Align video display edge here

Nr. 4 Efterår 1956
99. årgang
Pris kr. 25.00

lev og lad leve

Vegetaren





Kære læser

Op Vil generalforsamlingen i marts 1997 havde Dansk Vegetarforening igennem mange år levet en noget henslumrende tilværelse efterfulgt af et par knsefyldte år. Ved denne generalforsamling og kort derefter blev en ny gruppe mennesker valgt ind i bestyrelsen for at genopbygge foreningen. Dette var formanden Dennis Sørensen, Henrik Hedegård, Wagner Gregencn og Nicky Brown. Udover disse nye bestyrelsesmedlemmer var der de "gamle",

rim r,vr sugere

» T * £ £ £ * * • Nittcn _ M ı m ^ fort-

Det var en større opgave, der skulle løftes: Der skulle udvikles et nyt bladkoncept, kartotekerne skulle bringes up-to-date, kontakterne skulle genetableres, vi skulle lære at stille op til messer, og

Det fri

15£rr=asaM

Jørgensen og Christian Svensson. Til gengæld mistede vi

I Styrelsen •edegård, som trådte ud af

O' n«lc ll„, „ nu kommci

m«l .1 .i.«,«, rr lcn **«&

«»« m.iniulr V.n Vir^ ([⁰·ᵀᴹ¹ⁿ*»ˡ«ᵏ*l". hvor

""mwiot |,v.„ ᵥ,7 '"^nutllm for ullo

løbende, ktiv Vw mødes

arrangementer, forskellige slags

W.IK. ,(„ „ „ * "hil, furr

T » •< I « 'l.i

<* itahil mtdltm-

heil r

«mi muligt «utll J"*"ˡ"*«" »»-

vnn biₜₙ<ᵣf 'n<ingc «yₙ»-

^cjc^fwk vU k<2S*ʳᶜʳ/·K ᵛᶜKctark«ik

.$SSSS3?fau:

n, og har sine gode grunde til at fastholde

pe for at nå

vegetarismen. Mangfoldigheden kan netop blive vores force: vi kan lære meget af hinanden og projicere et nuanceret billede ud lil det brede samfund.

Endvidere forsøger vi i bladgruppen at gore hvert eneste nummer af Vegetaren så alsidigt som muligt.

Med henblik på de aktuelle begivenheder på vegetarområdet, mener jeg, at det er passende som det forste at nævne Linda McCartneys dod i april i år. Dette gode menneske har haft en helt uvurderlig betydning for den internationale vegctarbevægelse. Siden 1995 var Linda og Paul McCartney protektorer for den engelske vegetarforening. For at mindes hende har vi i dette nummer af Vegetaren gengivet en artikel fra sommernummeret af *The Vegetarian.* 1 næste nummer af Vegetaren vil vi gengive nogle uddrag fra et interview med Linda McCartney i 1995.

Jeg har i længere tid arbejdet på at skabe rum lor en dialog mellem biodynamikerc og vegetarer. Sidstnævnte efterlyser i stigende grad etisk Ian- brug og kvalitetsprodukter. Biodynamikernc stræber i denne retning. Jeg er glad for, at to a mest kyndige biodynamikerc. Jens-Otto Andersen og Niels Stokholm, udfordret af John Jørgensen og opfordret af mig, er kommet med meget P»ivrige betragtninger over forholdet mellem namisk jordbrug og vegetnrisnicn. I)cres urn trykt I henholdsvis forrige og nærværende nuin af Vegetaren.

hl slut vil jeg gerne gøre opmærksom p danske »øaterforening Vegnna, med hvini vi tet samarbejde, bl.a ved messer og udsii del af os er medlemmer af begge foreninger^ også gerne opfordre vores medlemmer ti a deres lokale helsekostforretning mest forretninger kæmper cn ulige kamp med de økonomisk betydeligt stærkere kedskæder.

Nicky Brown



Vci I,tn"ii 4/98

INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2:
Kære læser

Side 3:
Linda McCartney

Side 4:
Stort Tillykke

Side S:
Hogomtale

Sid© 6:
Boganmeldelse

Side 8:
Rå kartoffel

Side 9:
Side 9 sagen

Side 11:

Mohandas Gandhi

Side 13:
Biodynamisk landbrug

Side 15-161
Indlæg lin Ideerne

Side 17:

Madpakker

Side 19:
Akluelle arrangementer

Side 20:
Spisesteder

Side 22i
Vegetarisk fond

Sid« 2.11
I oienliigNineddcUrr

Linda McCartney (1941-98)



Artiklen er fra sommernummeret 1998 af The Vegetarian, medlemsbladet for *The Vegetarian Society of the UK.* Artiklen er uden forfatterangivelse. Den er oversat af Nicky Brown.

Den overraskende nyhed om vor protektors dod i april blev modtaget med en blanding af vantro og stor sorg, ikke kun hos vegetarer og venner af foreningen, men ogsA hos mange andre mennesker over hele verden. Frem for alt har vegetarsagen mistet cn stor ven

Man indså snart, at den muligvis mest anerkendte vegetar, i hvert fald cn af vegetarismcns betydeligste fortalere og udoverc, havde tabt sin modige kamp mod knefl

Linda var cn kvinde med cn vision; hun var cn overbevist og lidenskabelig vegetar, cn inspirator for ikke alene *The Vegetarian Society,* men for hele vegetarbevægelsen.

Medierne var i liere dage præget af Linda McCartneys alt for tidlige bortgang. Nekrologerne indeholdt mange detaljer om et liv med bemærkelsesværdige fortjenester: anerkendt fotograf. Bcatle-kone, mor, og altid nærværende kilde til slotte og opmuntring for Paul

Det er betegnende for I indos indsats, at hun vel nok vil blive luiskct me»t tor sil utrættelige arbejde for vegetarerne, dyrevelfærd »g mityo Sammen med Paul brugte hun veil enhver leihghed sin betummcUe og oOcnllighedcn* opmæik stimhal til, med et sikkert greb. at fremme alle tre sager Frem for all, var hun cn kvinde. «om var vellidt og gav meget al sig selv

I inda luir meget af æren for, at vegetansmen nu er fasiankret i det engelske samfund I lun ændrede folks holdninger til vegetansmen ved at gore vegetariske færdigretter alment tilgængelige og til et almindeligt syn på supermarkedshylderne Allerede i siarten sagde hun "Jeg laver mad for alle smagsløg Det er mit største ønske al gore denne mad tilgængelig i alle venlens lande Jeg vil Heine »kahe ve I »mugende kodllle alternativer (il enhvei Uh in for kod lin »lege Hl løgel laks stilede* ni nienneskei kan nyde »magen, men Intel vw»en behøvei al Ilde deiundei Del ei mAlei Det ei en lånt) og »e| kamp. men liv!» man v ukellg »top per op og oveivejei. hvoulan kodet nAr ftem ul en Islletken. sit et denne kamp det v.ri\l

Del var klnrl lot hende, al tier ikke vat nogen okonomlsk gevinst at hente i fremstillingen af vegetarretter, luin kunne have t|eni mange Here penge pA andre tnAder Ilendes motivation \.ir ikke penge, men I vært i moil en (rang ril JI redde ilvt lm grusomheder. Som PJUI engang *bemærkede: "\1an* kunne ikke forvente a(mode cn mindrr egnet forretningskvinde." *Hun* var el menneske drevet frem af *principfasthed, lidenskab og medlidenhed. Som hun* sagde: "Vegetansme er ikke nogen *forretning for mig; det* er en mission."

Hendes mission startede i 1991, som følge af den succes, som hendes bog, *Linda McCartney s Home Cooking (1989), opnåede. Linda McCartney* varemærket er nu blevet en forretning med en Årlig omsætning pJ 38 millioner 1 Der bliver produceret millioner *af* retter om året. 23 forskellige prxxiukicr og *der er pla*ner om at øge sortimentet *Ilendes* pionerartvjde fik andre fodcvareproducenter til vignc op til vtye^ turismens brede popularitet og ni rna/iexiets enorme potentiale I Hcrhånden begyndte flere *andre* al producere vegetarretter Linda* reaktion pi dene var "Storartet, nu kan jeg snart trekke *mig'* Hendes indsats var cn katalysator, som f.nte ti! en nærmest eksplosion i tilgængeligheden jf vegetarretter af højeste kvalitet.

