel placering lige for udgangen, si når de besøgende havde været det hele igennem og trængte til lidt afslapning, kom de hen til os og fik ct glas saft. som var sponscreret af DANSK HELIOS, og en lille snak om vegetarkost.

Vi solgte en del blade, julenummeret af VEGETAREN. og også VEGANA. Danmarks vegancrforenings blad. havde vi til sjlg.

Det var cn positiv oplevelse at høre. hvor mange mennesker, som rent faktisk lever vegetarisk. Det giver inspiration til. at DVF får lavet cn undersøgelse af. hvor mange, som mere eller mindre lever vegetarisk her i landet

Flere medlemmer havde meldt sig til at >tå på standen En af dem. Jessie, har skrevet om sine oplevelser ved det.

Opleverser på en messe

v/ Jessie Kiens

Jeg har været medlem af vegetarforeningen i ca. hals andet Ar. og må \el nok som sA mange andre høre cn del fra mine nærmeste om det at virre blevet vegetar Når nun som jeg kommer ud af cn godt forankret bondeslægt med sv in i stalden og masser af KOD på bordet til familiemiddagene. |J sA ind man også lægge ører til bemærkninger *som "Ja,* nu skal du jo heller ikke blive fanatisk."



For mig er det imidlertid simpelthen ef *spørgsmål* om helbreder, og jeg har svært ved at forstå, af andre mennesker ikke blot kan acceptere *min* indstilling, lige så vel som jeg accepterer andre *for* deres valg.

Det var helt *tilfældigt,* at jeg ved *ct* arrangement pA Søtoftegaard kom til at sidde ved siden af én, der fortalte mig om foreningen, og ganske langsomt tog tanken om et medlemsskab form i mig.

Medlemsskabet var også med til, at jeg overfor mig selv kunne bekræfte mig i, "at det lier er altså en seriøs handling, og jeg vil gerne accepteres for den."

Leglighedcn bod sig så, at jeg kunne 13 *lejlighed* til at repræsentere foreningen p.l standen i Falkonercentret under messen Krop - Sind - And. Der blev udskænket smagsprøver på saft fra Helios og der blev vekslet mange bemærkninger og svaret på spørgsmål. En ung kvinde fortalte, at hun havde startet en vegetarrestaurant *p.)* Falster, og selvfølgelig skulle hun da have at vide at næste skndi for at \i alle kunne finde hende, det var. ar hun meldte sig ind i foreningen.

Et ungt par kom og fortalte, at nu havde *dc* været hele messen igennem, og *de* kunne ikke finde noget om. hvor de kunne købe soja-"kød", om jeg dog ikke kunne hjælpe dem Dc fik nogle gode råd og også opfordring liIet medlemsskab

Ved mm henvendelse til publikum om, at sundheden startede ved vores bod svarede mange. Ja. ja. men jeg er skam vegetar", hvortil jeg vi kun kunne opfordre dem til af støtte op om foreningen. s.i vort budskab om en sund hvenlag kan blive fuldt accepteret af vor omgangskreds som normal livsstil

Jeg vil håbe. «utier er nogle, *der har* givet det en ekstra lunke, og at de vil inelsc sig ind. og jeg for mit vedkommende vil gerne cn anden gang stå p.l cn messe og der igennem udbrede kendskabet til foreningen



LÆSERBREVE

\1 har modtaget et brev fra Edel Palmdorf, bestyrelsesmedlem i Landsforeningen til Oplysning om og Afskaffelse af Vivisektion i Danmark (LOAV), som vi her bringer i en forkortet udgave.

Jeg har noget på hjerte vedr del udi te nr afbladet. nr 1/1998 På ude 7 er der en artikel:

Citrusfrugt blokerer cancerspredning og den er da udmærket, men i spalte 1. andet stykke, ser jeg, at der står I dyreforsøg har grapefrugt vist sig at angribe earner " og lidt longere fremme: på en cancerangreben mus standsedes svulstens vakst _ "

Vi 1 LOAV modtager alle sore informationer xedr. dyreforløg fru udlandet, især Tyskland. hvor der findes en stor forening Årzie gegen Tiervers uche " (Lager mod dyreforsøg). Foreningens formand, drmed Werner Haninger. Uger 'Der er kun 2 grunde til. at folk går indfor dyreforsøg

Den ene er. at de ved for lidt derom Den anden, at de har profil deraf Mere ngtigi kun det ikke siges Ifolge de mange forskere og lerger. der er Imod dyreforsøg, er man nemlig bleset klar oser. at dyreforsøg er farlige for mennesker, fordi de resultater, der kommer ud af disse forsøg, ikke kan overføres til mennesker

Dertil er mennesker og dyr alt for forskellige Den krirft. som musen via gifte har fået. svarer slet ikke til den menneskelige kræft

Men dyreforsøgene giver medicinalindustrien et alibi' Går noget galt - og det gør det tit - så kan de ikke drages til ansvar, for de har Jo fulgt reglerne og testet Hofferne på de arme dyr

Tilmed er der styrtende med penge l det ækle foretagende, der hedder dyrefonøg De stærke pengemagnater der lever fedt på det foretagende har en meget stærk lobby

Overall I presse, dagblade, magasiner, fagblade osv farer de sig frem og fortæller hvor viguge dy reforsøg er. og da den danske befolkning er totalt u\idende om. hvad der foregår hag de lukkede laborutorledøre. så sluges alt råt

Danskerne må ikke få noget at vide. men i udlandet er man meget længere fremme Ikke blot omtalte lægeforening råher op $<J det kan hares der er , Tyskland adskillige andre foreninger der arbejder Imod dy reforsøg Og , andre lande er billedet det tamme.

