ABgn vVdeo dhptay e<Jfl« h«r*

Nr. 3 Sommer 1998
89. årgang
Pris kr. 20.00

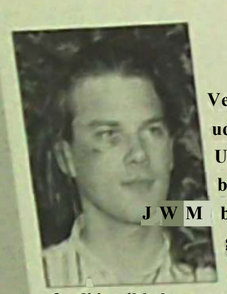
lev og lad leve

Vegetaren



▼ Align video display edge here. ▼

KÆRE LÆSER



Velkommen til dene to 3 udgave af Vegetaren. Undertegnede er et af de nye bestyrelsesmedlemmer, som J W M **blev valgt ved den seneste generalforsamling i marts jeg er delvis blevet medlem, fordi jeg ikkekurove forsti, at sådan en gammel forening (102 år') med sådan et godt formål, ikke sar mere synlig i samfundet Det er vigtigt, at vt fir produceret informationsmateriale og udbredt det til alle potentielt interesserede i *hele* landet**

Apropos har vi netop blandt andet fået lavet klistermærker og en lille folder til gratis uddeling. Nu CT det endelig blevet sommer - solen skinner, gntwet gronnes og dyrene græsser sorgløst på marken Dette er måske nok den årstid, hvor der er mest frugt og gront at nyde fra den fnske danske muldjord - frugtbar i alle afskygninger, ærter, xblcr og ikke mindst den gode danske kartoffel.

Her t bladudvalget synes vi selv. ai vi nu har fået ct relativt præsentabelt resultat ud af Vegetaren og der arbejdes engageret på fonsal al udvikle og gøre det bedre (om muligt).

Som tidligere er der i dette nummer også *"kontakthjørncC Dette er læsernes mulighed for på t\rr\af landet al komme i kontakt med hinanden og holde ftxbtndclscn ved lige (køb. salg. bytte, bortgives, haves, ønskes, kontaktannoncer og meget meget mere) I dette nummer er der også en artikel om Gandhi, den oplyste vegetar fra Indien Indien er til trods for de stormomsuste nrovespnmgntnger dog font og fremmest et koncentreret udspring for vegetarisme og Åndelighed; foreningen yder stadtg bidrag til del vegetariske bomehjem . Sydindien. I. oktober hvert ir er det vegetansmens dag. Bestyrelsen har droftet. hvordan denne kan markeres. Vi har besluttet os fortn bladkampagne. Henimod slutningen af september vil vi sende smS artikler til aviser og blade over hele landet for at skabe opmærksomhed omkring dagen.

Vi opfordrer folk til at holde en kodfn dag denne dag. Vi tilbyder at sende en opsknll U dem, som kontakter os. Vi sender dem så delt blad og naturligvis et girokort samt en til at blive medlem. Hvis du har ideu vi ellers kan markere dagen, så kontak med forslag.

Der vil»fremtiden blive stadig storre frivillige, som vil gore en indsats tor indenfor flere områder, bl.a. udar ej informationsarbejde, hjælp ve me aflokalgrupper. *. som aktuelt a foreningen, er meget interesser kontakt med alle medlemmer, o ler ul bladet synspunkter, forslag virksomhed

*tUmxmJ di, tilfirwr*i»KCT, °x/>i tL*l bruzr ozxrrmrJ III * Ring, knv et hrrv eller komf*

Til slut vil jeg onskc alle «

GOD SOMMER

Karfig hil.cn Christian Franklin **S""**

Gandhi, ikke-volil oj» vc^etarismc

Seminar med den indiske filosof Suman Khanna

Aggarwal Sunun Khanna er indisk filosof, uddannet i Nev. Delhi Hun har specialiseret sig i Mohandas Gandhi« filosofi og tanker om "det g«dc liv", heninder vcgetaramen Suman Khannis doktorafhandling udkom i 1985 under titlen Gandhi and the Good Life Hun har sidenhen yderligere udgivet en del artikler om emnet tomylig har hun redigeret en samling artikler fra Here forskellige forfattere, samlingen bliver udgivet i eftertret umlcT titlen Gandhi Today Suman »Uianna opholdl sig et ir i Danmark o« (1987-8

beskæftigede hedsbevxgclser Hun Kar sidenhen startet en fredsbevægelse i Indien

Seminaret vil bestå af forctln^-«^"l^ „pis tilberedelse af ind.skc vegetariske re« nmg.

Tid: lurdag. den 10 oktober, kl I[4 2]

Sted: Oplyses senere

Pris: 150 kr. (reduktion til individuel aftale)

Tilmelding er nødvendig' Tilm hos Nicky Brown, 46 30 11 eller 38 10 00 OK (hjemme), sen

Deltagerantallet er *at til maxim-

Program

14 - 16 Gandhi, ikkc-vold og veg«

Foredrag ved Suman Khanna n

16. IH 30 Fælles tilberedelse al risVe retier. ud fra Sunun Klwn"

IH 30 - 20 30 Spisning og efteru om dagens emner

20 30 - 21 Oprydning

INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2:
Karre læser
Seminar
side 3:
1. oktober!
Kødfridag
side 4:
Mohandas Gandhi
side 6:
Basts-ernxnng
side 9:
Side 9-sagcn
side 12:
Antioxidanter
side 14:
Kombucha eleksir
side 16:
Indlæg fra læserne
side 18:
Anmeldelse
side 19:
Hvor mange vegetarer er der i Danmark?
side 20:
Spisesteder
side 22:
Spørgeskema
side 23:
Forcningsmeddelscr

1. Oktober! Kødfri dag?

Den 1 oklobcr er international vegetardag. I den anledning opfordrer Dansk Vegetarforening gennem en landsdækkende kampagne i aviser og blade over hele landet alle til at spise vegetansk denne dag - til at holde en kødfn dag.

Morgenmad er som regel kodfn. Frokoslen kan gøres kodfn sed at bnige gransager og fnJgl som Dålæc altså tomat, agurk, avocado, kartoffel, ^ellergransagsposte^jalieasksalausom. mersalat for at nævne nogle eksempler, i stede

sl^'hjælp^ at fremstille en god velsmagende ouTparndende vegeur.sk middag findes der en mxngde kogeboger I cnennxvnte har V, loset at sende opskrifter pi middagsretter til dem. som onsker det. og det er *or at Viskal bnnge nogle, som er enkle, samtid g . med at de skal SOT lækre-

CHAMPIGNON-PATÉ til 4-6 personer.

80 g. lose ns (1 dl)
I* kg grofthakkede champignoner
3 mellemstore, hakkede zittauerløg
| fed hakket hvidlog
50 g hakkede hasselnøddekerner
| tsk timet timian
50 g. smør
2 arg
l'altr piskefløde
2 tsk groft salt -
fnskkværnet peber

Kog nxene efter anvisningen pi emballagen. Lad nscne køle lidt af. Bland champignoner, log. hvidlog, hasselnoddekxmerog timian sammen Brun id 2 gange champignonblandingcn i gyldent smør i en Mør pande Hæld blandingen . en rore-skål Tilvct ris. æg. fløde, sail og peber, og ror champignon farsen godt sammen Fyld den . en smurt patdfomi eller andet ovn fast form på ca. liter, og bag den uden låg midt i ovnen . ca 60 min ved 175 grader

Kilde Karolines Køkken 3

LOGTÆRTE A LA MARIE.

Dej. 25 g. smør
175 g. hvedemel (ca 3 dl.)
| fi spsk koldt vand

Fyld: 450 g grofthakkede log
200 g. broccoli i små buketter
lV5 spsk fnsk. hakket rod chilipeber
2 æg
I Vi dl piskefløde
100 g gralinenngsost
I tsk. groft ^h



Smuldr smørret i melet til det *ligner revet* ost. *Tilsæt* vand og saml hurtigt dejen. Tryk den ud i en smurt form. ca. *22 cm i* diameter.

Lad dejen gå halvt op ad formens side. Stil den tildækket i køleskabet i mindst *Vi* time. Forbag bunden nndt i ovnen i ca. 15 minutter ved 200 grader.

Lad'smorret gyldne i en pande. Steg logene bløde. Tilsæt broccoli og chili. Steg gronsageme yderligere i 2 min. og fordel dem i den forbagte bund. Rør arg. fløde, ost og salt sammen i en skJI og hæld det over grønsagerne Bag tærten midt i ovnen i ca. 35 minutter ved 200 grader

Sener den varm eller lun med gron salat III

GRØNSAGSLASAGNE.

450 g. champignon i halve kvarte
200 g. hakkede chalottelog
25 g. smør
450 g frossen, optøet hel spinat
Vi tsk revet muskatnød
I *Vi* tsk. groft salt
friskkværnct peber
Vi Itr. Momay Sauce
10 forkogte, grønne lasagneplader, ca I. g
4 spsk. revet ost

Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varmt, men uden at det bruner SviLs champignon og løg , ca 3 minutter Pres væden fra spinaten Vend den i champignonblandingen sammen med muskatnød. salt og peber. Del champignon blandingen , 3 portioner. Læg først I portion blanding .et smurt ovnfas« fad (ca. 5 x 19 x 32 cm). Hæld *Vifx* dl sauce over Dæk med halvdelen pladcrne Fortsæt i nævnte række følge, -lut me resten at saucen Drys med ost. Rag lasagnen midt. ovnen . ca 35 minutter ved 200g^der Lad den trække tildækket på køkkenbordet i ca- 10 minutter.

Sen er med gron salat og e\l brnd

Grønsagslasagnen kan naturligvis ogJ lajes udgangspunkt i en af dc mange banepakker, der er pj markedel Del ***gør*** del lidt letten: og humge-

VELBEKOMME OG GOD FORNØJELSE MED KØDFRI FØRSTE OKTØBFR

SEMINAR

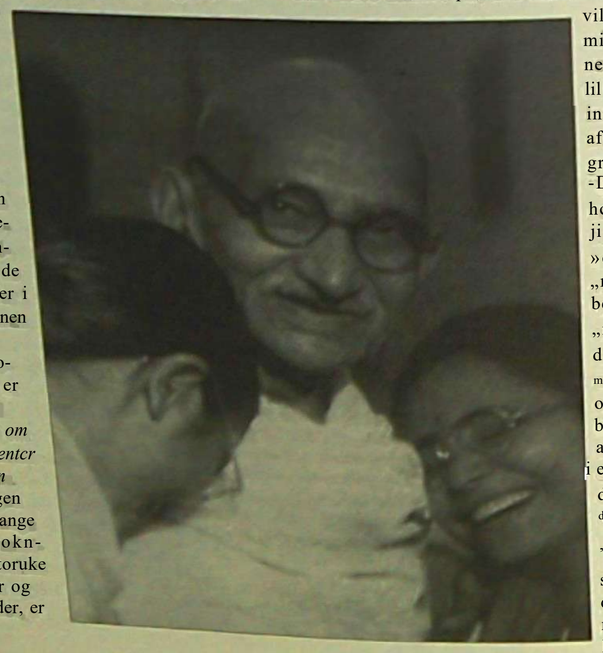
Mohandas Gandhi og vegetarismen 1.

Af Nicky Brown

De fleste læsere vil nok undre sig oser, at jeg i titlen angiver en person ved navn Mohandas Gandhi. Er det den person, som vi normalt kalder for Mahatma Gandhi, og i givet fald. hvorfor kaldeT artiklens forfatter ham for noget andet? Forklarlngtn er følgende: Det er den samme person, deT er tale om *Mohandas* er Gandhis fornavn Da han som voksen blev kendt og afholdt af millioner af indere for sm store indsats for Indiem lelvstændighcd og for mange andre gode gerninger, begyndte mange indere at kalde ham foc Mahatma (tandhi *Mahatma* er et Sanskrit ord. som CT sammensat af *maha,* som betyder stor, og atma, %j*l Den ydera beskedne Gandhi var meget imod al blive tituleret siledes. Det eT derfoT l overensstemmelse med hans egen holdning, al jeg omtaler ham som Mohandas.