Det var også gennem sine boger, al Linda bidnn; til at føre vegetarkosten ind i hjemmene Bopen *Linda s Kilehen* (1995) solgte over 400 *.000* eksemplarer - igen et klart bevis pJ den kixJfht koMpopularitet Nfangc bogforl.rg>TCTe tog trklcn op

Uberørt il prenens hJn. bculre Vtc<"jrtr>o ægteparret 3000 L i december 190? for «r reddc en kalkun fhi at havne fvl juleKxvlct !.«r Jerte Kjs\k I inda sendt kurve med vegeurn»^J til ksuxlcrrv ved (Irvenham Common. JenKsnsircreJc for Orden. I lun sendte ogvi mad ul ik- kr,pJwnpc\Jc bosnlere I'JUIS kommeniar ul Mc< jnnev \aremærkets enorme vækst var *ll\vr* mange oJcr kender du. som kunne gi i rene *med* l-uxfi»rugrr> og kødindustnens mjgthjvere. nsiicre at N>»e gjort til gnn. og alligevel ende med al hose succes?"

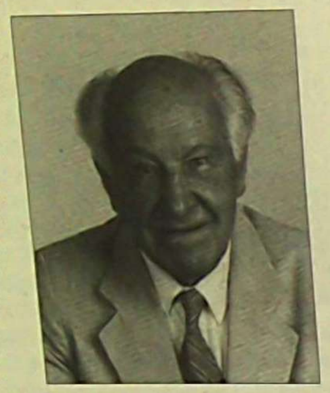
Paul og Linda NfeCortney Nev u»lar\Pt ril protektorer for *Tht Iefyfarui** i mai !***< f>e havde da været vegeurer I over 20 Ar fVtre Ar> *Xulhmul h\fiunat* H<v4 er nlegnet minJet ivi I indo, hende* l*ut|enestct utratietype 4'K rJe loi vegeiarismen

Vi vil gerne »lulle op om PauK crlUrtng "Ih« vnt enesi4eiuk\ venk"« et Mor* Kftfct |pew»e»n hende iVn hvides! -v« hun vilk have ,*<s*e« ^ mest. er at mennesker Nivrr \e^e»*m ll»»n nU aldrig glemme* llmik* Ndrjjt til vtfctin«*« et uvutvlerha

Linda McCartney vil Nive savnet

\epetaien 4 VS

Stort tillykke med de 85



Af Henning Christensen

Torsdag d. 23 juli blev Nis Sauer 85 år. Nis har været vegetar og medlem af vor forening i ca. 50 ir. Han har været et meget aktivt medlem alle årene bl.a. ved at arrangere vandreture for foreningens medlemmer, han har i en periode været medlem af bestyrelsen, og han møder trofast ved alle generalforsamlinger og giver sin mening til kende gennem bide ros og kritik.

Det er dejligt at se et medlem, der kan være så sund. aktiv, altid glad og upåvirket af den trods alt hoje alder. Desværre er hørelsen dårlig pga mellemørebetændelse som ung, for vegetartiden. Dårlig hørelse ligger løvngt til familien. Han bruger ikke, og har aldrig brugt briller.

For 3 år siden gik han fra almindelig vegetarmad over til kun al spise råkost. Den daglige kost ser nogenlunde sådan ud: Han tager forskellige af årstidens grønsager, gulerødder, kartofler, rødbeder, grønkål, salater, persille, blomkål og/eller andet om vinteren yang. der vokser i jorden samt grønMl, og om sommeren yin, der vokser højere oppe. kun økologisk. Det renses grundigt, bliver skåret ""indre stykker og for at lette lidt på tyggearbejdet komm 'geral:m C« grOV kvæm Dc> kan so hM' TT™' midda S »n™. Han brager også at w forekell 8= kornsorter og lægge dem i blød ning. Han at,e« o T 'S l kan del 8d- mener a 5Me 8ran5a8<:r o8 korn bliver delv la AV 0gnmg- Del hold « -8 ikke si god^def^i * £ £ £ £ ? * • ^ AU bHver Web, i

Han har fundet frem til, at naturen har skabt vores føde, som den bør være og at det ikke er rigtigt at koge eller stege den, det bliver den jo ikke til dyrene, hvorfor så I esken ler ikke vrørinlTy ^»eUanhelandre Vryddener Han ^drik salt eller mest uni-

versalte, men ikke samtidig med at han spiser. Han kommer ofte ud til selskaber og prøver også her at folge sin egen kostplan, men foler dog ikke, at det er nødvendigt at være helt fanatisk, ved festlige lejligheder nyder han gerne en cognac.

Denne helt sunde kost har bev irket, at han ikke i mange år har været forkølet, altid er i godt humør og stadig er aktiv, f.eks. med et projekt til 1000 parkeringspladser under Set. Jørgens Sø ud for Planetariet, og han arbejder stadig på nogle af sine ca. 20 monster- eller patentanmeldte ideer.

Som ung var Nis en særdeles aktiv sportsmand, var konkurrencegymnast, svømmer og udspringer. Han var vinterbader. Han havde en stor rejselyst, der medførte ca. 6000 km. på cykel rundt i Sydeuropa. Han har også dyrket bjergbestigning.

Der fulgte forcerede studier med uddannelse, bl.a. i Paris, til mobel- og bygningsarkitekt og oprettelse af egen tegnestue. Der var ikke længere tid til friluftliv og sport, men der var lange perioder med 16-18 timers arbejdsdage og usund kost. Resultatet var nedbrudt helbred med odelagt mave og dårlig ryg.

Det næste var at få helbredet tilbage, og N S besøgte Dr. Nolfi på Humlegården i Humlebæk i 1946, hvor han kom på ren råkost og oplevede fantastiske resultater, der her blev opnået. Og han var også hos Julia Vøldan og kom på ren vegetarkost. Hans helbred blev hurtigt bedre, han blev vinterbader i "Det kolde Gys" og ivrig yogadyrker.

Nis har som arkitekt, foruden mange - mest - arbejder herhjemme, haft opgaver i ^Pan'cn Schweiz, og for den italienske ambassade, taler tysk, engelsk, fransk, spansk og italiens - mener, at ren kost også er medvirkende til tankeevnerne klare. Han olde

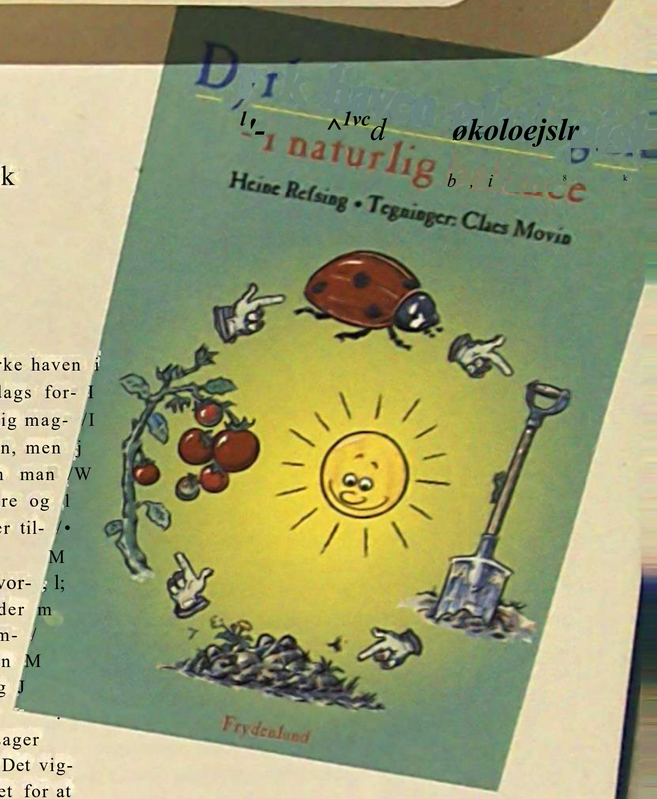
Nis holdt sin 85-års fødselsdag på resto Cassiopeia med en reception fra kl. 15 ti kom ca. 80 af hans venner, hovedsageligt orl bestyrelser og venner fra dc 12 foreninger. en ivsk aktiv i, bl.a. Lions Club. Det kolde Gys. Visens Venner, Frederiksberg Optimis Hans arkitektgruppe og Dansk Vegetarforening allerefamilie var også rigt repræsenteret, a cn ny dc nu reserveret den samme restaurant i reception i året 2013 på hans 100 irs godt dømme cften hans vitalitet i dag k°n bestille plads til år 2023 med det samme.