Så vi er meget kede af. at s·l selv l et vegetarblad Igen skulle læse noget -positivt - f) m J vre\or_ søg

Med venlige hilsener

Redaktionens svar:

Tak for brevet hvori du gor opmærksom på de meget sørgelige dyreforsøg. Vi bringer brevet fordi det også cr vores opfattelse, at der ikke ofte nok kan protesteres mod denne misbrug af levende væsener.

En anden ting er, om vi i redaktionen skal rense indlæggene for omtale af, at der bruges dyreforsøg. Det vil vel blot gore problemet endnu mere usynligt, så det tror vi ikke er vejen frem. Det er vores hensigt, indenfor rimelige grænser, al give spalteplads for forskellige synspunkter, selv om de ikke er i overensstemmelse med redaktionens mening.

Er champignon økologiske?

En læser vil gerne vide. hvor meget champignon bli\er sprøjtet, og hs-orfor man ikke ser økologiske champignon i butikkerne.

Hertil er svaret:

Champignon cr et produkt, der cr meget lidt belastet med plantebeskyttelsesmidler, og ifølge cn clumpignongartncr er det i givet fald kun det matenalc, hvon svampene bliver dyrket, der bliveT behandlet, aldrig svampene selv.

Ifølge cn rapport fra Gron Information, som blev omtali i sidste nr. af Vegetaren, og som omfattede mere end 4000 stikprøver af forskellige frugter og grøntsager, er champignon et af de ganske fS produkter, hvon der slet ikke cn konstateret sprojtcrester overhovedet, men dc er aldrig mærket som økologiske. Dette skyldes at champignon helt overvejende dyrkes på en kompost af hestegødning, der som regel leveres af forskellige rideskoler, og da det ikke kan sikres, at hestcgodningen cr af økologisk oprindelse, cr det p.t ikke muligt at producere champignon, der opfylder kravene for at blive godkendt som økologisk produktion.

Kilde Samvirke

Der aflives dyr lil fremstilling af biodynamiske produkter.

*' andet nummer af det glimrende nye blad Vegetaren kunne man lces i nm **Rudolf** Stviners nu på kødspi.snlng f or ham og antroposof ien sar d, t væsentlige ved vegetarismen at udvikle egne personlige spirituelle evner*

•>« r findes også mennesker, der er vegetarer af lensyn til dyrene, og for dem tænkte Jeg. at det unne have Interesse at vide noget om btodvnamis landbrug, der netop er skabt af Rudolf Verner Til alle sarer. der er fremstillet ved hlodynamisk landbrug, er der brugf nogle forskellige præparater, som indgår i den kompost, der skal bruges som godning på markerne.

Til fremstilling af disse præparater, som jeg selv har overs æret. og som gores efter Rudolf Steiners anvisninger, saver man hovedet af en ko. og man skyder en kronhjort og bruger dens Nære. Man slagter en gris og bruger dens tarme, og desuden saver man også hornene af nogle andre koer. som man skal bruge til fremstilling af disse præparater. Alle disse dyrelemmer bruger man til at putte forskellige urter i. som man på forskellig måde lagrer, bl.a. t vandlob eller nedgravet i jorden. Bagefter bruger man urterne, der \ar lagret i disse dyrs lemmer som præparater til fremstilling af kompost (Der er så vidt jeg husker sys-forskellige slags præparater, der er fremstillet på sådanne forskellige måder) S'ogle vegetarer er måske interesseret i at vide, om der er aflivet dyr ti! fremstillingen af alle biodynamiske grønsager, og ssare't er JA'. For ellers er det ikke biodynamiske produkter Jeg kan i asrigt oplyse at til almindeligt økologisk jordbrug aflises der ikke dyr til fremstilling af segetabilske produkter.

Onsker man at få yderligere oplysninger om. hvor mange d\r det biodynamiske landbrug afliver hvert år til sådanne formål, kan jeg anbefale at ringe til den nærmeste biodynamiske forening eller sammenslutning for at få yderligere oplysning

lenlig hilsen
John Jørgensen

Vi har modtaget svar på ovenstående læserbrev, som bringes i næste nummer

Nilsen Redaktionen.