Gandhi film

Millioner af mennesker i vesten har set den i midlen af RØ' eme Som det er typisk med film, der er lavet over bøger. Hor folk si, at de har et godt kendskab til Gandhi



Filmen et udmxrket som film, men det skal understreg«v al den beskn- ver Mon «el kun de ydre begivenheder i Gandhis liv F.Jtnen **er baseret på** Gandhi* selvbiografi, hvis titel er *En tclvblografi 'Iler lllslorlen om ""tue tksprrtmentcr ned \andhrJcn* Udover at bogen indeholdet mange sj»*ndendc boknveUeT af Matoruke ^epvenheder og Personligheder, er den fyldt med visdom Den burde betragtes som en klassiker og læses af alle sandhedssøgende mennesker. For mit eget vedkommende, gav studiet af Gandhis selvbiografi mig afgørende impulser i retning af ct spirituelt livssyn og en vegetarisk levevis, dengang jeg som 25-årig læste bogen for første gang.

Jeg vil i kommende numre af Vegetaren gengive nogle af de passager i Gandhis selvbiografi, som berører vegetansmen. Det bliver lidt af ct orgie i oversættelser. Gandhi skrev oprindeligt sin bog på sproget Gujarati. som er det sprog, som han voksede op med i staten Gujarat i det nordvestlige Indien. Selvom Gandhi mestrede det engelske sprog praktisk talt til perfektion, lod han en al sine venner. Mahadev Desai, oversætte bogen til engelsk. Dette har Desai gjort på udmærket vis. Gandhi har så efterset og revideret den engelske udgave. Da jeg ikke tæller Gujarati blandt de sprog, som jeg kan håndtere, har jeg måttet nøjes med Desais engelske udgave.

Selvbiografi

Anledningen til selvbiografien var. at Gandhi bedt om det af nogle af sine venner. Den beskedne Gandhi var meget tilbageholden. Han vidste. at det absolut ikke var kotyme at skrive selvbiografi Her blandt mennesker i østerlandet, og han var endvidere usikker på, hvordan hans selvbiografi ville virke på de millioner af mennesker, som så op lil ham Men han indlod sig på det af følgende grund:

-Det er Ikke mm hen.igt al P«'v* ji »krive en rl»«» »clvblog"0 •'» „ruker kun ol berelle hUlorlc. „m .."ne nu"Sc duperim0"";' med »omJI'c o« idet mj'11* bestir uf mcl andel end <l i eksperiments del ••ncH, at dcnnc hiMone ,age '"""ri" selvbiogro'1 det vil ikke k' mig noget. hver afdcn» *u"

taler udelukkende om mine eksperimenter."

Resultatet er en beretning, der er uforlignelig i sin selvransagelse og ærlighed. Gandhi beskriver sine største lidenskaber og dybeste tvivl med en klarhed og nøgternhed, som er afTødt af en konsekvent gennemarbejdelse af alle momenter i hans liv, fra de mindste til de største.

Følgende passage fra indledningen til hans bog giver et perspektiv over hans liv - og dermed også over selvbiografien - samtidig med at den er et fornemt eksempel på hans fremstillingsform:

"Sandheden er for mig det øverste princip, og det omfatter flere andre principper. Med denne sandhed menes ikke kun sanddruelighed i ord. men sanddruelighed også i tanker, og der menes ikke kun den relative sandhed i vores forestillinger. men den Absolune Sandhed, det Evige Princip, som er Gud.

Der er talløse definitioner på Gud. fordi Hans manifestationer er talløse. De overvælder mig med forundring og ærefrygt, og indimellem bliver jeg lamslået Jeg tilbeder Gud som Sandhed, fordi jeg endnu ikke har fundet Ham men søger Ham.

Jeg er parat til at ofre alle de ung, som er mig allerkærest, i denne stræben Selv hvis det påkrævede ofTer er mil eget liv, håber jeg, at jeg vil evne at give det. Men sålænge jeg endnu ikke er nået frem til denne Absolune Sandhed, da må jeg holde mig til den relative sandhed, sådan som jeg har fattet den Denne relative sandhed må så midlertidigt være mit lys og mit skjold- Selvom denne sti er smal og skarp som en knivsæg, har den for mig været den hurtigste og nemmeste. Selv mine Himalayanske fejltagelser har syntes mig ubetydelige. for jeg har holdt mig strengt til denne sii Den har reddet mig fra ulykke, og jeg har kunnet følge I>^et videre.

Jeg har vi ofte set glimt af den Absolutte Sandhed - Gud - og dagligt vokser min overbc- \isning om. at Han alene er virkelig og alt andet er uvirkeligt. I id dem, vom ønsker det, komme lil klarhed over hvordan denne overbevisning er blivet lil lnv\ mig, lad dem dele mine eksperimenter og min overbevisning, hvis de kan

En anden overbevisning, som cr vokset hos mig cr. at det. som CT muligt for mig, ogsi cr muligl for ct barn

Jeg har gode grunde til at sige dette De redskaber. som bruges til sandhedssogen. cr så enkle som dc cr vanskelige. Dc kan forekomme helt umulige for cn arrogant person, og mulige for ct uskyldigt ham.

Den. der soger sandheden. mA være mere ydmyg end siovct. Verden knuser støvet under sine fodder, men sandhed*sogeren mi gorc sig sd ydmyg, at selv •tovet kunne knuse ham Kun da. og ikke før, vil han have el glimf af *sandheden* "

Vegetarismen

For Gandhi var vegetarismen en *følge af hans tilslutning* til *Ahimsa,* et hinduistisk *begreb, som* kan oversættes til det mere begrænsede ikke-v o/d.

Man kunne også sige kærlighed til *alt levende. Denne* tilslutning gjorde, at han allerede som barn indtog en kritisk holdning fil kristendommen. Den kristendom, som Gandhi *oplevede i* Gujarat, forholdt sig ikke positivt til vegetarismen; tværtimod kendte han til *flere tilfælde af* hinduer, som efter deres konversion fil krisfendommen var begyndf af indlage kod *og alkohol* Endvidere sårede del liani gang på gang af opleve de kristnes nedladende holdning fil andre religioner. *I* Del *II* af artikelsenen vil vi høre om den første og eneste *gang.* hvor Gandhi forsøgte sig med at spise kod. Han var i pubertefen. hvor man ofte svinges ud i eksfremcme.

En af hans venner havde overbevist ham om. af grunden fil af englænderne kunne fryne inderne og fastholde deres herredomme over *Indien* var. al englænderne var kødspisere; kodspisning gjorde een stærk og selvsikker. *Gandhi* var fødf *ind* i en vegetarisk familie, og lian havde *aldrig set kod for.* Nu blev def *stillet* overfor ham. og fændf af den hellige ild tvang han sig selv fil af *spise det* Han beskriver sin dybe afsky *overfor* denne handling. Heldigvis fandt han ret hurtigt *ud af.* af han var på ct fejlspor, og han log igen afstand *fra* kodspisningen. Han har givel *de* fo afsnif i bogen, som omhandler denne *episode, titlen En rrvgeJie.*

Den nye bevidsthed

Aquariustidens fordringer efter bevidsthedsfornyelse var gennem alle tider mysterieskolernes mål. Rosenkreuzerne viser idag vejen dertil.

Bestil gratis introduktionsbrochure hos:

LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Rosenkreuzets Internationale Skole
Skaftevej 8 * 2400 København NV
Telefon 35 61 37 40

Basis ernæring

Vier er en artikel, som er taget fra Internettet.
Den er fra THE VEGETARI AN SOCIETY 'S Information Sheet.
Oversat af Agnete Jungild.
Tegninger af P. BrinWhard.

Mange mennesker frygter, at når de bolder op med at spise kod og fisk, så er der fare for ernæringsmæssige mangler

Dette cr ikke tilfzldct, da alt det nærende, man behovet, let kan opnås gennem en vegetansk kost.

Forskning viser faktisk, at på mange omrider cr vegetarisk kost sundere end en typisk kødspisers kost

Nxnngsmidler er sædvanligvis opdelt i 4 katc- ! goner.

Kulhydrater
Proteiner
Fedt, ind. olie
Vitaminer og mineraler.

VI behøver også fibre og vand. Alt er lige vigtigt for von helbred, selv om de forskellige kategoner er nødvendige t forskellige mængder Fra ca. 250 g kulhydrat til mindre end 2 mg af vitaminet B12 om dagen

Kulhydrater, proteiner og fedt kaldes sædvanligvis makro-ernænng. mens vitanuneT og mineraler kaldes mikro-ernænng.

Størstedelen af vore fødenudkT indeholder en blanding af nzrmgsmidler, der er få undtagelser som feks. talt og sukkcT, men det er bekvemt at klassifisere dem efter den hovcdnznng. de R^er

SOUJ-OLA-



Dog ct det vxrd « hmkr pi, „ ^ SvaiJ

™ m *l »emiel n*n„g

J£Lr„ t„wcm fe„ ^

mineraler. In« jern. cnnk. Ul um g p r k

og t samt mineralet jod

Alle: . W n^nnfrvnnner ^ta opnås af v

i ^ f - 0 u u f a o r , Z -

PRCTTF.lN.

I Kvinder behover ca. 45 g protein om dakcn Ved graviditet, diegivning og megen aktiv t

I ^ r r 55 g ^ ^

mere ved megen akhvuct Det er bcv.u. al over-

skud af protein bidrager til degeneralionssygdomme.

Vegetarer får protein fra:

NODDER: Hasselnødder, paranødder, mandler, arkadienod. valnødder mm. .

FRO: Sesamfrø, græskar, solsikkefrø, hørfrø mm.

B.-ELGFRUGTER: Ærter, bønner, linser, jordnødder mm.

FROKORN/KORN: Hvede, i brod, mel. pasta etc, byg. rug, havTC, hirse, majs, ris mm.

SOYAPRODUKTER: Tofu, soyamælk. tekstureret vegetarisk protein mm.

MEJERIPRODUKTER: Mælk. ost. yoghurt mm Smør og fløde er meget fattige kilder til protein.

ÆG: Æg fra økologiske eller fritgående høns.

Vi har hørt, at det er nødvendigt at supplere aminosyrer i en vegetarisk kost.

Dette er ikke så alarmerende, som det lyder. Aminosyrer er de enheder, som proteinet er gjort af.

Der cr 20 forskellige ialL Mange af dem kan s l danne i vor krop ved at forvandle andre aminosyrer. men 8 af dem, de såkaldte essentielle aminosyrer, kan man ikke danne. Disse må skalles gt-i nem kosten.

Enkeltstående plantefødc kan ikke indchol c essentielle aminosyrer. *om vi behøver i de rig" ge forhold, men når vi blander plantefødecmner, vil mangel på ét aminosyre udlignes ved overs af ct andet.

Vi blander protcinfødc hele tiden. hvad cni«-" vi CT kødspisere eller vegetarer. Det cr cn norma af den menneskelige mAdc al spise på.

Nogle eksempler cr bønner pA toast, ri* «g arrter eller mQssli. tller nAr vi tilføjer mejenp"' dukter eller æg.

De manglende aminosyrer kan ogsA tilffj0*' at blande makaroni og ost eller i grød

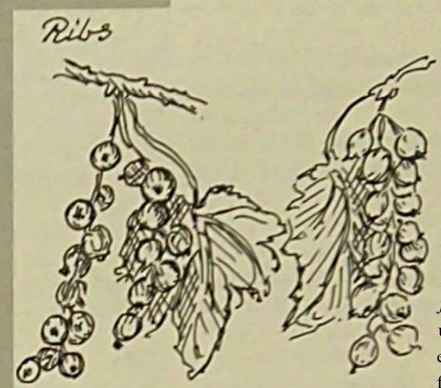
Man ved. at kroppen har ct depot af nmin«'^ " iledes at hvis ét mAltid cr mangelfuldt, kan < suppleres fra IcgemcU eget forrAd.