Al mulig held og tillykke ønskes Nis So'ner af Vegetarforeningen

Bogomtale

Dyrk haven økologisk - i naturlig balance

af Heine Refsing
Tegninger: Claus Movin
Forlage/ Frydenlund



Denne bog er til alle der ønsker at dyrke haven uden brug af sprøjtegifte. Som dagligdags forbruger kan man godt nogen gange føle sig magtesløs over for den globale miljøsituation, men ved at dyrke sin have økologisk, kan man direkte se at dyr og planter trives bedre og bedre for hvert år der går. og livet vender tilbage i haven.

Dyrk haven økologisk er en bog om hvordan man klarer skadedyrene på andre måder end med giftsprojten. I stedet for at bekæmpe skadedyr, sygdomme og ukrudt kan man skabe et samarbejde mellem haveejeren og nyttige fugle, insekter og mikroorganismer. Således fir haveejeren sundere grønsager og havens dyr og planter bedre levev ilkår. Det vigtigste er at forebygge problemerne i stedet for at behandle.

En mangfoldighed af aner kan skabe den balance. som forhindrer enkelte arter i at tage ovexiand og blive et problem.

Der gives mange praktiske rid til brug - køkkenhaven, prydhaven. frugthav en og dm huser. Bogen, som koster 98 kr. er skrevet i et letforstiehgt *sproe* og tegningerne er meget sjove.

Lars Jørgensen

Rømer Produkt



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

Tartex er cn takker vegetabilsk urtepostej.
FÅS i forskellige varianter.
Velegnet til en lækker julefrokost.



Rømer Produkt
Lillehøjvej *18*
DK 86oo Silkeborg
Tif. **86** *803767*
Forhandles af helsekostbutikker

Gnosis' Lys

Sandhed ør *en* kraft, som de *gamle ogsi kaldte Gnoss* Dets belhende *lys kan* opievws *på Ræenkreuzets* vej

Bestil gratis introduktionsbrochure hos:

LECTORMtROSKRUCiAmm
Rosenkreuzets Internationale Skole
*SWIenvf I * 240t Kabmlmm HV*
TaMtan *SS 91 3740*

Boganmeldelse

Af Christian F. Svensson



Vegetarisk kokken, Mexico
Kirsten Skaarup & Richard Gilmore Forlaget Olivia A/S
1998
Kr. 198

Så er der udkommet endnu en madbog i en lang række fra alverdens kokkener fra Kirsten Skaarup, som er et af de mennesker, der har arbejdet mest målrettet med at få ændret holdningen til vegetarmad. I mange år var vegetarmad ensbetydende med kedelig mad og grå mennesker. Nu er den imidlertid "kommet ud af skabet", og det er ikke blot klogt, men også smart at spise grønt.

Denne gang har Skaarup allieret sig med Richard Gilmore, som har rejst i Mexico de sidste tyve år. De to forfattere er ikke blot interesserede i mad. De aibejder også på at sætte maden ind i en kulturmæssig sammenhæng. Da de tilmed er eventyrere, rejser de jorden rundt for at kigge i forskellige folkeslags gryder, og i øjeblikket arbejder de på nye titler om thailandsk og vietnamesisk mad.

Bogen indledes med en introduktion til Mexicos kulinariske vaner set i lyset af historie, kultur og råvareudbud. "Krydderiernes konge", chili, nævnes kort - der eksisterer over 100 forskellige slags.

Del er en flot anlagt bog med farvebilleder af Mexicos dagligliv, religion og dejlige råvarer

Bogen bringer udelukkende vegetariske retter og har alsidige kombinationer af ingredienser. Dette betyder, at man kan få dækket sit behov for forskellige næringsstoffer, selvfølgelig såfremt man sørger for at spise alsidigt.

1 bogen anvendes .il en stor del de traditionelle grønsager, som man forbinder med landet: majs bonner. kartofler og ikke mindst tomater og cB

Ud,ry„HiW * bekost-

Formatet er ganske enkelt for stort OR nlads kroende . opslået tilstand, hvis man går^d 'f a a^t den skal hggc pi kukkenbordet og L J m e n brugsgenstand og ikke et prydstykke Bo Jn pi sm* 200 kroner skyldes nok 2 « ^~ SP„S farvebilleder, „g er almmdelig t ----.ge smukke standard en "o 8 af den

Anvendelsen af krydderier n a^r r . som efterhånden vinder mdpas i L ' u dom så man skal ikke ud at ofr<F. nsk kokken, nye og ukendte ingredienser TM mmdrc formuc på

Undervejs i bogen fortælles små anekdoter om de to forfatteres venner og rejseoplevelser.

Der præsenteres blandt andet supper, salater, hovedretter som tortillas, salsas og dejlige bonneretter samt desserter.

Bogen er lettilgængelig for alle, også for dem som måtte være mindre bevandret ud i det g^aStr0 nomiske. Munden lober i vand. så jeg tror, at jeg \ lave en stor gryde chili sin came. Bon appetit.

Her følger nogle opskrifter, til 4 personer. f^ bogen:

SQUASH- OG MAJSSUPPE,
Sopa de calaba/a y maiz.
2 tørrede chili
2 spsk olivenolie
3 fed hvidløg
100 g løg
150 g gulerødder
350 g squash
200 g løse majs
8 dl grønsagsbouillon
2 spsk hakket koriander
1 avocado

Smulder chilierne ned i den varme olie. J^or n evt. kernerne først.

Svits chilien ca. 1 minut indtil dc æteris er frigjort.

Tilsæt hakket hvidlog og hakkede løg Svits indtil løgene er klare. te^rn og

Tilsæt gulerødder i halve skiver, squas i i majsene. Svits grønsagerne et øjeblik ^0g

Hæld bouillonen ved og bring suppen i Tilsæt lidt salt og friskmalet peber. „mier

Kog suppen 2-3 minutter, tilsæt hakket o l og smag til. læg et

Server suppen straks i portionsskåle og par skiver avocado i hver portion



FYLDTE KARTOFLER,
Patatas rellenas.
8 mellemstore kartofler
Tomatsovs:
4 fed hvidløg
olivenolie
400 g tomater
2 laurbærblade
Fyld:
150 g løg
50 g mandler
1 dl rosiner
persille

Skrub kartoflerne helt rene og skær et "låg" af. Udhul kartoflerne med en skarp kni\, således at der er ca 1 cm skal tilbage.

Sæt kartoflerne med lågene i kogende vand, læg låg på gryden og lad kartoflerne forkoge i ca. 10 minutter.

Hak 2 fed hvidlog og svits dem i 2 spsk olie. Hak tomaterne og kom dem i gryden. Tilsæt laurbærbladene samt et drys salt. peber og sukker. Lad sovsen simre under låg ca. 10 minutter.

Hak løgene og de sidste 2 fed hvidløg som fyld og svits dem i 2 spsk olie. logene må gerne blive gyldne.

Hak mandler og rosiner og svits dem med er par minutter. Hak persillen. tilsæt den og bland fyldet godt sammen med lidt salt og peber.

Afdryp kartoflerne og pres fyldet ned i de 8 kartofler. Læg lågene på og sæt dem ned i tomatsovsen. Lad de fyldte kartofler simre endnu ca. *10 minutter* i *sens*en.

TIP
Tomatsovsen kan tilsættes 2 tsk knust spidskommen. De fyldte kartofler er *dejlige både* »om *tilbehør og* som frokostret.



GRØn/TSflD5
SOFTER

ØKOLOGISKE - BIODYNAMISKE
- ikke fremstillet af koncentrat

Forhandles *mf natur-* og hetsenæf-am**#'
Oplysninger om nærmeste fortiende no* Oe^s* Helios

DANS~K~HEUOS TLF 75 95 40 88

Rå kartoffel, vort bedste lægemiddel

Af P. Bnnkhard.

Som dreng havde jeg en foxterrier, og vi gik tit på ronejagt. Når der havde været fangst, fik hunden altid noget mælk at drikke, da jeg regnede med, at det var godt imod eventuel infektion. Men det skete også, at hunden bagefter spiste en rå kartoffel. Det gentog sig, hvis den var sløj, men den kunne også finde på at gnaske en rå gulerod i sig.

I *"Ny Tid* og Ki", november 1973, stod et lille stykke om en hund Zenta, der havde været blind af stær i 2 år, og som kurerede sig selv ved at drikke kartoffelvand fra en spand rå, skrællede kartofler. Da man opdagede, hvor lidenskabeligt hunden drak, fik den kartoffelvand hver dag og kom sig på en måned.