I ra cl medlem har vi modtaget:

Kari- redaktion for legetaren

Som naturelsker holder /eg af arbejdet, som Danmarks \aturfrdningsforening udfører, og følger her interesseret med i debatten om økologi og sprøjtegifte. Jeg synes, de gør el godt stykke arbejde for bes-areisen af landets naturskønheder og indførelsen af økologisk bæredygtigt jordbrug. / en artikel bragt i deres medlemsblad "NATL R & \f/UØ" side 7 i nummer 4 fra /VVS handlede det netop om. hvad vi som forbrugere kan gøre for. at styrke og forbedre miljøet gennem øget opmærksomhed og kniv Hlpnxluetnterne om øget miljøhensyn

/ artiklen kom ile også ind på fordelene ved at udskifte kodet med grønsager som basis for en sund og ernæringsrigtig kilde for den menneske/ige organisme Jeg forbløffedes imidlertid over forfatterens konklusion, nemlig at det ikke ville være godt hvis alle gik hen og blev vegetarer - citat:

"Men det er ikke godt for miljoet, hvis vi alle bliver vegetarer. Blandt andet fordi der skal være en vis mængde husdyr til at levere godning til økologisk dy rk/ung af korn I Danmark er det også sådan, at græs sende husdyr (køer og får) er forudsætningen for, at vi kan have lysåbne naturtyper som enge, strandenge og overdrev "

*Hvad mener / om den sag * Mener I tilsvarende, at det vil være nødvendigt, at nogle mennesker forhlher kødspisere sådan, at et økologisk landbrug kan fungere og vi kan bevare lysåbne naturtyper?*

Med kærlig hilsen Kri stian Ypkendanz,
4000 Roskilde

Redaktinnens svar:

Tak for brevet Del er en meget *væsentlig* problemstilling. du peger på der *Scls om* det ikke cr aktuelt *foreløbig,* kan man godt gore sig sine tanker om det. Vi mener ikke. at det *er* nødvendigt, at nogle mennesker forbliver *kødspisere, for* at *et* økologisk landbrug kan fungere eller for *at* bevare lysåbne naturtyper. Man må forestille *sig.* at en overgang til vegetarisk levevis *for samfundet som* helhed vil *foregå* over en meget lang *periode.* sandsynligvis gennem mange generationer. Der vil derfor *ske* en gradvis *ændring* af både flora og fauna og dermed af de *landskabstyper,* vi har i dag. såvel som *der sil* ske store *ændringer* både erhverv smæssigt og samfundsøkonomisk

Det. at *være* vegetar, *udelukker ikke dyrehold Vi mener* selv *følgelig* ligesom de *fleste andre mennesker.* at man skal undgå den *unodsendigc* og grove dyremishandling *s'cd fremstilling al produkterne.* altså at man skal *behandle dyrene* ordentligt mens *de les er*

Hvordan Danmark ser ud. når til *sin tid alle er* vegetarer, kan man *jo kun* gætte på Man *kan fore* stille sig. at det *dyrkede areal sil* blise væsentligt formindsket, så *der blis er mere "natur".* Derved *sil der* blive mere *plads til liere* vi*Idtlevende dyr. som kan afgræsse de lys*dbne naturtyper Det *cr* vor overbevisning, al det *ikke* bliver en fattigere - men cn rigere natur, med mere *plads til Here skose og* enge. som du sknver. Man skal jo være opmærksom på, jt når afgroderne *ikke skal* bruges *til* dyrefoder, kan man brødfode mange *tiere* mennesker på mindre *plads*

Med venlig hilsen fro *redaktionen*

Fortegnelse over spisesteder, der serverer vegetariske retter.

NedcnslAcnde fortegnelse cr begyndelsen til en mere omfattende fortegnelse.
Fortegnelsen indeholder af pladsmæssige gmnde kun strengt nødvendige oplysninger.
Fortegnelsen, der skal suppleres med flere spisesteder fra alle egne af landet, regnes optaget i Vegetaren med passende mellemrum

Et kntenum for optagelse på fortegnelsen er, at at der CT opfort vegetarretter på menukortet, eller stedet på anden måde kan godtgøre, at dc kan tilbyde ct udvalg af vegetariske retter.



Sideløbende vil vi udarbejde en fortegnelse med mere udførlige oplywinger om den enkelte restaurant, om retterne og priserne og om maden CT baseret på økologiskcbiodynamiske råvarer mv.

Denne fortegnelse vil senere kunne rekvirere* fra foreningen.
Vi vil desuden optage anmeldelser af spisesteder i Vegetaren, ligesom restauratørerne har mulighed for at annoncere i vort blad

Vi håber, at mange af vore medlemmer vil hjælpe os med at supplere fortegnelsen Prøv at se efter, når du går forbi en restaurant, om der cr vcgcianskc rettcT på menukortet og prøv gerne, om maden svarer til dine forventninger. Er det tilfældet, tå send os de fornødne oplysninger til fortegnelsen

Vegetariske spisesteder.