Derfor behovcr vi ikke hele tiden, at bekymre os om at supplere aminosyrerne. sA licngc vor kost cr tilpas vaneret og afbalanceret

Selv madvarer, »om ikke kan betragtes s«"" proteinrige, ulfojcr i hvert fuld nogle ununosyi^' lil delle depot

KULHYDRAT.

Kulhydrater er vor vigtigste kilde til energi, og de fleste af dem skaffes ved planteføde. Der er 3 hovedtyper, rene kulhydrater eller sukker.



sammensatte kulhydrater eller stivelse og diæt-fibre.

RENE KULHYDRATER.

Rene kulhydrater eller sukker findes i frugt, mælk og almindeligt bordsukker.

Raffinerede *former for* sukker er bedst at undgå, da de skaffer energi uden forbundne fibre, vitaminer og mineralcr.

Dc cr også hovedårsagen til tænders forfald.

SAMMENSATTE KULHYDRATER.

Sammensatte kulh> drater eller stivelse findes i hvede, havre, byg. rug, hirse, boghvede, ns og dermed i *gryn.* brod. pasta, samt i nogle rodgronsagcr som feks. kartofler og pastinakker.

En sund ko>i skulle indeholde masser af diSNC >ti\el>csholdige fødemidler. idet stor indtagelse af sammensatte kulhydrater er kendt som gavnligt for helbredet

De uraffinerede kulhydrater som fuldkornsbrød og brune ns er dc bedste, fordi de indeholder dc essentielle diæt-fibre og U-utaminer

Verdens Sundheds Organisation anbefaler, at 50 - 70 •« af encrgibcho-\ct kommer fra sammensatte kulhydrater

Den nøjagtige mængde af kulhydrater. man behøver, afhænger af ens appetit og aktivitet I modsætning til tidligere tiders opfattelse af slankekost skal denne nu ikke have ct minimal indhold af kulhydrater I virkeligheden fylder kulhydrat-kost rclativi meget i forhold til det antal kalorier, det indeholder.

DIÆT-FIBRE.

Diæt fibre cr flcr-sukkcrartcr uden stivelse. NSP, som det nu kaldes, og refererer til den ufordøjelige del af kulhydrat-fode.

Fibre kan forebygge mange fordøjelsesproblemer *og giver* beskytte/se *mod* tyktarmskræft *og* sygdomme *med udposninger i* tarm, spiserør mm.

FEDT OG OLIER.

For meget fedt cr *dårligt* for os, men *lidt er* nødvendigt for at holde vort *fedtvæv i god* stand, *for at* producere hormoner og til at transportere visse vitaminer rundt i *kroppen.*

Ligesom proteiner cr fedt gjort af mindre *enheder.* kaldet fedtsyrer. 2 *af disse* fedtsyrer, *linololie og* linolsyre kaldes *essentielle,* da de *skal* forekomme i kosten.

Dette er dog ikke noget problem, *da dc* forekommer i stor udstrækning i planteføde.

Fedt kan være cnlen mættet eller umættet. Umættet fedt *kan være enten* mono- *eller poly-* umættet.

En stor indtagelse af mættet fedt kan *fore til forhøjet* kolesterol i blodet, og dette kan *fore til* hjertesygdomme.

Vegetariske feststoffer, undtagen palme- og kokusnøddeolie, er umættede, og *det cr cn af forde*lene ved vegetansk kost.

Animalsk fedt. incl. smør og ost. er mættede Monoumættet fisk. som feks oliven- *eller jord-* nøddcolic er bedst lil pandesicgning. da *poly-*



GRØNTSAG 5 SAFTER

ØKOLOGISKE - *BIODYNAMISKE*
- ikke fremstillet af koncentrat

Fortiandims mf nmtur-økokost-butikker
OpfynntnQf om nåBfmmstB tortwn&m' hos Danmk Heftos

OANSK HEUOS TLF 75 95 40 68 I

umættede olier som solsikke- eller tidselolie er ustabile ved høje temperaturer.

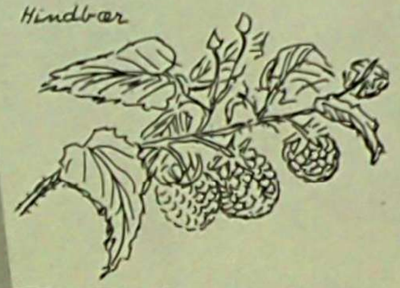


VITAMINER.
Vitaminer er benævnelsen for en rakke ubeslægtede næringsmidler, som kroppen ikke kan sammenføje i tilstrækkelig grad eller måske slet ikke.

Det eneste, de har tilfælles, er, at de kun er nødvendige i små mængder De vigtigste vegetariske kilder følgeT på listen her.

VITAMIN A eller CAROTIN.
Findes i rode, orange eller gule grønsager som gulerødder og tomater Bladgrønne grønsager. Og **I frugt som abrikoser** og ferskner. Dette vitamin tilsættes i de fleste marganner

VITAMIN B.
Denne gruppe af vitaminer inkluderer. B I THIAMIN B 2. RIBOFLAVIN B 3. NIACIN B 6 PYRIDOXIN Og B 12, CYANOCOBALMIN * I OLINSYRI PANTIIOTENSYRE og BIOTIN
Alle B-vitaminer undtagen B 12 forekommer i



gær og hele korn. særligt hvedekim. ne^deT. bælgfrugter, frø og grønne grønsager
B 12 er det eneste, wm lun skabe nogen vanskelighed, da det ikke forekommer i planter, men dog i spirer
Kun meget »må mængder af B 12 er nødvendigt, oc
S T T " ' « » • t o . t m £ i p r o d u k
ler og æg fni fntgiende høns.

VITAMIN C.
Findes i f n s k [™#- g ^ g s s a l a t . alle grønne gnmsageT og kartofler

VITAMIN D.
Dette vitamin r,m r men mav nokel kan Janne ta «lv- rO, hu<l« udvtllc f„ manner „e tore-
^ ld,:

kommer i mælk, ost og smør. Disse kilder er tilstrækkelige for sunde voksne. De meget unge, de gamle og de, som er begrænsede til at være indendørs, bør tage d-vitamin som supplement, hvis de kun indtager meget fik mejeriprodukter,

VITAMIN E.
Findes i vegetabilsk olie, fuldkornskost og æg.

VITAMIN K.
Findes i grønsager, komkost og via bakteriesyntesc i tarmen

MINERALER.
Mineralerne udfører forskelligt arbejde i kroppen. Detaljerne om nogle af de vigtigste mineraler er anført her.

CALCIUM.
Dene er vigtigt for sunde knogler og tænder. Det findes i mejeriprodukter, grønne grønsager, brod. nødder, frø, specielt sesamfrø, og tørrede frugter.
D-vitamin hjælper til med at calcium bliver optaget i kroppen.

JERN.
Dette er nødvendigt for de rode blodlegemer. Det findes i grønne grønsager, fuldkornsbrød, melasse, æg, tørret frugt, særlig abrikoser og figner, linser og bælgfrugter.
Vegetabilske kilder til jern er ikke så lette at optage som animalske kilder, men en god indtagelse af c-vitamin vil hjælpe på absorberingen

JOD.
Dette findes i grønsager, men kvaliteten Bfluenger af hvor meget jod, der er i jordbunden.
Mejeriprodukter er rige på jod I lav-urter er g«« kilder til jod for veganerc

ZINK.
Dette tpiller en større rolle i mange af kropp^ cn/ymreaktioncT og i immunforsvaret-
Det findes i grønne grønwger, ost, sesarn. gr- karkerner, linser og fuldkornsprodukter.
Dette var en hurtig gennemgang og ct godt ove blik over baiit-crnxnngcn.
Det giver en viden om. hvordan vores kost s i være sammensat.
for de, som er mere interesserede, giver det et godt udgangspunkt for at utudere dette »tore cm nærmere gennem talrige besøg pA biblioteket

Side 9 - grønsagen.

AUBERGINER
v/ Dennis Sørensen

Auberginer hører ligesom kartoffel, tomat og peber til natskyggefamilien. Den kan købes i forretningerne hele året, men det er de udenlandske. De danskdyrkede kan købes fra august til november. Den stammer fra Indien eller Kina, hvor man endnu kan finde den i vild form. Det antages, at den er indført til Sydeuropa i 700-talIeL

I Danmark har den været kendt i mange år, men det er først inden for de sidste ti år, den er blevet udbredt i husholdningen.

Planten er en etårig kraftig plante, der ofte er tornet, og den kan i væksthus blive flere meter lang mod normalt ca. 1.5 m på friland.

Frugterne udvikles, uden at der behøves en befrugtning, og de kan høstes på et hvilket som helst tidspunkt inden modning.

Bliver auberginer modne, bliver frugtkødet sejt og kedeligt. Frugterne findes i et utal af forskellige former lige fra runde til langovale, og mange



forskellige farver, hvide. nxle. gule, blå. violette og næsten sorte Det er de langovale i den mørkviolette larve, der er den mest almindelige.

Den dyrkes erhvervsmæssigt kun lidt i Danmark, men ses ofte i havedrivhuse. Den importeres fra især Holland. Spanien, Israel. Rumænien, Italien og Kenya.

Kvalitetskrav.
Ved salg af auberginer skal oprindelsesland og kvalitetsklas^se oplyses. Ifølge en EU-norm er det tilladt at sælge dem i 3 kvalitetsklasser, hvoraf de tredieklasses dog kun optræder sjældent og kun efter særlig tilladelse.

Alle auberginer, der sælges, skal \ære passende udviklede, dog uden at frugtkødet er trevlet og kernerne betydeligt udviklede

Første klasses må gerne *have mindre trykpletter og* helede revner. På anden klasses accepteres *lidt* flere fejl, blandt andet lettere *deformiteter og farvefejl.* Især om vinteren skal man være *opmærksom* på auberginer, der er skadet af. at have *været* opbevaret ved for lav temperafur. Køleskader viser sig som skjolder på *overfladen,* grubedannelser og en brunlig farve.

Den ideelle temperatur til opbevaring er ved *10* grader C *(og ved 90* - 95% luf}fugtighed), så kan en aubergine holde sig i 2 uger. I plastpose *i* svaleskab kan *de* holde sig i 8 - 10 dage. De *bør* ikke opbevares i køleskab.
Auberginen er moden når skallen er *helt udfarvet og giver* efter ved et let tryk *med* fingeren.

Ved opskæringen skal *de* små frø *i* frugtkødet endnu være hvide, bløde og mælkeagtige Da umodne frugter indeholder det *noget* giftige stof solanin (kendt fra de grønne *dele af kartoflerY,* skal man absolut lade *dem* eftermodne ved stuetemperatur.

Næringsindhold.
Auberginer er egentligt kaloriefattige, men *de* fleste opskrifter foreskriver en mængde *fedt slof, og* det ophæver fordelen ved det lave kalorieindhold. Med et energiindhold på ca 110 *kJ/100 gr.* horer auberginer (il *de* moderat cnergiholdige grønsager Protein I %. Kulhydrat 4 %. Fiberindholdet er *ret højt* med omkring 3%. Desuden indeholder *de en del kalium.* 10 mg./1 *00* gr. Jern I *mgJIOO gr.* Vitamin *Dl. 02 og C*

Anvendelse.
Auberginer er, som sikkert mange ved. en vigtig ingrediens i den græske specialitet "mousaka". Alene har auberginer en neutral og *lidt bitter* smag. De er derfor mest velegnede sammen *med* andre grønsager i ovnretter, poslejer *eller* sammenkogte retter, f.eks sammen med tomat og hvidløg De har ikke nogen egentlig egensmag Først ved grillering og stegning udvikler *de en* typisk aroma.

De skal have kraftige krydderier, bedst citronsaft og hvidløg, men også løg, peber, estragon, basilikum, merian, kanel og soja>auce.