I samme nr. af bladet skrives der om rå katoffelsaft (ikke kartoffelvand) og dets storartede virkning på såvel hudlidelser som på sukkersyge, mavelidelser og gigtlidelser, inklusive iskias.

Rå revne kartofler tilsat lidt honning er et ideelt middel imod slidgigt. Og det er et af de bedste midler til at opløse of eliminere alle mulige syreforbindelser i legemet.

Anvendes kartofler i husholdningen, bør de blot børstes rene og koges med skral, de kan også bages i ovn l begge tilfælde er de egnede i råkostsalater, og skrallen skal spises med. Gryden, man koger kartofler i, må ikke være af aluminium, og kartoflerne skal tages op af vandet, så snart de er kogt. Del vand,som kartoflerne er kogl i. kan anvendes til suppe, eller drikkes, som det er, evt. blandet med anden grønsagssaft. Rå revne kartofler cr bedst til råkostsalater, da de er både saftige og sprøde.

Rå kartofler er ikke særlig velsmagende, men saften kan presses ud og drikkes blandet med cn ft hvilken som helst anden saft til stor gavn for hele organismen. Sukkersygepatienter kan med stor fordel drikke den. KanolTelsaft blandet med gulerod- eller sellerisaft anbefales .il dem, der er piagel af maveforstyrrelser og nerve- og muskellidelser, som V.eks. gtgt og iskias.

KartofTeldiæt cr godi mod både forkølelse fcberhdelser, bronkitis og fordøjclscsvanskclighe- H I qL l u Sygdomme hovedsageligt skyldes en ophobning af syre i organismen Hudsygdomme og kron.sk nældefeber bliver mindre belastende efter cn kartoffelkur tn helbedende sundhedsdrik tilberedes pi fø\. uende måde: Tag om aftenen en middelstor kartoffel, den borstes ren og skæres i fine skiver med en kniv eller et agurkejern. Kartoffelskiverne sættes i blod i et glas med frisk, koldt vand og lad det stå natten over. Kartoflen må ikke rives, da der så frigøres stivelse i vandet. Det er kun alkalierne, der skal bruges, derfor skal kartoflen være i skiver, som vist på tegningen i det ene glas. Om morgenen hældes vandet fra skiverne over i et andet glas, og denne billige morgendrik, som indeholder ca. 35% af kartoflens alkalier, burde indtages på fastende hjerte af alle mennesker over 50 år. Den modvirker grå stær, åreforkalkning, højt blodtryk, hjerneblødning og en del rheumatiske besværligheder.

Det har altid været en af mine bedste lornojelser at følge dyrene i deres færden, og det har jeg lært meget af. 1 det lille stykke om hunden Zenia og den anden artikel i *"Ny Tid og l i* , fik jeg bekræftet, at det ikke kun var min hund, der havde opdaget, at rå kartoffel er et virkeligt efiektivt lægemiddel.



Nyt nummer af
og TVÆRS BLADET
morsom
Å & r i K
30 PRÆMIE-OPGAVER.
Krydsord Hovedbrvd Problem™
HÅNDBOG lor KRVDSORDS-l.OSF.RE
LOSERESS TROFASTE HJÆLPJ SOI
Indeholder 40.000 synonymer

Side-9 sagen.

Bøgehat

Af Søren Hvidbjerg.

Efter at vi nu i snart mange år har kunnet kobe champignon i butikkerne, er der begyndt at dukke nye arter op.
Det begyndte med østershat for et års tid siden, og nu er der kommet bøgehat.

Bøgehat (Hysizygus marmoreus) tilhører Ridderhatfamilien. Det er én af de mest populære spisesvampe i Asien. Den findes ret sjældent i naturen - i tempererede skovområder, hvor den vokser i klynger specielt på udgåede bogestammer.





Bogehat har en ganske mild. nøddeagtig smag og en meget karakteristisk sprod konsistens. Den er særlig velegnet til ristning, men er også spændende i supper eller rå i salater - gerne efter marinenng. Bogehat kommer bedst til sin ret \ed kort tids tilberedning og ikke sammen med råvarer med meget kraftig smag.

Hele frugten anvendes. Den hvidlige stok og fod er ligeså delikat som hatten.

For brug renses svampene for eventuelle rester af vækstmedium. For at bevare den særlige smag og konsistens, bør de ikke skylles.

Bogehat bevarer friskheden få dage i koleskab. Den kan blive lidt hvid på hal og stok Det cr helt uden betydning og skyldes blot at svampen stadig vokser.

Bøgehat fremstilles på Adalen. en lille familievirksomhed i Skals Adal i nærheden af Viborg. De udvikler, dyrker og markedsfører friske økologiske spisesvampe med vægt på nye spændende produkter af højeste kvalitet.

Virksomheden blev etableret i 19% og drives at ægteparret Karen Husted og Christian Reedt/ Funder.

Efter cn årrække med karrierer som akademikere (uddannet som agronom og civilingeniør) besluttede de at bruge deres tid til noget helt andet. De flyttede langt ud på landet og byggede det hele op fra grunden

De fleste har det i sig - lysten *til at* skabe noget selv. Det kan være bordskånere *eller verdenskunst. De* snakkede i mange år om hvad *de* skulle kaste sig ud i - og tog så springet.

Det blev i første omgang bøgehal- Derfindes utroligt mange velsmagende spisesvampe *rundt* omkring i verden, men kun ganske få har fundet *vej* til de danske grønthandlere og *supermarkeder.*

Ådalens spisesvampe er økologiske. De *dyrkes* uden brug af sprøjtemidler pi *blandinger af* savsmuld og cn række vegetabilske *biprodukter fra* økologisk landbrug. Restproduktet gør nytte som jordforbedring.

Mange svampenydere *spørger* "Hvad kan man med de her svampe? Kan de ristes. grilles, flambéres, spises rå eller hvad?".

Producenterne havde selvfølgelig selv erfaringer og ideer, men synes at det kunne være spændende med inspiration fra professionelle madkunstnere.

De sendte en stor kasse friske bogehane til en række dygtige kokke rundt omkring i landet og bad om deres bedste bud.

Vi bringer her nogle af de indkomne forslag.

RISTEDE BOGEHATTE.
250 g bogehane
1-2 spsk olivenolie
I spsk finthakkede skalotteløg
1 spsk friske brødkrummer



1-2 spsk citronsaft
rigeligt med hakket persille.

Man rister svampene grundigt i olien og bevarer dem hele.

Tilsæt skalottelog og bnxlkrummc og ug panden fra varmen

Krydder med salt. peber og atronen og dr>s masser af persille over svampene

Fordel svampene pJ varme tallerkener og server

SALAT MED ESTRAGON OG RISTEDE BOGEIIATTE.
200 g rucolasalat
I bundt estragon (plukket fra grove crcnc>
30 g parmavin. hrv let >-.piner
I spsk finthakkede skalonel^
I spsk shemeddike
fi dl god olivenolie
vjlt og peber
200 g bogehjtTe

Man vender salat, estragon, parmasam og defin-
thakkede skalottelog sammen og krydrer med salt
og peber.

Rist bogehattene på en varm pande i olivenolie,
\ spsk er nok.

Ror imens dressing af sherryeddike og olivenolie.

Vend salaten med dressing lige inden servering.

Anret på lune tallerkener og drys med de fnsknstede bogehatte.

BØGEH**ATTERAGOUT MED ABRIKOSER OG HV1DLØGSSKY.**



100 g bogehatte
5-6 torrede abrikoser
2 fed hvidløg
50 g smør
2 dl lor hvidvin
lidl hakket persille
salt og peber



Man rister svampene med abnkoser og hvidlog i lidt olie.

Hæld hvidvinen pi oj kog den lidl ind.

Ror del kolde smor i. så del jævner.

Smag lil med lidl salt og peber.

Anret ragouien i dybe tallerkener. Drys med Udi persille.

Byd el stykke godl brod lil.

GLASERET BØGEHATTE-V1ETE MED KARTOFFELKRANS.

4 mellemstore klaser bøgehalte
fi spsk råhonning
1 lesk soya
ti fint hakket skalotteløg
sail og peber
\ spsk saltei Fanøsmør
2 store bagekartofler
olie

Portvins creme fraiehe af.
1 dl rod portv in
2 spsk petlcmclis
Ifi dl kraftig rodvin
1 dl creme fraiehe 38%

Man blander portvin. melis og rodvin
Kog ind lil ca. 2/3 og alkøl til max 15 grader.
Pisk blandingen i crcme fraichen med en el-pisker ni den cr stiv og luftig. Sæt den på køl og lad den trække et par timer.