Den Grønne Kælder. Pilestræde 4H. 1112 Kobenhavn K. 33 93 01 40. ma-lo 11-21 30
tsiin. Lille Strandstræde 13. 1254 København K 33 *2 74 44. ma-fr mad ud af huset, frokoststed
Livretten. St Kongensgade 80. 1264 København K 33 93 77 97. ma-Ur 11-21. fr. 11-22. lo 12-22
Govindas. Nr Farimagsgade K2. 1364 København K. 33 33 74 44. ma- lø 12-20 30
Morgcnsledet. Christiania. Didsmandsgade 43 1422 København K., on- ma 12-21
Kernehuset (spiseklub). NcdcTgade 6. 1, 5000 Odense C. ma-fr IH-19 (juli lukket)
Ny t.ds care. Kystvejen 5. gArdcn, Århus C KÞ IH 55 36. sø-fr 10-21. lø. 10-17
Mølle Skov ly. Lyngvej 21. Skingstrup. HH32
• Skals. 86 6«) 4«) 66 (tilm runlv) lo 18-21 •aldste fre I hv md

Caft Tusindfryd, Knttcsundct 10. 9000 Ålborg, 98 13 22 21, ti-lo: 14-02

Restauranter, der også serverer vegetariske retter:

RtzRas, Kompagnistræde 20, 1208 Kobenhavn K, 33 15 05 75, 1130-24.00
Restaurant Bolan, Palægade 6. 1261 Kobenhavn K, 33 33 88 21,16-23
Indian Mahal Restaurant. Skt.Peders Stræde 35, 1453 København K, 33 15 38 21, 16-23
Atlas Bar, Larsbjømstræde 18, 1454 Kobenhavn K, 33 15 03 52 (tidl. Urtens Café)
Aladdin. Orientalsk Restaurant, Studiestræde 12, 1455 København K, 33 93 60 81
Tex Hot n Rock, Vestergade 7, 1456 Kobenhavn K, 33913913
Hercegovina. Bernstorffsgade 3, 1566 København V, 33 15 63 63
Cassiopeia, Gl.Kongcvcj 10. 1610 København V, . 33 15 09 33, 1130-22.00
RestaurantTopkapi. GL Kongevej 4IB. 1610 Københavns V, 33 24 53 08, 12-24
Pakasia, Pakistansk Brasserie, Enghavevej 5, 1674 Københavns V. 31 31 99 96, 14-23
Det Indiske Spisehus, V.Fælledvej 8, 1750 Københavns V, 31 21 90 80. onsd.-mand. 16-22
La Fiesta Mcxicana, Frederiksberg Alle 21B. 1820 Frederiksberg C. 31 21 77 50, 17-01
Den Økologiske Cafe, Gnffcnfcldsgadc 22, 2200 Københavns N, 35 36 34 17. 10-17
Ali Baba. Gnffcnfcldsgadc 22, 2200 Kbh.N. 31 39 88 08. 17-23
Nairaj, B.rkcgadc 2, 2200 Kbh.N. 35 37 57 51. 16-23
Rcstaurantc Mcxicali. Åboulevard 12, 2200 Kbh N. 31 39 47 04
Rust. Guldbergsgadc 8. 2200 Kbh K. 31 35 00 13
Saison. Strandvejen 203. 29oo Hellerup. 39 (>248 42 (Erwin Lautcrh.ith)
Kok Se Kone, Møllegade 3, 3250 Gilleleje, 48 30 10 66
La Pcrla.Torvet IG. 3400 Hillerød. 48 24 35 33
Støbeskeen Aps, Slotsarkaderne 133. 3400 Hillerød. 42 25 28 28
Kltntekrocn. Klintvej 158, Klint. 4500 Nykøbing S. 59 32 11 91 (Michael Bjerrum *Sc* Tina Boserup)
Cafe Mo/arth, Vesler Torv 10. Xooo Arhus. Kft 18 55 (»3

En fredelig verden



Govindas
vcg^jja taurant
Nr. Farimagsgade 82 1364 Kobenhavn Å
(iOO m fra Sørrtport)
Tlf 33 33 74 44 Åben 12.30-20.30
Dagens middag kr. 45,- ^

En fredfyldt oase



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

RESTåURJLNT
RIZRAZ
GKØN MIDDELHAV5&UFFET
- med friskt salatbord, *dressinger, homus, Hneer, moueeaka, paeta a bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavelandene 59,-*
• Frokoet, Ink. pizza 49,-
Retter ved bordet ink. buffet fra 79,- til 139,-

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

- God mad fra mlddelhavelandene

Skandinavisk Soya Kompagni

Prøv vores lækre økologiske TOFU-f&s i varianterne



Naturel:
300 g - vejl. pris kr 17,5i
500 g vejJ. pris *kr* 26.25

Marineret:
300 g - vejJ. 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 Seifan: 275 g - vejl. pris kr 2J.5U

Produkterne forli,indlev i alle (ørende helsekost butikker^_

N/mrmeslc forhandler oplyses *pA* tlf. 4738 04 94

Kontrol med gensplejsede levnedsmidler

Gensplejsning CT det sidste skud på videnskabens stamme Verdens befolkning bliver større og større, dcT er nu omkring 6 milliarder mennesker på jorden, det er mere end nogensinde før i den tid, vi kendcT til.