De store almindelige auberginer skæres i skuer. Inden tilberedning kan man lade dem trække med salt i en fi times tid for at fjerne noget af den bitre smag. *Skindet* kan være sejt og bittert *og* mJ evl skrælles af. I de fleste opskrifter skal skiverne steges i olie og kommer pJ *den* mide til af smage en del af fedtstof.

De smi auberginer - miniauberginer - hvide, violette, grønne eller gule og de helt smi drueauberginer er bedst egnede til at koge og spi>e som

tilbehør og i sammenkogte retter.

Kogevandet skal smides ud, da det bliver bittert Auberginer er ikke gode rå og egner sig ikke ti\ at fryse.

Sammenkogte retter med auberginer kan dog fryses.

OPSKRIFTER

Mousika.
Tilberedning 1 time og 45 minuner
l to kg. små auberginer
salt, citronsaft
Vi 1 olie
500 g champignon
250 g log
I salt, pebcT
I reven muskat
1 dl. hvidvin
I 2 æg
|. 250 g tomater
1 dl piskefløde.
I swxT auberginerne i skiver, drys dem med salt og
• citronsaft og lad dem trække i en Vi Urne. Opvarm
I olien og steg de godt afdryppede aubergineskiver gyldne og hæld fedtstoffet fra.

Ren* champignons og hak dem groft Bland champignons og hakkede løg og svits blandingen i fedtstoffet fra auberginerne.

HH | Drys med salt, pebeT og reven muskai. Spæd
ji med hvidvin og Ud det koge ind. Røret arg L

ESfl En gratinform fyldes skiftevis med auberginer [c]bampignonfyld. øverste lag skal være champignon Læg de udskivede tomater ovenpå

Ror et æg sammen med fløden og tilsæt salt, peber og muvkat I Uld massen over blandingen Retlen skal stå i ovnen ca. 1 tune ved 200 gradeT

Dæk med alufolie, hvis tomaterne bliver for minke Setvct med blandet salat

Auberginer 1 fad.
Tilberedning 1 time og 10 minutter
1 mellemstort løg
1 stor disc flåede tomater
2 spsk olivenolie
salt. peber, basilikum
4 store auberginer
2 spsk olie
lidt reven parmasanost

Hak løget og lad tomaterne dryppe af. Svits løg
• og tomater i varm olie. løgene vkal v s n klare
I SkjET Unøj.CTTie ' småstykker og kom dem ned til
* løget, t a d det koge ind til en tyk mas.se og smae
I Ul med salt, peber og basilikum

Skær auberginerne på skrå i ca. I cm tykke iklver (skal ikke skralles). Kom skiverne i kogende saltvand og lad dem koge under låg i ca. 3 minutter Hild dem ud på en sigle og lad dem drype af. Smør ct gratinfad og læg auberincr og tomater lagvis. Drys parmasanost over det sidste lag tomater. Dryp cvt med lidt olie. Lad retten stå i ovnen ca. 1 time \ed 225 grader.

Serbisk gronsagsgryde med auberginer.
750 g auberginer
500 g peberfrugt
6 spsk. olie
1 tsk. salt
fnskkværnet peber
1-2 fed hvidløg
citronsaft
lidt hakket persille.

Skyl auberginer og peberfrugter. Tag froenc ud af peberfrugterne. Snit begge slags grønsager fint. Opvarm olien og kom grønsagerne i sammen med presset hvidlog, salt peber og citronsaft.

Lad det snurre 15-20 minutter under låg. Smag ul og drys ul sidst med hakket persille. Velegnet som tilbehør.

Auberginer provencale
Tilberedning; ca. 55 minuner.
1 kg. auberginer
salt
2 spsk. olie
2 fed hvidløg
1 dåse flåede tomater
basilikum, timian, peber
4 spsk. mel
fedtstof til stegning
1 citron

Skyl auberginerne, tør dem og skær dem i fingertykke skiver Drys med salt Læg dem under sv.if-i pres i ca. 15 minutter. Opvarm i mellemtiden 2 spsk. olie og svits hvidløg og tomater heri. Kry<' godt med salt. peber og krydderurter og lad del hele småsimre under låg i ca. 30 minutter

Skyl og tør aubergincskiverne og vend dem • mel Steg dem gyldne på begge sider i fedtstof Anret aubergineskiveme på tomatmassen og pv[n] med citronbådc

Auherginehrnd
2 auberginer
1 spsk. citronsaft
I løg
1 fed hvidløg
salt, peber
2-3 spsk. olie
karse
1 tomat
4 skiver franskbrød

Tør auberginerne godt og sæt dem i ovnen i ca. 15 minutter ved 225 grader.

Tag auberginerne ud, skær dem over og fjern så vidt muligt kernerne. Skrab frugtkødet ud og purer det med citronsaft (med en gaffel eller cn blender).

Bland kødet med revet løg, presset hvidløg og salt og peber.

Tilsæt olien lidt efter lidt. Lad blandingen stå køligt. Smør ristede brødskjver med aubergine-massen og pynt med tomatskiver og lidt karse.

Auberginesoufflé.
Tilberedning: ca. 50 minutter.
600 g auberginer
salt, peber
6 spsk. olie
4 æg
hvidløgssalt eller løgsalt
saft af *Vi* a tron
4 spsk. parmasanost mel.

Skyl auberginerne, tør dem og skær dem i ski\er. Drys med salt-

Dup efter ca. 15 minutter skiverne tømr med køkkenrulle og skær dem i terninger Varm olien op og svits terningerne.

Hæld dem over i en skål *og lad dem afkøle lidt.*

Mas med en gaffel eller purer *i blender og tilsæt ægge* lomme, krydderrier, citronsaft og ost.

Pisk æggehviderne meget stive *og vend dem* forsigtigt i auberginemassen.

Smør et ovn fast fad og drys med lidt mel. *Hæld* soufflémassen i.

Bag i forvarmet ovn ved 225 grader til over/laden er gylden, ca. 30-35 minutter.

Balkangcmuse.
Tilberedning: ca. 40 minutter
500 g. auberginer
I spsk. mel
4 spsk. olie
500 g. grønne peberfrugter
2-3 fed hvidløg
500 g. tomater
salt, peber.

Skær auberginerne i skiver, vend dem i mel og steg dem på begge sider *i* varm olie.

Tag dem op.

Svits hvidløg, de strimlede peberfrugter og tomaterne i olien.

Krydr med salt og peber og lad grønsagerne dampe møre under låg i 20 minutter. Efter 10 minutter lægges auberginerne overs«

Skandinavisk Soya Kompagni

Prøv vores lækre økologiske ***TOFU - f å s i*** *varianterne:*



Naturel:
300 g - vejl. pris kr 17,50
500 g – vejl. *pris kr* 26,25

Marineret:
300 g - vejl. pris kr 22,50

Røget: 275 g — vejl. pris kr 25,25

Red Hot Chili:
300 g – vejl. *pris: kr* 22,50

Prøv også vores friske **Seitan.** 275 *g* - vejl. pris kr *23,50*

Produkterne forhandles i alle førende he I vckosi butik ker

Nærmeste forhandler oplyses på llf 47 38 04 94

Antioxidanter

v/ Soren Hvidbjerg

Man kan styrke immunforsvaret og udskyde det at blive gammel lidt og samtidig gøre noget for at forebygge sygdomme deriblandt krxft, hjertekarsygdomme, ledegigt og grå stær ved at spise mad, der er fuld af naturlige antioxidanter.

Inde i kroppen udkæmpes der konstant en kng mellem det gode og det onde. Det gode er antioxidanterne og det onde CT de fnc radikaler.

Vi skulle måske helt udrydde de fnc radikaler, men det kan vi ikke. De fne radikaler er sunde for kroppen - i små kontrollerede mængder. De har en gavnlig indflydelse på blodkar og nervesystem. De dannc> i det naturlige stofskifte, men stress og usund levevis kan forstærke dannelsen af dem. Ilvis kroppen belastes af for mange fne radikaler kan det føTe til en rakke skadelige reaktioner. F.eks. kan cellernes grundlæggende arvemateriale, DNA, ændre* og dermed omdanne en rask celle til en *syg* celle. De fne radikaler kan reagere med fedtstoffer i cellemembranerne og derved gøre cellen ustabil og mindre modstandsdygtig - med sygdomme og hurtigcTe ridning til folge.

Antioxidanterne kontrollerer de fnc radikaler og kan holde dem i ave, hvis kroppen er sund og har et godt anUoxidantfonvar.

Kosten indeholder en lang rzkke forskellige antioxidanter, hver med deres helt specielle mAde at virke pi så det er vigtigt at A så mange forskellige typer som muligt for at sikre sig et optimalt foTsvar mod de fne radikaler.

Det CT almindeligtat Uge kosttilskud, ofte i for store doser, af udvalgte antioxidanter, men det må man advare imod, fordi man endnu ikke kender bi- og langtidsvirkningerne af kostulskud. Det tyder imidlertid på, at kosttilskud med store doser beta-karoten og E-vitamin øger risikoen for alvorlige sygdomme.

Det er det »undeste og mest bivirkningsfrit at sorge for at spise en kost med ct naturligt hojt indhold af antioxidant. Frugt og grønt er ivtt meget antioxilantng og giver en nekke sidegevtnster i form af flere kulhydrater og fibre.

Man skal undgå at fokusere på enkelte fodevarer eller antioxidanter. Det er den samlede kostsammensætning med antioxidanterne i en naturlig blanding, som er det afgorende.

Antioxidanter i kosten.

Mangan, zink og kobber.

Disse tre mineraler indgår i antioxidant-enzymet SOD, som findes i de fleste af kroppens celler, og som er ct uhyre vigtigt, naturligt antioxidant.

Hvis kosten er rig på mangan, zink og kobber, forbedres dette enzyms aktiv itet. Gode mangankilder. Brune ns, valnødder og fuldkornshvede.

Gode zinkkilder Fuldkornsprodukter.

Gode kobberkilder Nødder, fro, oliven og fuldkornsprodukter.

Karotenoider.

Den mest kendte karotenoid er beta-karoten. der inde i kroppen bliver omdannet til A-vitamin Der findes desuden cn lang rakke andre i kosten, bl.a. alfa-karotcn. lycopen. cryptoxartin. lutein og zcazantin der formentlig virker bedre end beta-karoten - bLa. fordi flere af dem ikke bliver omdannet til den betydeligt dårligere antioxidant A-vitamin.

Gode kilder til karotenoider: Grønsager og frugt

C-siUmin

C-viLamin er cn vandopløselig antioxidant og virker derfor i kroppens vandige områder.

Vitaminet er i sig selv uhyre effektivt og fremmer derudover den antioxidcrende effekt af E-vitamin

Gode C-vitaminkilder: Citrusfrugter, frugtjuice, frisk frugt og grønsager.

E-vitamin

E-vitamin er i modsætning til C-vitamin fedtopløseligt. Det betyder, *al* de to vitaminer sammen dækker hele kroppen E-vitamin cr særligt effektivt til at forebygge skadelige omdannelser nt fedLsyTer - både dem. der fås fra kosten, og dem. der findes i cellerne *Gode E-vltumlnkllder* UrafTineredc madolier, nødder, frø, grønne grønsager og fuldkornsbrød

Q10

Coen/ym Q10 minder om E-vilamin og virker ogiå »om antioxidant over for fedtstoffer inde i kroppen Gode Q1 O-kilder. Vegetabilske olier og nødder

Flavonoider

Flavonoider er stoffer med antioxidant-egenskaber. der kun Onde* i vegetabilske madvarer. Der findes mere end 1.000 typer, der alle virker forskelligt inde i kroppen. Eksempler på flavonoidstoffer er quercetin, antocyaniner, flavonoler, flavoner og catecholer. Gode flavonoid-kilder Æbler, løg og the er de bedste - men frugt og grønt i det hele taget, samt vin giver flavonoider.