Skræl kartoflerne og skær dem i papirtynde skiver. Bag dem i hed olie.

Afltol let og læg skiverne taglagt i 4 kranse på en bageplade.

Krydder med salt og peber og bag ved 200 grader til de er gyldne (ca. 10 min.).

Skær bogehattene i fi cm tynde skiver og læg dem i et smurt fad som 4 vifter.

Smelt smørret og sving loget deri. Tilsæt honning og soya.

Hæld glasuren over vifterne og bag dem i ovnen ved 200 grader i 10-12 minutter.

Under bagningen hældes glasuren jævnligt over.

Anret dc varme vifter overhældt med lidt at glasuren på tallerkener sammen med kartoffelkransene. hvori der lægges en skefuld portvins crcme fraiche.



Fra Kristian Ypkendanz har vi modlaget en god hilsen til alle medlemmerne, samt et par vers.

Fra bogen: "Fabler for bom " af H V. Kaalund. Gyldendal 1967'

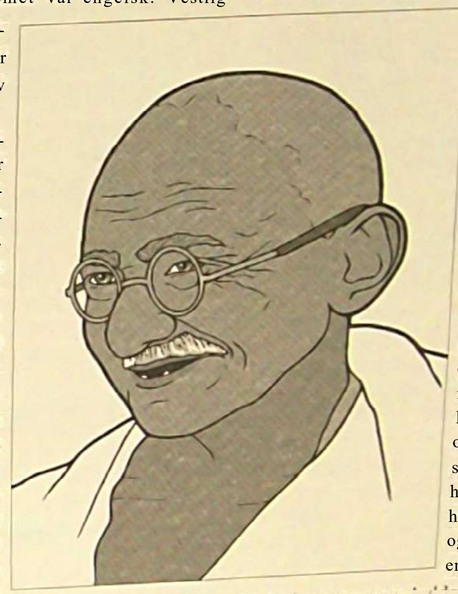
Det er den herligste tidsfordriv.
at agte på dyrenes færden og liv.
At se. hvor dc flokkes om menneskets hytte.
nogle til glæde og andre til nytte.
i skov. pa mark. i stald og i bur.
hver med sin egen drift og natur.

Og kan ikke dyret greede og le.
det kan dog kærligt på mennesket se.
det bringer sin tak og klager sin nod
og elsker den hånd. som rækker det brod.
Og derfor skal mennesket dyret agte,
og gerne dets venlige Ixrd betragte.

Mohandas Gandhi og vegetarismen II
Gandhis forsøg med kødspisning

Indledning og oversættelse af Nicky Brown

Da Mohandas Gandhi blev født i 1869 havde englænderne været i Indien i tre århundreder. I løbet at denne tid havde de udvidet deres magt fra at have nogle få handelscentre under *East India Company* til at forvalte alle aspekter af samfundslivet. Det engelske sprog var blevet indført som det officielle. Undervisningen på de højere læreanstalter foregik på engelsk. Retssystemet var engelsk. Vestlig teknologi og kommunikation blev indført. Det var intet under, at inderne blev mere og mere forvirrede.



At et relativt fåtal englændere kunne herske over en stor befolkningsmængde på flere hundrede millioner indere havde to årsager: Dels var englænderne som koloniherrer betydeligt mildere end andre tolkeslag. og dels havde den vældige indiske spiritualitet frembragt en langmodighed og en moderat interesse for verdslige anliggender hos inderne.

Alligevel begyndte der i Gandhis tid at ske store forandringer. Mangeflere indere end tidligere tik muligheder for at tage højere uddannelser, både i Indien og i land. Inderne overtog selv mere og mere at produknonen og handelen i landet. Hermed voksede den politiske bevidsthed.

Følgende beretning finder sted i Gandhi le dom. Teksten er en direkte oversættelse, med nog ft udeladelser, af afsnit 6 . hans sehbi^raH. Afsnittet har titlen *En tragedie.* En ning til forståelsen af beretningen er. at Gandi hjemegn gennem århundreder var præge konsekvent vegetansme Gandhi skriver

Blandt mine få venner i skolen hav dejeg. p l f t* skellige tidspunkter, to. som venner Det ene venskab betragter gedie i mit liv. Det varede længe Jeg formede med den hensigt at forbedre ham

Jeg har sidenhen erkendt, at jeg tog fej ^M-n kan ikke have et nært venskab med et menneske. man forsøger at forbedre. Sandt venskab er en sjælelig identitet, som er sjælden i denne verden. Venskab kan kun være værdifuld og vang *mellem* lige naturer. Venner reagerer på hinanden. *Derfor er* der i et venskab meget lidt plads ti/ forbedring. Jeg har den anskuelse, at nære forhold der udelukker andre, bør undgås: fordi mennesket optager laster meget lettere end dyder Og den. som ønsker at være venner med Gud. må forblive ensom, *eller* gøre hele verden til sin ven. Jeg har muligvis uret. men i dette tilfælde viste det sig. at mine bestræbelser for at pleje et næn venskab var en fejltagelse.

En reformbølge skyllede henover Rajkot [Gandhis hjemegn] på det tidspunkt da jeg *forsi* mødre denne ven-

Han fortaJte mig- at mange af vores lærere indtog kød og aiiohol i smug. I samme selskab \ar der. sagde han. mange velkendte Rajkot-borgere. såvel som node af skolens drenge

Jeg blev overrasket og dårligt nlpas over ai høre dette Jeg spurgte *min* »en om grunden, og han forklarede det siledes: "Vi *cr* et svagt foIL fordi vi ikke spiser ki*i Englænderne kan baskr over os. *fordi dc* er bxJspisere Du ved *jo* godL hvor hirdfor *jcea.ee* hvor god en tøber jes også er Det er. *f<w± i«* er en kmfcpiscr

Kodspisere har ikke to- om de en sjælden gMg skulle fi dem, befcroc to

Xbre læren, og som spiser kød er ikke tåber roffehghedcr. Du sJ godl som selv «. **pnne** styrke det gi Y

Alle disse opfordringer fremsat ved en enkel lange og om fanende

gcn og igen Min ældre bror \ kede han op om m.n svagelig uj Dc var begge mere ru.-\j og modigere Lasiedc co fortn I>enne xens b e d n f t ^ mig Han kunne W*

Pn~ de«, **os** * « « « Nev ikke

tigt. Han var en mester i højde- og længdespring. Han kunne holde til hvilken som helst korporlig afstraffelse. Han viste mig ofte sine bedrifter, og da man bliver blændet, når man hos andre ser de kvaliteter, som man selv mangler, blev jeg blændet af denne vens bedrifter.

Dette blev fulgt op af en stærk trang til at blive lige som ham. Jeg kunne knap nok springe eller løbe. Hvorfor skulle jeg ikke også være lige så stærk som ham?

Endvidere var jeg en kujon. Jeg blev plaget af frygten for tyve, spøgelser og slanger. Jeg turde ikke bevæge mig udendørs om natten. Mørket var en rædsel for mig. Det var næsten umuligt for mig at sove i mørke, da jeg så spøgelser komme fra een retning, tyve fra en anden, og slanger fra en tredie. Derfor kunne jeg ikke klare at sove uden et tændt lys i rummet.

Hvordan kunne jeg afsløre min frygt for min kone? Hun var ikke længere et barn, men på tærsklen til ungdommen. [Gandhi og hans kone var blevet ægteviet som børn.] Jeg vidste, at hun var modigere end jeg, og jeg skammede mig derved. Min ven kendte til alle mine svagheder. Han fortalte mig, at han kunne holde levende slanger i hånden, han kunne trodse tyve, og han troede ikke på spøgelser. Og alt dette var selvfølgelig fordi han spiste kød.

Et vers af en gujaratisk digter gik i omløb blandt os skoledrenge:

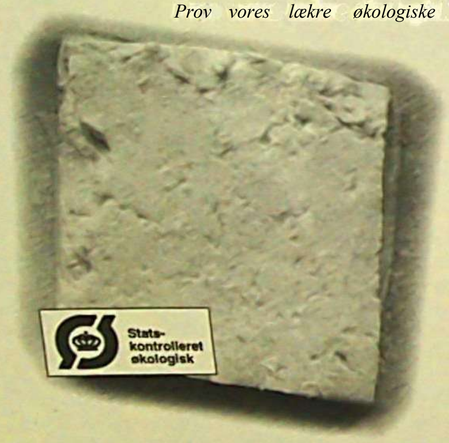
Se den mægtige engelskmand,
Han hersker over inderne små,
Fordi som kødspiser,
Er han to meter høj.