Men få af o« ved hvad gensplejsning overhovedet er, hvorfor man gøT det, hvilken virkning, det har på produkterne, og hvilken virkning det har på menneskene i det lange lob.

Inden for de kommende år forventes levnedsmidler produceret ved hjilp af gensplejsning at komme på markedet i stigende omfang. Samtidig har der i offentligheden været stor interesse for. at gensplejsede produkter bliver mærket. Derfor er det nødvendigt, at myndighederne er i stand til at kontrollere, om levnedsmidler er gensplejsede.

I dc fleste tilfælde vil den genetiske ændnng ikke kunne ses med det blotte øje, men kun ved molekylærbiologiske teknikker. Derfor cr der behov for at udvikle teknikker til identifikation af genteknologisk ændrede levnedsmidler.

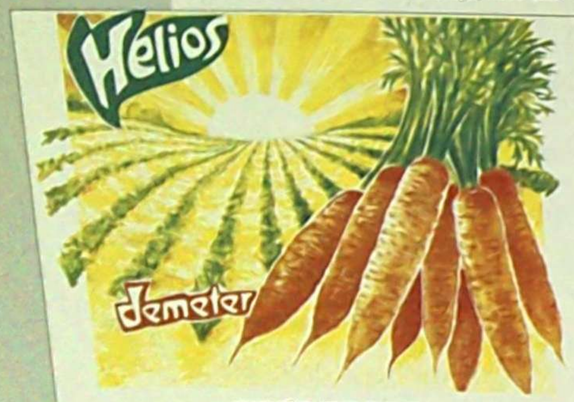
En endelig identifikation af gensplejsningen aftiænger normalt af tilstedeværelsen af det modificerede DNA og af viden om de ændringer, der er foretaget med det modificerede DNA. Mange levnedsmidler undergår processer, som betyder en større eller mindre grad af nedbrydning af DNA, og det vanskeliggør identifikationen.

Levnedsmiddelstyrelsen deltager i ct EU-projekt, som har til formål at udvikle og vurdere metoder til identifikation af levnedsmidler, produceret ved gensplejsning. Projektet skal munde ud i, at der udarbejdes standarder for identifikation og dermed kontrol af gensplejsede levnedsmidler. Fjorten laboratorier fra syv lande arbejder sammen for at udvikle molekylærbiologiske dctektionsmetoder baseret på eller som alternativ til højteknologiske teknikker. Yderligere otte laboratorier i syv lande vil deltage i tværgående laboratoricstudier for at vurdere dc udviklede metoder.

Den danske levnedsmiddelstyrelses bidrag til projektet er dels udvikling af metoder, der muliggør en bredere identifikation af gensplejsede planter ud fra forhold, som er uafhængige af de indsane gener, dels udvikling af cn leknik. hvor man ved målingerne alene måler pi levende organismer. Fordelen ved denne metode cr. al man opnår en højere følsomhed overfor levende organismer, f.ckv gensplejsede baktener. der vokser i mejen produkter.

Man må da håbe, al videnskabsmændene ved, hvad dc gør. Det kan være svært, for ikke al sige umuligt for almindelige forbrugere at vide. hvad der foregår. Det mest sikre cr. al dyrke sine egne grontsager. men det har vi jo ikke alle mulighed for at g«rc, og vi lever da heller ikke af grontwiger alene.

KiUc I SI ml



5RØIUTSAQS
SRFTER

ØKOLOGISKE - BIODYNAMISKE
- ikke fremstillet at koncentrat

FofTww*#® mS n«hjr-og h«U*koai bi/tikk*
Oct/m*rqm* om n^rm**® toft\and»®r ho* *0*rmk*elios

PAN8K HELIOS TLF 76 96 40 88

I MYRVIG YOGA REJSER
LLTVO«
Myrvig Yoga rejser

VANDRETURE
FARVEMEDITATION
HELSEFERIE FOR KROP-SIND-ÅND
KURSADNING I HELBREDENDE KILDER
SIESTA V« MT «C«U»HAV
MYRVIG TERAPI I 73 54 24 94

Referat fra Dansk Vegetarforenings ordinære generalforsamling 1998.

Generalforsamlingen blev aftioldt den 2J.marts 1998 i Byggenets Hus, Godthåbsvej 33. Frederiksberg.
Formanden Dennis Sørensen bød velkommen, hvorefter han fortsatte med mødets dagsorden.

Pkt.1 Valg af dingcnL
Som dirigent blev valgt Erik NSeihrauch. der konstateredc. at generalforsamlingen var lovligt indkaldt.