Kulhydrater

Kulhydrater i form af druesukker inde i kroppens celler menes også at virke som antioxidant. Det er endnu en grund til at spise kulhydratng. fedtfattig kost. Fedt i kosten, specielt umættede fedtsyrer, øger dannelsen af fne radikaler.

Gode kulhydratkilder Brød. ris, pasta, gryn, kartofler, grønsager og frugt

7 kostråd, som gi*er flere antioxidanter:

- o Spis masser af brød. ns, pasta. hasTCgryn og kartofler.
- o Spis mindst 500 gram frugt og grønsager om dagen (incL kartofler).
- a Vælg især gule og røde frugter og grønsager samt kåJplanter.
- o Spis gerne æbler og pærer som mellemmåltid.
- • Brug masser af løg i madias TIingen.
- D Spis gerne nødder og frø af og ul
- a Drik gerne meget og foretrak sin. når du drikker alkohol.



"GR/LSBHKB. 5I6E* PE-0AME*D£T KOJhJE OO IKKE P/455E RBPfZE. 3E6 ER VE6ETAR !"

\>t nummrr al

og TVÆRS BLADET

MORSOM IIII I< \ I <.) MS IS//K

i 30 PRÆMIE-OPGAVER

iR'jnrivjJtJ) llounnm i> I'mminim

HÅNDBOG lor KRYDSORDS-LOS ERE

LØSfc/tLNS *7ROFASIE HJÆLP ISODLS'*

Indetokkr 40000 »ynony mer *PriiLr* 50.-

Åndsvidenskabelig *daghøjskole*

DmlibrfatrDaghapkotelHpihdrtOTikotr tor IrvUurot. fvor vi tager o* af. *t (Vn ny wdrmrrvuh *le lun r. noget. man kan om men og vi noget man Un Urt* at lentle - og t*uge

Herfor har vi hv nwgm ixxVn r.r*ng i Martmn kownologi var« mrch Lilion iflg ACourwinMr«dfi

Hove dv<rg ten kan lægge« pi følgende omrlder

Anrfwnfe-nUjb Martinu\len mo logi. ACourve in Mnacle* (tankekon centrerende meditation). antroposofi esoterhk psykologi (Bailey' og virologi, temofi. fik>\of». mytologi m m Hø ved I rer en cr mag art I iltwatui

IWw IntooAjihonl notrffcl healing. too«hli tradtfonH medicin, akuprewut, kine\iologl roneteiapi. iiivanalyve, e mating* lære. wc hs Normte* mednrv mawage m m

Arffedtuntr Maling, plwUcermg. grafik, kumthntone. aitetik. "J040"- rnykologvjMtologi m m Itovedfcerefen er antroposofisk diplom kure t l=wdagog og terapeut

Hyt billfdhu^jerpmtf! i Sp/rWharen. hvor der *vr% port*** << ovffyingmr metlrm gnjndenergiemr i Martinus symbol nr . » de* åovnnAr jfurntKmtJob*

Den liberale Daghoiskoie

Andre *1*g%liom dum« ung iiemmrlr^ning overtoning. rrmB^ontW *sr>. yoQ* JBtrologk mal*yg mm* kan vælges på tvæls af hovedlmirfnp

Dertil er emnerne # ko logi bwdyrwm*. i n y TM til Spralhaven og projekt »»undhechhus. *beliggmdf* ved *have* n

Nyt kursus starter den 20 august 1998
30 timers undervisning ugti. Pris 40 kr ugt l.

Man kan tage et almindeligt daghøjskoleforløb på 16 uger, som slutter 18. december, eller man kan tage et egentligt uddannelsesforløb under FUU på to til tre år. Vi bestræber os på at hjælpe med uddannelsesforløb, som kvalificerer til, at man kan komme ud og virke som underviser i åndsvidenskab eller som kosmologisk/holistisk funderede terapeuter indenfor diverse områder. Vi samarbejder med forskellige private og offentlige institutioner, hvor praktiske esoterikere indenfor vore interes-

u-omiSdct vKirreuddannrr s»g og jrbejefe-f

FUU står for Fri Ungdomsuddannelse og berettiger 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 *»or f* fle, Hl« i *udLindrt Arbrfdiled-Qt-* har mulighed for at uger m[illegible] dre steder (også såkaldt „alternative") – dog højst 40 få en FUU ind i arbejdsformidlingens handlingsplan og på den måde oppebære uddannelsesgodtgørelse (dagpengesats), medens man udsig. Mange af vore elever tager orlov fra arbejde et semester eller *T* ™ f (JU X.arf ogs.» » * ' ^ førtidspension, efterløn eller andie former for pentwner

Ring evt. og hør nærmere hos skoleleder, mag.art. Lisa S. Burgess

Den liberale Daghøjskole, Nygade 4, 4300 Holbæk

(lf 5944 6370, prlval 5946 2177. fa* 59 44 6470

e mail lof<S>vw«n*« dk

Kombucha eliksir

v Søren Hvidbjet^

Forlaget *HimmeHandshus* har udgivet et lille hæfte om kombucha eller Volgasvampen, som den også kaldes.

Hvis man har adgang til Internettet og soger viden om den pågældende svamp, kommer man ud for cn stor overraskelse På nettet er kombucha ct af dc mest diskuterede emner. I oktober 1997 kunne man læse om den ikke fxrrc end godt 21000 steder.

Oplysningerne kommer alle steder fra, lige fra en lang række universiteter, anerkendte laboratorier til enkeltpersoner, som er betaget af svampen og dens muligheder Næsten løbende opdager forskerne mere og mere og Here og flere aktive stoffer.

Det bør nu ikke undre, for den drik, man kan fremstille af svampen, har i årtusinder haft succes mange stedcT på jorden. Men der er selvfølgelig også kritiske forskere på nettet, alle grader af begejstring CT til siede

F.eks. har Dr Rudolf Skienar fra Oberhessen i tidsskrifter *Experiential healing science* berettet om sine forskellige teknikker til at stille diagnose og foreslå behandling, llans opfattelse er, at Kombucha overgår alle andre midler når det gaclder af B lftn,n 8 °g udrensning, fodi den opløser bide mikroorganismer og kolesterol. Han bruger den også i sine specielle behandlinger til at afbalancere floraen i tarmene

°8 den tyske forsker Hans Inon skrev i 1942 i *Lehrxanz/itr dmguienihule* om Kombucha:

"Ved nydelsen af drikken firvdcT der cn påfaldende oplivning af hele kroppens kirtelsystcm. og cn frcmmclse af stofskiftet, sted

Drikken bliver anbefalet som fremragende forebyggelsesmiddel imod g,ft. rheumatisme. furukulose, åreforkalkning, højt blodtryk, nervøsitet, forstoppelse og alderdomssvækkelse

folk med anstrengende åndeligt arbejde kan den på det varmeste anbefales Pi grund af den oplivende virkning på stofskinet bliver ansamling af kropsfedt forhindret oc til cn vis grad kureret.

Det lykkedes os med denne dnk at omdanne skadelige mikroorganismer i kroppen, skadelige aflejringer som urinsyre, kolesterol og andet til let opløselig form og derved udskille dem

!H Tarmforrådnelsesbaktener bliver undertrykt"

Det er cn stor mundfuld det må man sige

Omvendt må man nok også erkende, at dot kræver meget af en helsednk at kunne folge med. faktisk verden rundt et par gange, fra land til land. fra del ene årtusinde til det andet.

Og denne svamp har en meget lang historie, som begynder i ct tidligere kullurrige i Kina, som for 3.000 år siden stod meget højere i kultur, end de andre af jordens folkeslag.

Der er knyttet mange historier til svampen og megen tro til dens enestående helbredende egenskaber, alt det kan man læse om i det tidligere omtalte lille hæfte - og på Internettet.

Kombuchadnk har en vidunderlig frisk smag. Drik mindst et glas om dagen, gerne to eller tre. men ikke mere Smagen er noget i retning af æbleblomst, men bliver dog mere syriig i det. jo længere den får lov at trække.

Er dnkken sodere end æbleblomst, er den ikke udviklet nok og skal have en eller to dage mere. Er den en tand for syrlig, kan den spædes op med vand. eller man kan blande cn teske honning i. Virkningen af dnkken er den samme, det gælder blot om at få den smag frem. som passer een bedsL Og honning indeholder jo også cn række gode ung.

Nyttige tips ved behandlingen af kombucha.

Det cr nemt at lave kombucha. Svampen lever af the og sukkervand Man kunne umiddelbart tro at theen kun er tilsat for ct syns skyld for the cr ikke nærende i sig selv, det cr sukker jo. Men ct forsøg uden the viste, at svampen overhovedet ikke reagerede på sukkervand alene Ikke en dråbe drak den, og ikke et molekyle dannedes The blev tilsat, og næste morgen var produktionen i fuld gang. Det viste at den gamle opskrift var fuldkommen rigtig. Dvt man skal bruge både the og sukker

Lav en liter ganske normal the, brug I eks en teske son the eller lo teskefulde urtctlic lil en luer vand. Når theen er færdig og stadig varm opløse* 125 g. sukker i den.

Theen skal nu afkøles til max. 30 grader, for mere kan svampcr ikke tåle.

Imens theen køler, rengøres cn glasbeholder Det kan være ct henkogningsglas, men i mangel på andet kan man også bruge ct syltetøjsglas f fterskyl glasset i cn sjat eddike. Det cr vigtig' glasset cr pinligt rent

Theen kommes i glasset og med to gafler lirkes svampen over i. Man må ikke røre svampen med fingrene, for det kan den heller ikke tåle.

Dcr skal ikke skrues låg på. for svampen skal kunne ånde Men den skal beskyttes mod baktcrier, så man må lægge et stykke stof eller kokkenrulle over som låg og fastgøre det med et gummibånd. Stil glasset på et lunt sted. f.eks. gerne i stuen

Bedsle temperatur under gæringen er *22-28* grader. Jo højere temperatur, des hurtigere bliver gæringen.

Alt efter temperaturen, er drikken færdig på 6 - 12 dage. Man har så en liter af vendens absolut bedste og sundeste drik, kombucha, og man har. efter 12 dage, næsten som en gave, endnu en levende kombuchasvamp.

Man starter altså med een svamp og har 12 dage efter to svampe. Man staner straks to portioner og har efter yderligere 12 dage fire svampe. Man kan nu begynde at forære svampene til venner og bekendte til glæde og nytte.

Det kan næsten ikke undgås, at man før eller senere kommer til at berøre svampen med bakteriefyldte hænder. Eller al glasset ikke bliver rengjort godt nok.

Dc! kan svampen ikke tåle. den bliver syg. Så er man nødt til at rense svampen, og det gøres ved al den kommer i ren eddeke. Derved renses porerne og bakteneme udryddes. Efter en enkelt nat cr svampen fuldkommen ren. og klar til at fremstille kombuchadnk igen.

Hvis kombuchadnkken også *er* blevet angrebet af baktenerne vil der komme noget ulækken skimmel på overfladen All del dårlige vil samles i cn fast hinde på overfladen, hvor man kan samle det op med en gaffel og smide det *bort.*

Når drikken er færdig, kan den være *lidt grumset.* Det er nye svampe, der er ved at blive *dannet.* Drikken skal blot sies gennem et *kaffefilter, så er* den drikkeklar.

En kombuchadrik opbevares bedst *i køleskabet Der* kan dannes lågede "klumper" i drikken. *Det er* opstarten på en ny svamp. Den *skal* tages *op og* kan hældes i en sukker-the-vand *oplosning, så* vil en ny svamp blive dannet.

Hvis man skal pi ferie, eller har dnk nok. *eller* vil holde en pause, så kan man stille *brygningen* i bero et stykke tid.

Lad blot svampen ligge i den færdige dnk. *Her* kan den ligge i lange tider uden problemer. Sorg blot for. at de ikke toner ud. de skal *hele tiden* være dækket af vædske. Så m4 man gerne sætte låg på, da det er *til* dannelsen af nye svampe og helse dnk.at der behoves *ilt.* Drikken bliver efterhånden til eddike og kan bruges til at lave dressing af.