Alt dette havde sin virkning på mig. Jeg var leveret. Jeg begyndte at blive overbevist om, at kødspisning var godt, at det ville gøre mig stærk og modig; og hvis hele landet vendte sig til kødspisning, så kunne englænderne overvindes.

Beretningen fortsættes i næste nummer af Vegetaren.

Skandinavisk Soya Kompagni

Prov vores lækre økologiske TOFU —fås i varianterne :



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

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

Røget: 275 g - vejl. pris kr 25,25

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

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

Produkterne forhandles i alle førende helsekostbutikker

Nærmeste forhandler oplyses på til. 47 38 04 94

Biodynamisk jordbrug og vegetarismen

Biodynamikeren slagter ikke sine husdyr for præparaternes skyld

Af Niels Kristian Stokholm, Thorshnjgård

Artiklen er et svar på John Jørgensens læserbrev i Vegetaren, forår 1998.

Jeg er født af vegetariske forældre og har levet som vegetar hele mit liv. Jeg kan derfor medfornemme de dybe bevæggrunde, der har fort John Jørgensen til at skrive sit læserbrev.

Det er mit håb. at jeg gennem mit indlæg kan give læserne en mulighed for på tilsvarende made at medfornemme de holdninger og synspunkter, som en biodynamisk bonde har erhvervet sig gennem mere end 3 x 7 års arbejde med den natur, som vi alle er en del af.

Man kan have den opfattelse, at hele universet - indbefattet naturen - er opstået ud fra rene tilfældigheder. og at det i tilværelsen gælder om at overleve og derfor om at bekæmpe det omkring os. der vil modsætte sig vore hensigter. En sådan holdning kan let fore til "alles kamp mod alle".

Man kan også have cn næsten modsat opfattelse, nemlig at vi er fodt ind på jorden efter cn større indsigt end vi umiddelbart kan lattc - og ligeså cr alle vore medskabninger - og at alt skabt derfor kan tænkes at have en positiv mission at udrette til gavn for sin egen udvikling og til gavn for helhedens udvikling.Mange af de forskningsresultater, der i de senere år er fremkommet gennem studiet al det positive samspil, der findes naturngeme imellem, synes at bekræfte denne sidste optattclse.

At det enkelte væsen udvikler sig ved at opfylde sin positi\e mission for helheden, kan vi måske bedst erkende ved at betragte os selv: Foler vi ikke. at dc oplevelser, skæbnen har ført os igennem, er berigende - nogle af dem først efter en årrække - så berigende, at vi nødigt ville have undværet dem

Vi skylder vore medskabninger vort eksistensgrundlag. Vi kunne ikke eksistere uden. at de lavere naturrigcr ofrede sig for os. Jeg oplever, at køerne. især når jeg malker dem med hånden, gerne giver mælken til os. at de har en positiv sjælelig oplevelse ved at give mælken til os. Dc har mere mælk end kalven kan drikke. Jeg føler trang ul at lade mig gennemgløde af cn varm følelse af taknemmelighed, når jeg malker.

Kunne man ikke tænke sig. at køernes £™Prcs-jæl havde samme fornemmelse, når en ko o k græssede, nemlig at græsmarken folie det ve - gørende at blive afgræsset af en nok rolige kocr I taknemmelighed lægger køerne s.g ned - marke n samtidig med at flokken fordøjer gnevsel

En kløvergræsmark har mere grønmasse, *end der* er behov for til at reproducere sig selv, dvs. *til* at frembringe det antal frø, *der* er *nødvendige for* dens opretholdelse. Ligeså bærer et *æbletræ mere* frugt og en kornmark *flere frø, end der er* behov for. Det overskydende går til at ernære dyr og mennesker. Planten opløser mineralerne i *jorden og* suger dem derefter ind i sig. Mon ikke det af mineralverdenen kunne opfattes som en *offerglad* gerning således at være bærer af de kræfter, der betinger plantens vækst?

Gennem betragtninger af denne art kan man få en fornemmelse af. at de lavere naturnger gerne ofrer noget af deres væsen for at muliggøre de højere naturrigers eksistens. Hvilken mission har de højere naturriger da overfor de lavere ' Jeg ville mene, i taknemmelighed overfor de lavere natumgers ofrende gestus at være medvirkende til at give dem optimale livbetingelser.

For bonden vil dette sige at passe sine dyr. sildes at de får tilfredsstillet deres sjælelige behov i omgangen med deres afkom og de andre voksne artsfælder samt deres behov for at få motion, fhsk luft og vand velplejede sunde græsmarker ot sundb vinterfoder. Sunde køer. der får et sundt *foder, ul* også give en sund og nærende mælk for menne>ler Noget væsentligt er også. at husd>rene får ertilidsfuldt forhold til bonden, således at de oplever ham som beskytter og hjælper Alt dene gjorde bonden tidligere ud fra traditionerne uden at tænke dybere over det. dvs. med cn vis grad af selv følgelighed. Han var på en relativt ubevidst mide knytte! til naturen, og når han fulgte sine nafurmsnnkter kunne han ikke så let begå fejl Denne vimhønghedsfølelse overfor naturen er nu a / w al <*t modsatte, nemlig en fremmedgørelse

Dette bor ikke ses som noget negamt. men **n et nødvendigt led i menneskeheder* boidsibedsudv iklmg. Det indebærer, at mennesker kan edNere en helt ny og mere bcv ids« forbinde!* med rumren. en forbindelse baseret på indlevet og og ikke blot på kold logisk forstået.

Hermed vil fremmedgørelsen kunne afWs en bev idst inderlig forstielse af det xxsensarr » naturen, som igen cr cn forodsitmng for. a vi * mennesker bevidst kan *gnbc hjælpen* ,nd* rens samspil og derated s;g. med hele unKerset Gor », ikke Jme. men N. *Ur* stiende , f r e r n ^. - K - komme „I * >.*c * • * hvilke. v.l h ^ e hel. uoverskuelige følger.

jeg kunne hate !>< husdyre-" uddybning afhonjens bo ^— nes ubevidste h,.rlp ni « men ,eg v.l hegncn-c bernigtn inger. s«n kan v x t cr

menhæng. Gødningen fra de sunde husdyr, sammen med den strøelse af hø og halm, dc om vinteren ligger i. bruges af den biodynamiske bonde til at fremstille den værdifulde, velduftende kompost, som er et af de bedste midler til at optimere planternes liv og dermed også til at give sunde, næringsholdige planter til gavn for dyr og mennesker. Ifølge Rudolf Steiner cr dette så vigtigt, at selv om vi ikke længere har brug for dyrene som direkte ernæringskilde, har vi brug for den værdifulde kompost, som kommer af den gødning, de giver. Gødningen bor komme fra et alsidigt husdyrhold, overvejende fra drøvtyggere (kuer, får og geder), og kun lidt fra fjærkræ. De store underjordiske aflejringer af kul og kalk vidner om at jorden i sin ungdom havde rigeligt med vækst- og livskræfter uden menneskets bevidste medvirken. Dette er ikke længere tilfældet. Det er endda ikke nok at tilføre vore kulturplanter den værdifulde kompost. Vi må berige komposten og den dyrkbare jord med nogle af de kræfter, der tidligere i rigelige mængder tilflød jorden fra universet. Derfor anvender den biodynamiske bonde de biodynamiske kompost- og sprøjtepræparater.

Inden jeg kommer ind på kernepunktet i læserbrevet, føler jeg det nødvendigt at forklare noget væsentligt om bondens bestræbelser på at optimere livsvilkårene for sine husdyr

Hvor mange husdyr af hver art hører der til en given gård[1] 1 ældre tider havde man en anelse herom. I dag står man helt uden svar. Svaret kan først gives efter mange års forskning på dette område. Følgende faktorer spiller ind:

1) Jo større gården er. jo flere husdyr må der være for, at der kan blive tilstrækkeligt med kompost.

2) Jordbundens beskaffenhed og klimaforhold afgør forholdet mellem antallet af husdyr indenfor de enkelte arter.

3) Gården må kunne være selvforsynende med foder.