Pkt.2 Bestyrelsens beretning.
Beretningen blev aflagt af formanden, der bl.a. fremførte følgende Da DVF aftioldt sin ordinære generalforsamling i apnl 1997 var der kun 4 bestyrelsesmedlemmer tilbage i foreningen, som alle nedlagde deres mandater på generalforsamlingen Foreningens medlemsblad udkom kun *2* gange i 1996, hvor det sidste udkom om sommeren. På generalforsamlingen Nev Dennis Sørensen valgt som ny formand Hans Hemmersam og Anna Margrethe Nissen blev genvalgt og Wagner Gregersen blev nyvalgt medlemmer af bestyrelsen Samtidigt godkendtes. at bestyrelsen kunne supplere sig med indtil 3 medlemmer. Bestyrelsen blev senere suppleret med Henrik Hedegård og Nicky Brown

Bestyrelsen holdt sit første mode i maj 1997. På ilet tidspunkt \ar der ca 120 medlemmer, der havde betalt kontingent for 1*>97 og ca 70 abonnenter på medlemsbladet

Den mest presserende opgave for den nye bestyrelse var at tå genoptaget udgivelsen at foreningens medlemsblad Der blev herefter indledt et samarbejde med foreningen NM Aspekt veil Steen Iandsy om udgivelsen af vort medlemsbind hvor Nyt Aspekt stillede lokaler og kontorfaciliteter til rådighed samtidig med at vor forening tik sm adresse hos Nyt Aspekt i Nnnnasgadc IS i stedet for den tidligere adresse i Borups Alle

Del lurste nummer af ct nyt medlemsblad udsendtes i juni måned. Bindet havde flet nyt mat og udseende og udkom under navnet Vegetaren Dette nummer bles trykt i 1500 eksemplarer og blev udsendt til både tidligere og dav irrende medlemmer og abonnenter Diretter blev der udsendt blade i oktober og december.

begge suppleret med Nyhedsbrevet Nyt *Aspekt* der var indlagt eller indheftet *i* medlemsbladet.

I det nye år udgives medlemsbladet som et *selv* - sfændigt blad. Første nummer udkom i februar måned og indeholdt bl.a. *indkaldelse* til denne generalforsamling.

Vort adressefællesskab med Nyt Aspekt *ophorer ligeledes,* så snart *de* praktiske *forhold* t forbindelse med en adresseændring er bragt i orden.

Vi har været meget tilfredse med samarbejdet med Steen Landsy og personalet på Nyt Aspekt og vil gerne lakke for god behandling. Dette samarbejde har været med til at give os så god en start, at vi nu cr i stand til selv at forestå udgivelsen af vort blad.

Bladet skal fremover gøres mere *alsidigt,* der skal mere dybde i artiklerne. Indtil nu lur vi koncentreret indsatsen om at formen i faste rammer. vi har nu i højere grad tid til at fl det *helt* rigtige indhold Dertil har der været *for 12 om* at skrive i bladet, så vi vi! igen opfordre medlemmerne ni at sende os artikler, avisudklip og læserbreve om alt. hvad der kan gore bladet mere indholdsrigt. Vi har /fiet adskillige positive tilkendegivelser om bladet, ligesom vi allerede har modtaget en del indlæg og læserbreve, som vi bnnger i kommende numre al bladet

Udover udgivelsen af vort bhd har *bestyrelsen* forestået eller deltaget i følgende arrangementer

Informationsmode den ^september 97 i "Indre By Medborgerhus", Ahlefeldtsgade København, hvor der var *Hi delta*gere. men hvor der blev fremsat adsk.ll.ge interessante synspunkter om foreningens virksomhed

Økologisk marked på Blågårds Plads, hvor vi havde lejet en stand en lørdag *formiddag* i september måned Her solgte vt blade og *uddelte* informationsmateriale. Endvidere uddelte*m* smagsprøv er af safte og postejer *tra* Dämk Helio. samt nsgaletter og jordnøddesmør fra Lrtekra/r. hvilket medvirkede til. at vi kom i forbindelse med nianize mennesker.

Messe . *lötvm den 3* -5.*oktober 97 med emnet* Sundlied-Sknnhed- Velvicre. Iler havde »I *ogsi* cn f i d med udskænkning t f u l k W « « *o*g uddeling og -dg .fhl.de. .»nden »rgod. besøgt alle 3 dage.

Julestue hos Else Krause I'Wlcn,p, dccen.bc' a i in-nr rise Krause *stillede* sil h/em *til* rid"gfd for foreningen De.« .mmgemenl kan næsten betragte« v»m en tradition n.-lr iL-crantaliet \ar omkring 20.

Nytårsfest på Søpav,Hønen. K,benhavn januar ,998 Tilsvarende arrangement har værx- a^ M I -sir Ir med god tilslutning Ira medlemmer- Hr v.r der re. 13 .dmeldinger ved botillinp-

fristens udløb, hvorfor vi måtte iværksætte en ekstra kampagne for at ft afsat de bestilte kuverter. Resultatet heraf blev, at vi nåede op på 83 deltagere, det var et festligt arrangement

Helsemesse i Falkoner Centret den 6.-8.februar 98 med emne: Krop- Sind-Ånd. Her havde vi fået en placering af vor stand, hvor de fleste af gæsterne passerede forbi. Også her udskænkede vi saftprøver fra Dansk Helios og solgte medlemsblade og kom i forbindelse med mange af de besøgende.

Vi har i penoden afholdt 9 bestyrelsesmoder foruden cn del redaktionsmøder m.v.