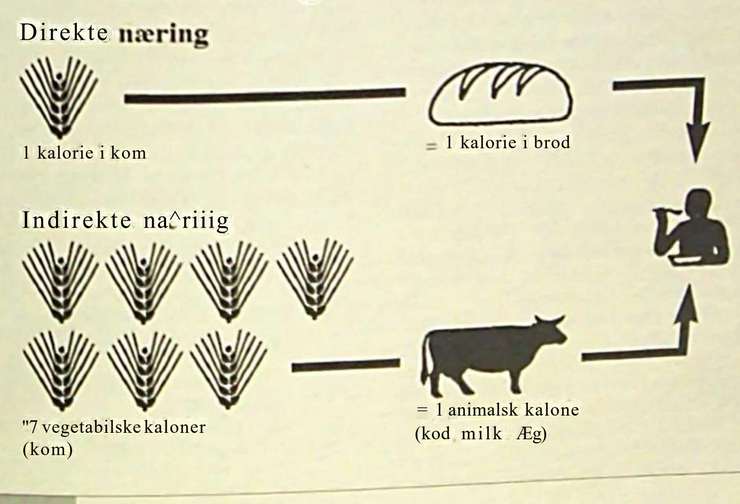
Man kan altså selv lave "Byens bedste *eddike"* Det koster kun 125 g. sukker pr. liter og to-tre måneders ventetid. Og så lår man ekstra svampe desuden. I denne eddike cr der mange skønne *ting* bl.a. mineraler. Man kan *udrydde* bakterier og virus med den.

Og for de. som starter dagen *med cn snaps, er* naturens egen kombucha-eddikc mange gange sundere.

Det er utroligt Ikke alene cr det en meget for- 1 friskende dnk. den virker også *helbredende og* beskyttende pd en lang nrkke områder, den renser *kroppen* for *I slagger, den odelægger* skadelige bakterier, den *hjælper* stofskiftet, den stimulerer kroppens modstandskraft, *den hjælper* mange mod forskellige sygdomme- og så smager den *til- ' med dejligt.*

Vil man vide mere om denne enestående svamp må jeg henvise ni Svend-Erik Mortensgård Forlaget *Him merlands hits* Hvis man indbetaler 35 kr pd gironr 068 9246 f3r man tilsendt et småhxfte om kombucha

Korn-ødsel gennem kødproduktion



INDLÆG FRA LÆSERNE

Dyreorganer i biodynamiske produkter

Hermed skal jeg på opfordring kommentere læserbrevet i sidste nummcT af Vegetaren fra John Jørgensen med den lidt dramatiske titel "Der aflives dyr til fremstilling af biodynamiske produkter". Allerførst vil jeg gerne sige, al det ud fra et vegetarisk synspunkt naturligvis er fuldt berettiget af John Jørgensen at rejse disse sporgsmAl omknng anvendelse af dyreorganer til fremstilling af de biodynamiske præparater og dermed ni anvendelse i produktionen af grøntsager, korn og mælk.

Dernæst vil jeg gerne slå fast, at de nævnte organer stammer fra biodynamiske eller traditionelle malkekvægsbesætninger, hvor organerne bliver taget fra i forbindelse med almindelig slagtning Og tilsvarende med kronhjorte, der bliver skudt som led i en normal regulering af vildtbestanden i Danmark og Tyskland. Og dermed til sagen Som mennesker CT vi krop, sjæl og ånd. Og der er en dyb mening med spørgsmålet Hvad betyder vor føde for vor ind? Hermed er vi nemlig ved kernen i det biodynamiske landbrug. Forenklet sagt Når vi spiser, indtager vi både mineralske stofTer og åndelige kræfter fra den ånd, der CT virksom overalt i naturen.

Og de åndelige kræfters vuksomhed, i naturen og i os selv, kan konstatere* på fuldt saglig måde for menncOiCT med evne til klarsyn. Her er ikke tale om diffuse oplevelser af aura fænomener, men om cn krævende udvikling og skoling af disse evner. Naturvidenskaben kommer i stigende grad på ».poret af disse kræft« og evner, men uden er endnu ikke kommet, da der åbenlyst regnes med disse Det er naturligvis nødvendigt at VXTC mere specifik angående de åndelige kræfter Æteriske krarftcT finder vi overalt i naturen som grundlaget for livsprocesser, hos planter, dyr og mennesker, astrale kræfter findcT vi som grundlaget for bcvidsthcdsproccsser. her kun i mindre grad hos planterne, men udprxget hos dyrene og os selv som bcvidsthcdsvaesener

Kort sagt, når vi spiser indlager v» også zrterisske og astrale krafter. krafter. der afspejler den gård. den dyrkningsmetode og det landskab, hvorfra fødevarerne slammer, krafter, der på kompicks måde indvirker posilivt og negativt på hele vor æteriske og astrale menneskelighed. Vi får dem især via føden. men ogsA fra lyset og luften, der omgiver os

At være vegetar er det enkelle menneskes frie valg. men at være delagtig i naturens astrale processer er en del at dit at vacre menneske Og at kende til disse sammenhænge er cn menneskelig mulighed, som under alle omstændigheder har konsekvenser.

Vi anvender lægeplanter, direkte som føde eller indirekte som medicin, på grund af deres evner til at indvirke på vore livsprocesser. Vi kunne lige så godt sige, at vi anvender deres æteriske og astrale processer til at regulere de selvsamme processer i os selv.

På samme måde bruges de biodynamiske præparater til at regulere livsprocesserne i landbruget. Helt konkret bruges de på homøopatisk måde til at fremme bestemte omsætninger i komposten, til at stimulere det gavnlige mikroliv i jorden, og til at sikre afgrødernes rigtige udvikling og kvalitet. Herved kan vore fødevarer på den rigtige måde stimulere vore livs- og bevidsthedsprocesser. Valget af de konkrete organer og lægeplanter byggeT på en åndsvidenskabelig indsigt i intime naturprocesser.

Her må de fleste af os erkende, at vi ikke direkte kan "kontrollere og vurdere" disse sammenhænge, men enhver kan sagligt bedomme de beskrivelser, der findes omkring præparaterne.

Det forholder sig således, at en række faktorer i det moderne landbrug modvirker afgrødernes alsidige og tilstrækkelige indhold af æteriske og astrale kræfter, lav diversitet i plante- og dyreliv i det vilde landskab og i landbrugets monokulturer. dyTkrungsmåder, der langsomt nedslider jordens frugtbarhed, en industriel videreforarbejdning til standardiserede produkter, årtiers ensidige avl efter højere udbytte, hvor resultatet er afgroder. der er i ubalance. Herved svækkes på længere sigt ikke blot vor almene velbefindende, men hele vor livskraft

Det økologiske jordbrug retter i vid udstrækning op på disse forhold - dette sås tydeligt i forbindelse med cn undersøgelse af mænds sædkvalitet for ct par år siden - men på længere sigt behoves et fuldt bevidst arbejde med naturens ellers skjul'«-" kræfter. Og netop i denne sammenhæng cr det formål sij en ligt at anvende dc forskellige præparater. både de eksisterende biodynamiske præparater og flere andre, der hen ad vejen må komme til ud fra en stadig fornyet Andsviden»kabclig indsigt.

Jeg er mig fuldt bevidst, at dette svar kun er antydninger. F.t nærmere svar må finde sted i cn anden sammenhæng. Men forhåbentlig kan det inspirere nogen til at fordybe sig i disse spørgsmål. om ikke andet så for at fjerne cn og anden misforståelse omknng biodynamiske præparater

Jens-Otto Andersen
Konimllanl for dr btndynamnke landbrug
tilknyttet Demcterforhundet. arbejder på f'H ^
pm/ekt ved Ijindhfihnjykitli n

Kødets lyster

De fleste dødelige tænker normalt ikke på kødets lyster. Der ligger et dække af moralsk glemsomhed over dette begreb. Dette begreb er at henføre til Edens Have, lutheranske gamle damer, der indtager kafTe og blødt brød efter det ugentlige bønnemøde. Eller er det?

En dag sad jeg derhjemme og tænkte over. hvorfor jeg altid skulle gennemgå en lidelsesfuld halv time efter at have spist mig mæt i en stor engelsk bøf med sirligt skrællede kartofler - så hvide at det skar i øjnene - plus den uundgåelige brune sovs, der helst ikke skal kunne bevæge sig ved første henvendelse. AJtså *rigtigt dansk mad* hvilken jeg dog ikke vil forkJejne.

Nå, men så gik tankerne udover min egen lille næsetip. Jeg havde aJdrig ngtigt haft ondt af de slagtede dyr. Disse kalve med store uskyldige og nærmest foragtende øjne; de kommer som regel på Nyhederne i forbindelse med et nyt direktiv fra Bruxelles, som landbruget så fir en 14 dage til at protestere imod.

Men den unge Hr. kalv står foran en slagtchal i Midtjylland og kigger anklagende ud i min T\-Stuc Den rødmossede slagter cr klart lidt fortørnet over. at vi ikke kan forstå, hvorfor slagterierne må øge antallet af slagtede dyr pr dag - efterspørgslen stiger jo. Imens sidder jeg hjemme i min lille sofa og tænker over. hvordan akkorden påvirker cn sådan almindelig slagters udtalelse

Nå, men jeg tog cn beslutning. En søndag morgen vågncde jeg op og tamktc. at nu skulle jeg va^e sundere ngtigt sundere - jeg skulle være vegetar Vegetar - flere af mine bekendte spurgte mig. om jeg var blevet ordineret dette al min læge i forbindelse med sygdom Andre skæmtede metesen om. at jeg nok \ar på vej ud i cn halvreligiøs overvejelse om nnn plads i den sløre sammenhæng. Jo. budene var mange.

Den første dag i jobkantincn var lidi underlig. Normalt bruger man cn vis portion tid pi hvert sted i den buffet, man tnpper rundt omknng i en pæn lang linie Men som vegetar kommer man jo til at bryde rytmen i køen. når det eneste man s .i havc cr *garniture,* som nogle kokke forarge c kommenterer vegetan^k livsførelse

Nd. men kommentarerne var utallige i «.g>" delsen men snart var folk vant til. al fe ler ' ^ e spiste kød. Efter cn syv meneders tid med råkos brune bønner, utallige salater og falaflcr ~g>n flere af mine bekendte al give udtr>k fordere* begejstnng over. hvor lang tid det havde > mig ikke at spise kød

Hvilken frækhed. Når man får cn Odan bemærkning slynget i hovedet *føler man sig som* en junkie, der efter syv hårde *måneder på en gård* lånet ude på landet på Sydfyn *får* et *anerkendende ord* fra den lokale socialrådgiver. Gu´ var *det ej* lykkedes mig at lade være med at *spise kød..Nej,* det var bare lykkedes alle andre af være så ubevidste, så man sad og åd andre væsener, *levende* væsener!

Okay, den sidste bemærkning var *ikke* helt *min* stil. I søgning efter en egentlig årsag til hvorfor *jeg* begyndte at spise vegetarisk *må jeg* svare: *Jeg ved* det ikke licit. Det var vel en blanding af ønsket om både fysisk såvel som menial sundhed. Jeg havde fået at vide, at man oplevede *cn eller* anden form for lethed idet ens farmkultur blev forandret totalt. Man skulle ikke bruge så meget blod til maven mere.

Argumenterne var mange for en sund livsførelse, som cn vegetarisk så afgjort er. Jeg havde efter ct halvt år tabt otte kilo og begyndte at spise mere fede sager. En bekendt fil mig stoppede mig på gaden og spurgte mig. om jeg var blevet syg Nej. svarede *jeg. jeg er* blevet vegetar. Ah, disse uvidende pølsedanskere!