Gårde med en ensidig animalsk produktion eller med cn ren planteproduktion vil ud fra det biodynamiske idegrundlag ikke være bæredygtige gennem længere tid. Disse gårde bliver oftest til industrigårde, hvor det er produktionens størrelse OR ikke hensynet til helheden, der er afgorende

Flokstørrclsen bør altså fastlægges ud fra hensynet til helheden Over man vold mod dctic hensyn vil flokken og dermed også alle dc enkelte dyr komme til at mistrives. Bonden må derfor drage omsorg for. at der "sættes ct dyr ud" af nokken i samme takt, som der fødes nye dyr. idet det vil være usundt kunstigt at hæmme en sund floks naturlige vækst. De dyr, der bliver sat ud. er de svageste individer i flokken, hvorved flokken som helhed styrkes. Når vi bruger udtrykket "at sætte et dyr ud", skyldes det, at man i ældre tid satte de svageste dyr ud til fode for de vilde dyr. 1 Danmark er det forst i allernyeste tid, at udtrykket er blevet ensbetydende med at slagte, et ord. der i vore orer giver anledning til en skyldfølelse. Jeg vil i slutningen af mit indlæg komme nærmere ind på dette.

Den biodynamiske bonde sætter imidlertid ikke sine køer ud for at kunne lave sine præparater. På Thorshøjgård har vi over 100 køer, kvier og kalve, og vi har til præparaterne kun behov for fysiske legemsdele fra en eneste udsætterko om året. En undtagelse er dog kohomene, idet en nyomlagt biodynamisk gård i en årrække har brug for hornene fra alle sine udsætterkøer.

Det er mit håb. at jeg med mit indlæg har givet udtryk for det sindelag, en biodynamisk bonde har overfor sine dyr, et sindelag, der kan få ham til at sige: Mon ikke flokken ubevidst fornemmer det rigtige i, at det svageste individ i flokken viger pladsen for det nye individ, at det ofrer sig for helhedens skyld. Dette må imidlertid ikke blive en tom følelsesløs frase.

Det er ikke let at sætte et dyr ud, et dyr, vi i mange år har levet side om side med. Jeg føler, at jeg må gøre noget sjæleligt aktivt, at jeg må forbinde mig inderligt med et sådant dyr og lade en dybtfølt taknemmelighed for hvad det har været for mig, for flokken og for hele gården strømme imod dets sjæl og flokkens gruppesjæl.

Med den stigende mekanisering mindskes den daglige sjælelige kontakt mellem mennesket og det enkelte dyr. en kontakt som mennesket muligvis kan undvære, men ikke dyrene. I Danmark har vi haft husdyr i 6000 år - siden Den Yngre Stenalder - og har i alle disse år haft en tæt samhørighedsfølelse med dem. Den stigende fremmedgørelse, der er sket inden for de sidste 50 år, kan få alvorlige konsekvenser for vores husdyrs overlevelsesmuligheder. Vi må forvandle fremmedgørelsen til en bevidst omgang med vore husdyr, hvor vi virker berigende ind på deres sjæleliv, i stedet lor at give dem en kold skulder.

Jeg vil slutte med cn appel til dc læsere, der ligesom jeg har ct ønske om at nedbringe dc fysiske og sjælelige lidelser, det enkelte husdyr udsættes for. når det sættes ud. Jeg forestiller mig en studiekreds. der ud fra det biodynamiske idégrundlag kan gå i dybden med temaet, og at vi derefter fremkommer med fornuftige og praktiske forslag til bonder og myndigheder, forslag, der kan bakkes op af vor tids dyreetiske holdninger.

Niels Kristian Stokholm
Thorshøjgård. Museumsvej I
3120 Dronningmølle TI/ 4<J 71 96 42

INDLÆG FRA LÆSERNE

Er Biodynamiske varer vegetariske ?

Jeg vil gerne takke Jens-Otto Andersen, der er kontrollant for de Biodynamiske landbrug, for hans venlige kommentarer til mit indlæg om dyreorganer i Biodynamiske produkter.

I sit indlæg indrømmede han rigtigheden af, at man bruger forskellige dyreorganer til fremstilling af dc Biodynamiske landbrugsvarer. Han sagde bl.a., at man valgte dyreorganer ud fra en åndsvidenskabelig indsigt i intime naturprocesser. Og bagefter tilføjede han, at de fleste af os ikke kan kontrollere og vurdere disse sammenhænge. Han nævnte ikke, om han selv kunne.

Man kan læse hans og mit indlæg i det andet og tredic nr. af Vegetaren for 1998.

Jeg er netop ved at færdiggøre en bog om åndsvi-denskabelig indsigt, så derfor vil jeg gerne spørge Jens-Otto om følgende:

1. Hvordan kan noget være videnskabeligt bevist, når vi ikke kan kontrollere og vurdere selve beviset? Er det ikke religion i stedet for?

2. Og kan man bare kalde noget for åndsvidenskab. hver gang man ikke kan komme med cn logisk forklaring på sine teorier?

3. Du erkender, at dine svar kun var antydninger. Hvorfor benyttede du ikke lejligheden til at give et konkret svar? Er der ingen af jer. der kan give det? Vil det sige. at alle disse dyr må lade livet for en sag. I ikke selv forstår?

4. Hvis du virkelig tror på, at det virker fremmende på noget som helst, når I f.eks. saver hovedet af en ko. tror I så, at det cr sort eller hvid magi?

5. Hvorfor får forbrugerne ikke noget at vide om jeres eksperimenter med dyr? Burde det ikke fremgå af jeres varedeklaration? Eller er I mod-standere af forbrugeroplysning?

6. Der har været liv på Jorden i flere milliarder år. Al den tid liar man ikke brugt dyreorganer til komposten. Tror du virkelig Jens-Otto. at det er nødvendigt nu?

7. Synes du ikke. at man skal lade tvivlen komme dyrene til gode og fremover løbe risikoen" ved at satse på Økologisk landbrug i stedet for Biodynamisk landbrug?

8. Er det iovngt ikke rigtigt, at Rudolf Steiner. der skabte det Biodynamiske landbrug, sagde, at om 100 ar ville ingen følge hans lære. og at han selv ville rcinkarnerc for at udrydde den '

9. Hvis han gør det. cr du jo snart arbejdslos! Kan du så ikke bruge din ekspertise og kræfter r-' Økologisk landbrug i stedet for"' Tror du ikke. dc har brug for nogle forkæmpere, der vil fortælle, at der ikke er noget hokus pokus ved almindeligt Økologisk landbrug? Lad mig *hore,* hvad *du* synes.

Venlig hilsen John Jørgensen

Vegetarer må søge *at undgå æg*

Som vegetar kan man af og til komme i rvivl. Får jeg nu proteiner nok? Det er måske *især som* bcgyndendende vegetar, man stiller det *sporgsmAI. Vi må* nok hellere spise nogle bønner, *og* hvis man ikke synes, at bonner smager særligt godt. tænker man videre: ja, og så et æg for at være helt sikker

Det er et faktum, at alle planteceller indeholder protein. Så der er proteiner nok Men er det *de rigtige?*

Det var *ct* kardinalpunkt for lægen Mikkel Hindhede, der virkede *for* 100 *år* sideiL Han lavede forsøg med hjælp fra frivillige forsøgspersoner I op til 20 år var der én som kun spiste det samme hver dag i en periode, f.eks. kartofler

Det var sejt kun at spise det samme, *men syg* blev forsøgspersonen ikke. han levede i bedste vrJgående. (Lån eventuelt bøgerne på biblioteket)

Jeg selv har været vegetar i mange ar Jeg spiser yderst *sjældent ærter,* bønner eller OSL *Udne_ æg* og kød. I mange år - før den økologiske - *heller* ikke mælk.

Hvad siger åndsvidenskaben om æc. *mælk* og honning? Først om proteiner Foden skal ^underdeles fuldstændigt. Mennesker skal >elv opbygge sine egne helt individuelle proteiner Ikke ud fra dynske rester, men helt forfra pi molekylenneau Dertil har maven brug for en mode! Den bedste proteinmodel findes i modne frugter

Spiser vi lidt frugt hver dag og ellers gnmsagex. kan vi normalt umuligt komme i pwtemir^neci

Hvad med æg? Æg er et dyrisk produkt - en "proteinbombe". D>n<k protein er roeret svxxi for-døjeligt i et menneske Det vil *ryptsk* ligge i tarmene i op til flere dage og gi defvi- >fonidnefse. hvilket er en hird (og ildelugtende') b Im i « f^r os-

Mælk cr også dynsk. men ifølge indsvidertNkabcn af en helt anden kvalitet - Lmgt mindre beUstende For "flyvske" roenne-sier *tsær* kaa *mælk* være en hjælp *til* at *fi* en sundere >vdforbuxJeL>c Honning er et trrdie prvxJukt fra *dyr Eller* er det ikke snarere fra planterne^ *Det* anbefale o>. der er over middelalderen, at spi-e ^«ning hver dag

Tilbage til æggene. M«l provokerede mig til at sknv c dette I en lang neike oc>knrter i Nadet brunes æg Dem kan Kg ikke bnige. op Kg roener, at ægte vegetarer mJ M«ge at undgJ æg vi ml LXTT at Ijxe mad uden æg Del kan sagtere lade *sig g*re* Selv tv rule pandekager kan lav-es uden æg Det er

INDLÆG FRA LÆSERNE

bare at gå i gang. Og måske kan vi også få nogle opskrifter uden æg.