Udover det foreliggende forslag til nye vedtægter har bestyrelsen arbejdet med et forslag til forretningsorden, som regnes færdiggjort snarest efter, at den kommende bestyrelse er tiltrådt.

Ved regnskabsårets afslutning havde foreningen ca 250 medlemmer og ca 140 abonnenter på Vegetaren.

Formanden takkede ul slut Hcnnk Hedegård, dcT udtræder af bestyrelsen, for hans indsats for foreningen i den forløbne penode og takkede dc øvnge bestyrelsesmedlemmer for deres arbejde for foreningen.

Der var kun få bemærkninger til beretningen, hvorefter den blev enstemmigt godkendt

Pkt J Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse

Det reviderede regnskab for Dansk Vegetarforening og for DT Michael Larsens Vegetariske Bomehjemsfond blev udleveret til de tilstedeværende, hvorefter kassereren Hans llemmersam gennemgik regnskaberne og besvarede dc stillede spwrgsmål. Under gennemgangen af regnskabet for bornehjemsfonden oplyste kassereren. at det var bestyrelsens hensigt at kube obligationer for ca HO 000 kr af fondens indestående i Den Danske Hank.

Begge regnskaber blev herefter enstemmigt godkendt foreningens kontingent for 1999 blev fastsat til 150 kr. t>cnnis gennemgik del af bestyrelsen vedtagne budget for IWK og knyttede enkelte kommentarer hertil. Budgettet gav ikke anledning til sxrligc bemærkninger fra de tilstedeværende.

Pkt.4 Valg af:

3 bestyrelsesmedlemmer
2 suppleanter
2 revisorer

Nicky Brown blev genvalgt og (hnstun l Svens-on og l.ars Jwgensen blev nyvalgt som bestyrelsesmedlemmer.

Erik Wcihrauch og Nlels-l bbe Dam blev nyvalgt som suppleanter

Poul E. Jørgensen blev genvalgt som revisor.

Pkt.5 Valg af bestyrelsesmedlemmer til Dr. Michael Larsens Vegetariske Bomehjemsfond.

Bestyrelsen for Dansk Vegetarforening blev valgt som bestyrelse for bornehjemsfonden.

Pkt.6 Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Udvalget for hjem til ældre vegetarer".

Udvalget eksisterer ikke mere.

Pkt.7 Indkomne forslag. Herunder bestyrelsens forslag til nye vedtægter. Forslaget til vedtægter og bestyrelsens kommentarer hertil var trykt i det udsendte medlemsblad Vegetaren nr 1, 1998.

Hcnnk havde til bestyrelsen fremsendt kommentarer og ændnngsforslag. der dels var af principiel og dels af redaktionel an. Efter cn gennemgang og drøftelse af vcdtægtsforslaget. hvorunder Hcnnk fik svar på stillede spørgsmål, godkendte generalforsamlingen det foreliggende forslag med enkelte rettelser, som bestyrelsen blev bemyndiget til at foretage.

Der var modtaget følgende ansøgninger om støtte fra Dr Michael Larens Vegetariske Bomehjemsfond:

1) Foreningen Children of the Light ansøger om støtte til afholdelse af cn vegetarisk sommerlejr for forældreløse gadebarn fra Volgograd.
2) Licms Club ansøger om 10.000 kr i støtte til ct vegetansk børnehjem i Letland.
3) Lions Club ansøger om 10.000 kr i støtte til cl vegetarisk kokken på cn skole i Letland.
4) Aktion Bømchjælp ansøger i lighed med tidligere år om støtte til ct vegetansk børnehjem i Kanyakumari i Sydindien.

Efter flere afstemninger blev det vedtaget at yde 4.000 kr i støtte til det under pkt.2 nævnte vegetariske børnehjem i Letland og H 000 kr i stolte til det under pkt 4 nævnte vegetariske børnehjem i Sydindien.

l'ki.K fremtidig virksomhed

Formanden nævnte, at bestyrelsen hor pioner om at deltage cn eller lo dage i økologiske torvedage pA MIAgårds Plads. Vi lutr lejet en »tand pA cn helsemesse i Bjerringbro den 4 -5.april, hvor 3 medlemmer uf bestyrelsen deltager •ammen med lokale medlemmer af foreningen. Vi har tilmeldt os cn messe i Forum den 2.-4 oktober med emnet Sundhed- Skønhed-Velvære A Økologi. Vi regner med .il alholdc cn julestue i december mAned og cn nytArsfest i Januar 9H. Vi regner også med nt gore noget N.rrhitt ud af VcgctarUmen* Dug den I.oktober, f.eks ved Iværksættelse en annonce kampagne. Vi vil endvidere udvide vort inforinn-

INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2:
Kære læser
Lokalgrupper
»ide 3:
Folk stoller grøn reform
»Ide 4:
Kan man spise cn park
ilde 6:
Når man ikke er helt ung
lingcrc
»Ide 8:
Mazda/jian åndedrættet
side 9:
Side 9-sagcn
»Ide U:
Smil. ånd og krop messe
»ide 12:
^-Xsc rbrev kasse
»ide 14:
Spisesteder
»ide 16:
Gensplejsede levneds-midler
»Ide 17:
J'^cralforsamlingsrcfcrat
»Ide 19:
[0rcn, ngsmcddclclscr
k°ntakthjonict

tionsmatenalc, som evt. kan sendes til biblioteker og helsekostbutikker mv. Bladet vil til næste år sandsynligvis kun komme 4 gange, mod 5 i år, men så med et storre sideantal pr. gang. Endelig er det vores plan at lave en landsomfattende undersøgelse af, hvor mange hel- og halvhjertede vegetarer, der er i Danmark.