Af fristelser til at spise kod har jeg egentligt kun haft cn enkelt. Det var lige i begyndelsen Jeg havde vxnr. ude og filet *en del al* dnkke. hvoref-Icr man dage" eder er syg efter fed mad kvinder og hvile, sa i min tilsland sad jeg ved middagsborde. og begyndte al danne mig el bil ede af en stor saftig flæskestegsburger fra den ilok« el»urgerbar. Men jeg modstod. Jeg faldt ikke *Jeg c* sikker pi at alle holistiske, analytiske, humams-„ske og etiske bev.dste vegetatrr pi el tidspunkt . deres grontsagskarnere er blevet fnsleL Nogle er faldet andre er ,kke De, lyder I,dl relig«*. alle holdninger er vel i mere eller mindre udtrak, „rad religiose Med hensyn Hl dyrene lur del

psyke var den, jeg var hoppet på, da jeg gik ind i grøntsagernes forunderlige verden.

Men mit fald startede med det lyse kød. Jeg havde igennem andre hørt om vegetarer, der også spiste fisk - den købte jeg på stedet og begyndte at spise fisk samme dag. Kyllingen var mit næste skndt Lyst skal det være, tænkte jeg, og gik ned » min lille Irma og købte den største lørdagskylling, der gik rundt dernede.

Og IH, hvor smagte den godt. Peter faldt og hans fald var stort, og siden tog det ikke så lang tid før jeg var på sprøjten igen, for at bruge denne metafor Jeg cr nu typen, der ikke blinker når jeg sætter tænderne i en helstegt pattegns, der ligger på bordet med ct lille æble i munden og kigger op på mig. Ja, kødets lyster er mangfoldige, men vi er jo alle bare mennesker. Det er så typisk for os mennesker at skulle skille sig ud fra andre. Jeg prøver på livet løs at være anderledes end min nabo. Således gor min nabo. Så gor vi egentlig ikke det samme? Jeg ved det ikke. Men nu skal jeg ud og stege mig en frikadelle-

Peter Frolich

Vi har modtaget følgende foresporgelse:

111 DanskXé^etarforeninR

Jeg har været vegetar » 12-13 år Det er tit svært at finde pålæg til madpakken. DerfoT bliver det tit til ostemadder Men - de er jo ikke vegetariske, da der CTkomave».

Kan foreningen hjælpe mig og anvise steder, hsor man kan købe vegetarisk ost°

På forhånd tak«

Med venlig hilsen Jyne

Svar: Det kan foreningen desvznc ikke - men det kunne være, at nogle af vore medlemmer kan. **Er** deT nogle, som har et godt svar til Jyne - og os andre - så nng elleT sknv. så brager vi oplysningerne videre

Fra Knstian Ypkendanz har vi modtaget ønsket om cn god sommer til alle medlemmer, samt ct par vers.

Og kan ikke dyret græde og le, det kan dog kærligt på mennesket se, det bringer sin tak og klager sin nød og elsker den hånd. som rækker det brød Og derfor skal mennesket dyret agte, og gerne dets venlige færd betragte.

At elske

Du siger du elsker naturen.og du forurener den
Du »ger du elsker dyrernc.og du spiser dem.
Du siger du elsker blomstcrnc.og du plukker dem
Jeg frygter den dag du sigcr.du elsker mig
Ukendt forfatter.



Hvor mange vegetarer er der i Danmark

Ja, det er et godt spørgsmål. Såvidt vi i bestyreisen ved, findes der ingen undersøgelse, som giver svaret. Og det kunne da være meget interessant at vide det.

Derfor tager Vegetarforeningen nu initiativ til sin egen undersøgelse. Det, vi er interesserede i at vide cr, hvordan danskernes spisevaner er her i J998. Hvor mange vegetarer/vegancrc er der? Hvor mange undlader at spise kød I, 2, 3 eller flere dage om ugen? Hvordan cr fordelingen på køn, alder og bopæl?

Vi har sat spørgsmålene op i ct skema, som bnnges på side 22 i dette blad. Vi vil opfordre de medlemmer, som har lyst *til* af *hjælpe og deltage* i projektet, til at kopiere skemaet og gå *ud på gåga* der, på biblioteker, på museer, i butikscentre, *i* offentlige transportmidler, steder hvor *der er køer.* ja, alle steder og spørge folk om *deres* spisevaner, hvor deres bopæl er beliggende og måske deres alder. Alderen og konnet kan man jo *altid gætte sig* til. Hvis 10 medlemmer f2r *udfyldt* 5 skemaer har vi 3000 svar, og det vil give et ganske godt billede, men vi håber på mange *flere. Også et* enkelt halv- eller kvartfyldt skema fra et medlem er godt.

Send skemaet/skemaerne til foreningens adresse inden udgangen af august, så bringer vi et fordoblet resultat i efterårsnummeret *i* oktober mined.

God arbejdslyst!

Anmeldelse

RESTAURANT CASSIOPEIA, TYCHO BRAHE PLANETARIUM
v/ Wagner Gregersen

En af dc restauranter, dcr udstiller menukort med vegetariske retter, er restaurant Cassiopeia i Tycho Brahe Planetarium

Restauranten har en smuk udsigt over Ski JøTgcns So. Der cr separat indgang fra bide GI. Kongesej og fra stien scd soen.

Dennis Sørensen og undertegnede gik dennd cn mandig aften uden på forhAnd al haseresserserei bord. Vi fik et bord med fin udsigt oser soen. Lokalet sar og moderne indrcnct

Der sar tre vegetanske a la carte retter på menukortet

En anretning bestående *at kartoffeltærte* tilsmagt med timian, hvidløg og basilikum samt noddemousse med friske grøntsager, krydderurtecremesaucc og mixed salat. I len,I Tycho brod (kr. 79). Omelet med log og kartofler, hvortil ser veres tomatsalat, brod og smør (kr 62).

Stor salatplattc med brød (kr 55).

Af øvrige retter pJ menukortet kan nævnes U„e pandekaper med van,.le,, fnsk * * * . ! oe hindbærcoulis (kr.57).

Hjemmelavet nøddekurv *fyldt* med fnsk frugtsalat der seneres med lundbærroulis og to *slags* italiensk is (kr 74).

Ostcplattc med tilbehør (kr.N-)

Desuden Here deserter og el s.nne M l ' nn-mmecr Vi valgte anretningen med kartoffTtærtc og noddemousse m , Retten Xar meget Ixkker og de anvendte *krydderurter* gav retten en pikant smag Retten *føltes let.* men vi var a igevel *så* d fra at bestille dessert

£U...v,.rs.o

„g i siede! log el par kopper W e .

V, besluttede, al vi snares! vtlle alla:g „ nrslauranlen el besog Igen og smage nogle af de ovnge rener /eg har senere besogl feslauranlen 2 gange, hvor der har^være. andre re.ler *pi* menukorteL Hver gang har maden va:irl sxrdete selsmagende Jeg kan derfor g,ve reslaunin,cn mm bedsle anbefaling

CASSIOPEIA.
Cl.Kongevej 10.
1610 K«b*nh*>n V
Hf 13 15 09 33.
Aben! *illc'dagc* H. 11-30-22-00.



Fortegnelse over spisesteder, der serverer vegetariske retter.

Nedenstående fortegnelse er begyndelsen til en mere omfattende fortegnelse.

Fortegnelsen indeholder af pladsmæssige grunde kun strengt nodvendige oplysninger.

Fortegnelsen, der skal suppleres med flere spisesteder fra alle egne af landet, regnes optaget t Vegetaren med passende mellemrum.

Et kntenum for optagelse på fortegnelsen er, at at der er opfort vegetarretter på menukortet, eller ttedet på anden måde kan godtgøre, al de kan tilbyde et udvalg af vegetariske rener.

Sideløbende vil vi udarbejde cn fortegnelse med mere udftnlige oplywinger om den enkelte restaurant, omrenerne og priserne og om maden er baseret på økologiske biodynamiske råvarer ULV,



Dame fortegnelse vil senere kunne rekvireres 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.

Prov at k efter, nir du gir forbi en restaurant, om deT er vegetamke retter på menukortet og prov gerne, om maden svarer til dine forventninger l r det Ulfx Idet, d vend os de fornødne oplysnlnget til fortegnelsen.

VegetarUke spisesteder.

Den Grønne Kxlder. Pilestræde 48, 1112 Kobenhavn K. 33 93 01 40, tna-lø 11-21.30

1 Min. LillcStrandstrede 13. 1254 Kobenhavn K 33 32 74 44. ma-fr mad ud af huict, frokoMsted.

I W). Kobenhavn K 33 93 77 97, mj-to 11-21, fr i 1-22 lo 12-22

Govindas, Nr. Farimagsgade H2. 1364 Kobenhavn K 33 74 44. ma- U* 12-20 30

Morgensledet. OmMianiA. B&dvnandsiude 43 1422 Ketbenhavn K, on- nu: 12-21

Kærnehuset (-T^Vlub,. Netlergatle 6. I , 500C) J Odense C, ma-fr 18-19 (juli lukket)

B Ny tids caft. Kystvejen 5. gården. \rhus C H6 55 36.«>-fr 10-21. lø 10-,7 **18**

Mo. !C !k0vly, Lyn8VCJ ^.SWm^trup. 8832 N Skak, K6 69 49 66 (ulm nødv.) to 18-21 Midste fre. i hv. md.

Cafe Tusindfryd Kaitesundet 10,9000 Ålborg, 98 13 22 21. li-lo: 14-02

Restauranter, der også serverer vegetariske retter:

RizRaz, Kompagnistræde 20, 1208 Kobenhavn K, 33 15 05 75.11.30-24.00

Bastionen + Loven, Chnstianshavns Voldgade 50, 1424 Kobenhavn K, 32 95 09 40, 10-24

Indian Mahal Restaurant, Skt.Peders Stræde 35, 1453 København K, 33 153821, 16-23

Atlas Bar. Larsbjomstnedc 18. 1454 Kobenhavn K, 33 15 03 52 (tidL Urtens Cafc)

Aladdin, Orientalsk Restaurant, Studiestræde 12. 1455 København K, 33 93 60 81

Tex Hot'n Rock, Vestergade 7. 1456 Kobenhavn K, 33913 913

Hercegovina, Bernstorffsgade 3. 1566 Kobenhavn V. 33 156363

Cassiopeia, GLKongevej 10, 1610 København V, 33 15 09 33. 11J0-22.00

RestaurantTopkapi. GI. Kongevej 4IB, 1610 København V. 33 24 53 08. 12-24

Pakasia, Pakistansk Brasserie. Enghavevej 5, 1674 København V. 31 31 99 96. 14-23

Det Indiske Spisehus, V.Fælledvej 8. 1750 København V. 31 21 90 80. onsd.-mand 16-22

La Fiesta Mexicana. Frederiksberg Alle 21B. 1820 Frederiksberg C, 31 21 77 50. 17-01

Domus Portus, Østbancgade 103, 2 HK) København 0, 35 55 07 73

Den Økologiske Cafe, Griflen fe Idsgade 22. 22<>0 Kobenhavn N. 35 3634 17. 10-17

Ah Baba, Gnffenfeldsgade 22. 2200 Kbh.N. 31 398808. 17-23

Natraj, Birkegade 2. 2200 Kbh N. 35 37 57 51. 16-23

Restaurante Mexicall, Åboulevard 12, 2200 Kbh.N. 31 39 47 04

Rust. Guldbergs gade H, 2200 Kbh K. 31 35 00 Saiion. Strandvejen 203, 29oo Hellerup. 39 62 42 (Erwin Lautcrbach)

Kok &. Kone, Møllegade 3, 3250 Gilleleje, 4H 30 10 66

La Perla, Torvet 1O, 3400 Hillerød. 48 24 35 33

Støbeskeen Aps, Slotsarkaderne 133, 3400 Hillerød. 42 25 28 28

Klintekroen. Klintvej 158. Klint. 4500 Nykøbing S. 59 32 11 91 (Michael Bjerrum & Tina Boserup)

Caf* Mo/jrt, Vester Torv 10, 8ooo Århus. 86 18 55 63

2 7 ^

En fredelig verden

Govindas

veg etar-restaurant

Nr. Farimags gade 82 1364 Ko ben havn K

(iOOm/ra Ntnrpont

Tlf 33 33 7444 Åben 12.30-20.30

Dagens middag kr. 45,-

fe-



RESTAURANT RIZRAZ

6RØN MIDDELHAV55UFFET

- med friskt ealatbord, dreeelnger, homue, lineer, moueeaka, paeta a bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavelandene 59,-

Frokoet, Ink. pizza 49,-

fatter ved bordet Ink. buffet fra 79,- til 139,-

Kompagnistræde 20, Kbh. K

Tlf. 33 15 05 75

Åbent: 11.30-24.00 sile dage

- God mad fra middelhavelandene

Cafe Mozart

ØKOLOGISK RESTAURANT

Uchre vegetariske retter, f.efes

Humus m falafel, salat brod

br. 42.-

Chlll Sine Carne m. ris, salai ofl brod

hr. 59.-

Voatortorv 10. 8000 Århus. Tlf. 86 18 55 63

Åb®n: nia-on 11-24, to-lo 11-02, so 14-23

i?n? fr3mrr3mf?3fr3ff3^fBÆJcjja/

MYRVIG YOGA REJSER

LISVOR

crask • -rm paiadis

w-ia.mii /i-ujui /26.Aug.-2. Sept.1998

YOGA

MASSAGE

VANDRETURE

FARVEMEDITATION

HELSEFERIE FOR KROP-SIND-ÅND

KURSADNING I HELBREDENDE KILDER

SIESTA I SOLEN VED DET ÆGÆISKE HAV

MYRVIG TERAPI : 75 54 24 94

rpfpfpfprpfpfpfprprrarafrJfrJJc^ci/IS

Rømer Produkt

tilbyder brede sortiment af økologiske in advarer,

miljøvenlige rengørin^s™^

og vegetabilsk naturKosmetrk

Tirte* cr cn Itkkcr vegetabilsk urteposuj.

Fi51 forstell'Se variance

pømerProdJx

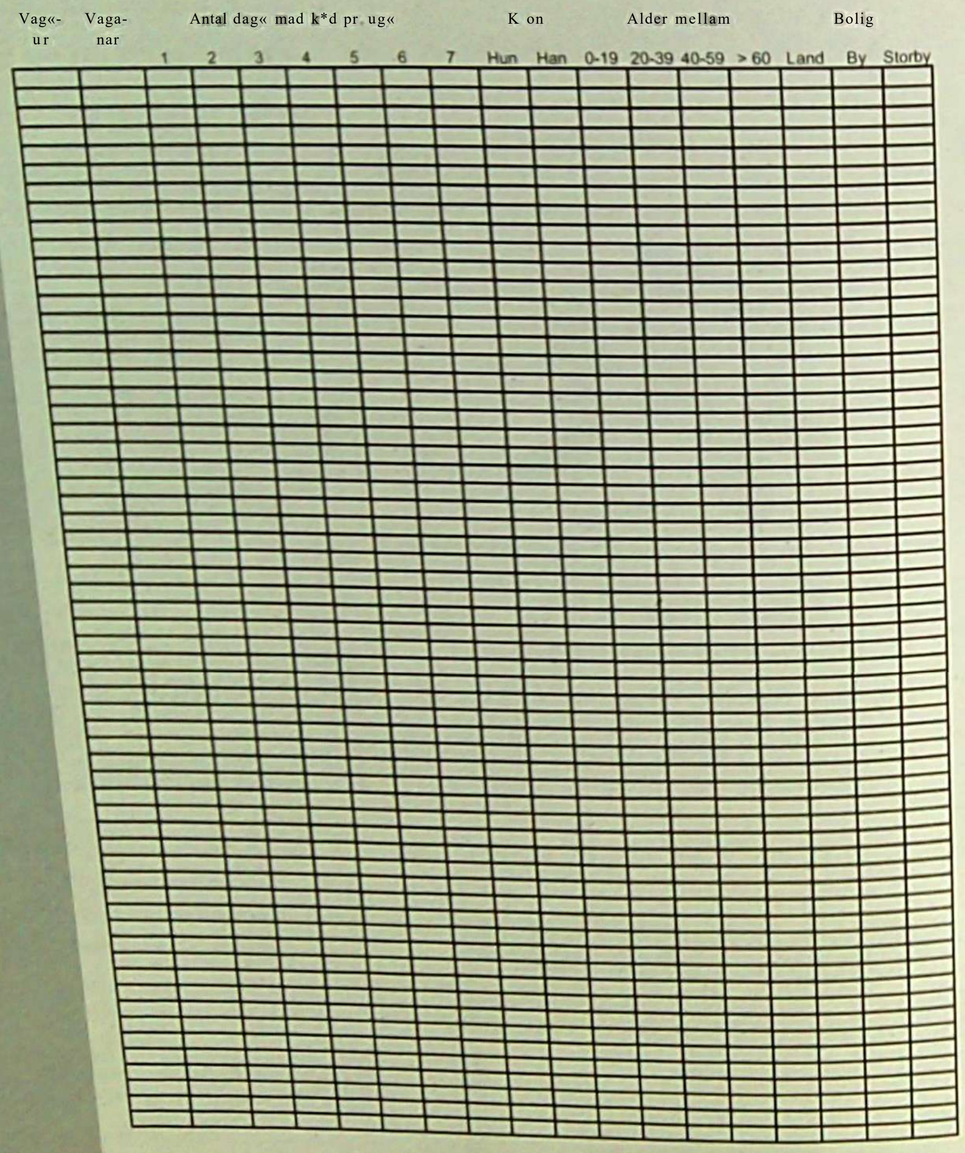
Lillehøjvei iS

PK 86oo Silkekor

Tlf. 86803767

ForhW!« 4 hel^sAatikker

DANSK VEGETARFORENING



IktlyrtUe:
Đob» Soepo, formand
br*rf>kl*i 12
2720 Vanløse
»l?4 IA M

\«i> Ikrnkn MnflnrvTunJ
kmbunil contacts
Wao|lréw) 22A, I A
2Ø0 lUtnto* NV
1*1000 CM
H»I Kw dm dk

^<^oCih|iTtdi. vi/tuf
<»lV^cr 252. ?rv
>Vj HvtA**
>*?S010t

Hans ILnn*Tvj»v Iumctet
Borups alk 1)1
• f falmkihrf|
U 101? M

Anne UnjTthf \r sen
Nyvestergårdsvej 6
IKB \ erlose
44 48 62 67

Christian I S>r>sen
Tøndergade I?
***U k a ^ v
M21*>.

U» Jørgensen
Peter Bangsvej B& Ir*
2000 Frederiksberg
38 79 48 32

Medlem af Den Europæiske VegetarUnion (EVU) og Den Internationale VegetarUnion (IVO)

Forsidebilledet tegnet af Dennie Sørensen

Under foreningsmeddelelser:

MESSER efterår 1998

Vi har foreløbig meldt foreningen til 2 messer i efteråret på hhv Blågårds Plads og i Forum-

Den første er d. 1. august fra kJ. 11.00 til 16.00. Økologiske Torvedage på Blågårds Plads.

Det er andet år der bliver arrangeret økologiske torvedage på Nørrebro. Sidste år var dc cn stor succés. Dcr var en god og dejlig stemning på pladsen og kunderne var meget tilfredse med det gode udbud af forskellige varer, cafe og underholdning. Vi deltog også sidste år en enkelt dag. Den anden cr <L 2. - 4. oktober fra kl 10.00 til 18.00. Sundhed-Skønhed-Velv*re & *Økologi i* Forum, København. Det cr cn for foreningen kendt messe, idet vi har deltaget flere gange, er har vi brug for mange til at hjarlpc med at sti i standen.

Har nogle af vore medlemmer lyst til at være med på enten Blågårds Plads eller i Forum eller måske begge steder, så meld jer ul hos Wagner. telf. nr. 70 22 40 01.

Vi håber på, al det som sasdvanlig bliver nogle indholdsrige dage.

Lokalgrupper

Som anfort i Vegetaren nr 2. 1998 opfordrer bestyrelsen tiL at dcr dannes lokale gmpper un er foreningen. hvor vegetarer og vegetansk interesserede kan modes for gensidig inspiration og udveksling af erfaringer i vegetarisk levev is.

Lokalgrupperne kan arrangere moder, foredrag, udflugter.

fællesspisning, kurder i vegetansk madlavning og andre former for selskabelighed Endvidere kan lokalgrupperne deluge i opl>snings- og hvervekampagner sammen med foreningen.

Oprettelsen kan ske ved, «t initiativtagere henvender Mg til foreningen og tilbyder at v^erc kon taktperson for ct ruermere angivet område

Kontaktpersonernes na\ne. adresser og tele on numre optages herefter i Vegetaren, siledes .it interesserede i området kan henvende sig til en kontaktperson med henblik på optagelse i en lokalgruppe

Vi håber, at mange af foreningens nicdIIninier vil melde sig Mim kontaktperson eller tilsluite -i_ cn lokalgruppe, så der kan komme mere gang i lokale aktivitclcr.

Kontaktpersoner

Medlemmer og andre interesserede kan rit c henvendelse til en kontaktperson og få opl>*nin£ ^ om vegetansme og lokale arrangementer sam udleveret informationsmateriale

Følgende har foreløbigt givet tilsagn om af være kontaktperson:

Gerhard Kirkemann, Karolinevej 2, 5500 Middelfart, 64 41 41 20

Britta Myrvig. Ny Vesteigadc 2.2-215. 6000 Kolding. 75 54 24 94

Stelfen Ptteisen, c/o Tietgen, Grønnedalen 36 C. 7100 Vejle, 75 83 89 80

Andreas Dyhrberg, Set. Kjelds Gade 18. I 8800 Viborg, 86 62 55 01. E- mail *aid@posl6.telcDK.*

Tilføjelse til vegetaren Nr. 2.

Til læsernes orientering skal vi oplyse, at dc smukke tegninger, til artiklen: "Kan man spise en park?" cr fra Politikens Flora i Farver og cr tegnet af Henning Anthon.

Kontaklhjømet

Under Kontaktlijørnct optages annoncer, liv or man feks kan sage nye vennen kæres*tm*nA- byde bofællesskab, »xrelse. lejlighed d f ' g c ' af interessegrupper. studiefællesskab. udveksling litteratur og specielle opskrifter m.v.

Kontaktannoncer på indtil 60 ord er gratis for

s=zxzss&E*

rne.

"s t a v annoncetekst og na«i <V adrcs+wpJ maskine eller med lydelig sknIV

Annoneer kan oplages under na*n og aore sse, under . e . e f o n n r . e . . ^ ^ r e ( ) e g g e 5 j e n bil irK

D c M ; ^ e ,"v Bille, mrk nr pi denne kuvert, der lukkes. samrep med 5 kuvert Ueg den , c . j - t o (jl Dansk kr. i løs^c frimærker. . c t.r^n GiUcsjga Vegetarforening. Wagner »rcg ^ j„kkede *2522* tv.. *2650 Hvidovre.*"'*

k : „ « r n , e r d 15.tnWenr. blade, lk n m

" A„ n mc" sendes „I Dan.k Vegetarforening, se et ovenstående adresse.

Mærk kuverten: Kontakthjørnet

Annoncer:

Vegetarisk Ven/Veninde, med gode, sunde og udviklende interesser, gerne Martinus livsfilosofi. Lys og glæde i den 3. alder. Venter brev fra Dig - cr kv, 68 år.

Pillet mrk 805

Align video display edge her

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Wagner Gregersen
Giltesager 252, 2.tv
2650 Hvidovre