Pkt.9 Eventuelt.

Erik Wcihrauch foreslog, at man afholdt månedlige skovture. Anna Margrethe Nissen foreslog, at man udbyggede kontakten til de andre nordiske vegetarforeningcr.

Dirigenten afsluttede generalforsamlingen og takkede for god ro og orden.

Referent: Wagner Gregersen

Referatet godkendt på bestyrelsesmøde den 21. april 1998.

Foreningsmeddelser

Medlemskontingent.

Vi vil gerne minde om, at medlemskontingentet til DVF ifølge foreningens sedtægtcr er forfalden til betaling senest I marts.

I VEGETAREN nr. I, 1998. udsendt i februar måned. \ar indlagt et girokort til betaling af kontingent eller abonnement på bladet, men vi savner endnu cn del indbetalinger.

Vi håber, at alle medlemmer eller abonnenter, som endnu ikke har betalt, vil gøre brug al tilsendte indbetalingskort.

Såfremt indbetalingskortet skulle \.rrc bortkommet, kan der rekv irere«« ct nyt fra foreningen.

Forsinket udgivelse.

Dette nummer af VEGETAREN skulle eller vore planer og tidligere gi\nc oplv>ninger have været udsendt i april mAned. Vi beklager, at \i desværre ikke har været i stand til at levr op til disse intentioner og lover at gore vort bedste for at overholde tidsfristerne i fremtiden.

lUr til Dansk Helios

Den tidligere annoncerede tur til firmaet III I l(0?> ved Fredericia »len t maj er all>st og finder i stedet sted lordag dem 13 juni kl. II -W * cn lf.

Information og tilmelding hos Nicky Brown, te 38 10 00 0K (privat) og 46 30 1151 (arbejde)

RETTELSE:

Vi mA desværre tilstå en kedelig fejl i Govin« as og Sundgårdens annoncer i sidste nummer a y " l- del I SundgAnlens annonce var temmelig " verct anbragt teksten "Dagens middag kr 4 .-

Denne tekst skulle have stået i Govindas' annonce i stedet for teksten: "Danmarks lækreste *mad*". Redaktionen beklager dybt den skete *fejl og lover* at være mere omhyggelig med korrekturlæsningen i fremtiden.

Kontakthjornef

Under KONTAKTHJORNET optages annoncer. hvor man f.eks. kan søge nye \enner. kæreste, soge *tilbyde* bofællesskab, værelse, lejlighed deltage i interessegrupper. studiefællesskab, udveksling af litteratur og specielle opskrifter m.v. Kontaktannoncer på indtil 60 ord cr gratis for medlemmer og abonnenter indtil videre. Der vil e\ent senere blive fastsat en rimelig pns for annoncerne.

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

ANNONCER kan *optages* under navn og adresse. under tclcfonnr. eller billet mrk.

BESVARELSE AF BILLET MRK. Svaret Ixggcs i cn kuvert, der lukkes. Sknv Billet mrk. nr pJ denne kuvert Læg den i en anden kuvert sammen med 5 kr i løse frimærker. Send det hele til Dansk Vegetarforening. Wagner Gregersen. Gillesager 252.2.1v. *2650* Hvidovre. som sender den lukkede kmeri videre

INDLEVERINGSFRIST crd 15 i mJneden for bladet udkommer ANNONCER sendes til Dansk Vegetarforening, se ovenstiende adresse Merit kuverten KONTAKTHJORNET._

SOGES

ARBEJDE - hvor sjirh n kun/alge meJ -

Dybt spirituel kvindelig humanist med sund .ordforbindelse, idérig, flittig, fleksibel Prøv* meget kan lidt af hvert, bibliotekar-uddannet for fl Ar si *den* Dygtig formidler/sælger af de rette budskaber \arcr. god organisator m m

STIKORD

informationsmedarbejder k.l» r. *(folke)biblioteker, høj-*»koler alicrnaiiv uenkning og tewv« h m m « « "*»• nisationer eller

Har du cn idé. cn kontaktperson, cl job - si skriv!

Ker Hg hilsen

Billcimrk nr K0J

k'VINDE SØGES .'

I*90* 75 slank sporlstypc.

Jeg er en ung mand „v parat til et nyt forhold, har fast arbejde, uddannelse, livs-

r r r x r M - - ,

hjemlig hygge

Hvis du passer med ovenstående, så skriv til:

llillrcrruk nr *904*

Atsender.
Dansk Vegetarforening
Wagner Gregersen
Gildesager 252, 2.tv
2650 Hvidovre