Lars Mikkelsen

Kambucha eliksir og Soja produkter

Jeg har med glæde bemærket omtalen af *Kombucha eliksir i* Vegetaren 3/98. Det glæder os, at endnu flere danskere kan få kendskab til dette vidunder-produkt til den indvendige vedligeholdelse.

Lige en rettelse: Prisen er i dag kr 32 (vi er allerede ved 6. udgave, der er på 36 sider), og kr 39 incl. forsendelse. Dette belob indbetales på giro 068 9246, Himmerland-Hus.

Da jeg nu alligevel er ved at skrive, vil jeg tillade mig at kommentere et indlæg samt svare på et spørgs-mål:

Peter Frolich fortæller i Vegetaren 3/98 om nogle uheldige erfaringer som vegetar, mistede bl.a. "en masse kilo", da han begyndte på vegetarisk levevis

Undertegnede havde den stik modsatte oplevelse. Jeg tog 10 kg på i løbet af 4 uger (maj 95). Hvorfor. Først og fremmest fordi jeg planlagde min kost. Jeg var høneræd for at få for lidt af både det ene og det andet, så jeg gennemgik nøje tabellerne over indhold, sammenlignede med min vægt og spiste så den beregnede mængde hver dag Det smagte fortrinligt, og jeg selv havde det perfekt Hver morgen tjekkede jeg vægten! Den steg og steg! Jeg gik ud fra. at det nok skyldtes en udrensning eller en omstilling af kroppen, så jeg fortsatte.

I dag ved jeg dog , at jeg spiste alt for meget' Jeg glemte at tage hensyn til, at jeg sidder på min flade dagen lang og skriver småhæftcr! Og om aftenen sidder jeg Alt 7 igCn P&dCn S3mme~men nu ,æser jeg". Altså får jeg næsten ingen motion - og min kost var derfor alt for indholdsrig. Dertil kommer, at da vi først rigtigt var kommet i gang med at ekspenTnStTt Sojaprodukterne- fandt v, efterhånden lam til så skønne og velsmagende opskrifter at jeg siden (fra 1995-98) ikke har været i stand t i a ta^ en 1&u kilo Så m.t problem er altså de t modsatte af Peter Frolich"s.

Der er da absolut heller ingen tvivl om. at hvis man taber tneget, vxgu gir del ud ov'er - T' Savel

SSSrr1"?- Med modsl-"^ran tankes ikke. bare på sygdomme men i hni „ i svækkelse af modstandskraft , de! hele tage. o^ i overfor kod

jylte spotter . Vegetaren 3/98. om nogen kan anvise hende forslag til pålæg, da hun har svært ved

at finde på noget til madpakken. Problemet har stået på i 12-13 år.

Hvor er det dog synd, Jytte! Hver lørdag går jeg til svæveflyvning og tør da madpakke med. Den smager altså så godt, at det næsten er ufatteligt. Det er s>ncL at andre ikke har opdaget de mange muligheder. Jeg ved godt, at der er svært at afsætte tid på eksperimenter, når man har arbejde, bil og fjernsyn at passe. Min kone og jeg er så heldige, at vi har fravalgt mange ting, har bl.a. hverken fjernsyn, bil eller andet tids- og udgiftskrævende. Til gengæld har vi al den tid, vi ønsker. Vi har nemlig frihed. Og den frihed udnytter vi til fulde - vi forsker, læser, studerer, skriver og eksperimenterer al den tid. vi ikke sover. Vi kan slet ikke lade være.

Et af resultaterne er "himmcrland-hus småhæfte" nummer 221, som hedder: SÅDAN LAVES SOJAPRODUKTERNE.

Jeg formoder, at redak-tionen anmelder hæftet i Vegetaren, men skal kort oplyse Jytte om. at i dette hæfte kan hun få stillet al sin lyst til lækre madpakker.

Især da okare lavet til som "kød-sovs" er skøn ovenpå sojapostej. Men også tofuost og tofu pålægscreme er fine. Det tager lidt tid at lave. Jytte, men du kan til gengæld ikke spise for 10 kr om dagen, hvis du lader dit "kod" være soja-produkter. De 10 kr er incl. kartofler, spaghetti, ris eller hvad du vælger. Og incl. rugbrod til din madpakke.

Med venlige hilsener fra
HIMMERLAND-HUS
Havbro, 9600 Ars
Svend-Erik Morten sgaard

Vegetarisk ost

Vi havde i sidste nummer af Vegetaren en forespørgsel fra en læser om. hvor man kan kobe ren vegetarisk ost, altså ost hvor osteloben ikke er 'remstillet af komave.

Vi har fået en del henvendelser herom.

Lizzie Nielsen. Nyborg, skriver, at man kan un gå ostelobe, som er et animalsk enzym, ved at k0 e flødeost I helsekostforretningerne m ll. fås skæreoste som cheddar- , double gloucesterost og rod lciccstcr-ost, som er fremstillet af vegetabilske en/ymer. Kilde: "Vegetarisk køkken" ar Kirsten Skaarup, Høst og Sons Forlag.

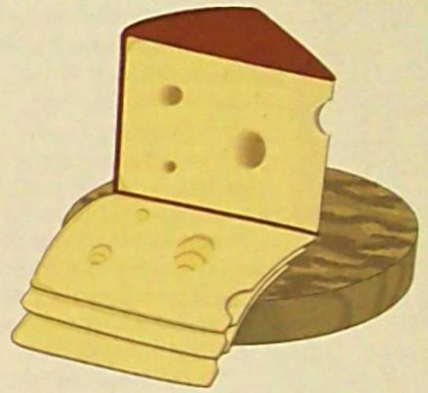
finri^"C^Uar, 'lar telefonisk oplyst, at der feks\°K IC rremsli,lel vegetarisk lobe. Kan GeH S'* He,**entcr, København

art „ cniann. Middelfart, oplyser, at man kan købe sojabaseret pålæg (sojaost) f.eks. Mozzarella og Cheddar i helsebutikker.

På *Himmerland-Hus* fremstiller man selv pålæg af sojaprotein, som omtalt i et læserindlæg i dette num-mer afbladet.

Sundhedskosi. Frederiksalle 49-51, 8000 Århus C, har fremsendt oplysninger om *Sundhedskosi s 30% Danbo økologisk.* Det er anført, at ingredienserne er økologisk pasteuriseret komælk, mælkesyrekultur, mi-krobiel løbe og havsalt. *Dette* skulle være vegetarisk løbe. Henrik B. Jacobsen, som har butikken, skriver: "Er De interesseret i en smagsprøve, så ring og De vil få en tilsendt".

Følgende butikker fører osten fast: City Helse, Kbh., Moos-helsekost, Fredericia, Helsam, Vejle, Jor-dens Frugter, Århus og Henrik B. Jacobsens egen butik.

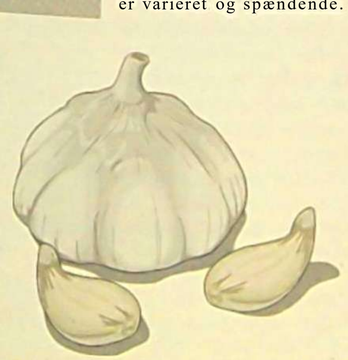


Med venlig hilsen og tak for hjælpen
Redaktionen

Til dem der elsker madpakker med rugbrød og pålæg

Af Lars Jørgensen

Når man er vegetar kan der være en del problemer med at klare frokostmåltidet let og smertefrit, og især madpakken kan være svær at få lavet, så den er varieret og spændende.



Man har jo for været vant til at kunne smore nogle hurtige rugbrodsmadder med leverpostej eller kødpålæg, og hvis man også har droppet ost. fordi der cr ostelobe i. så cr der tilsyneladende ikke noget spændende tilbage

Jo der er' Efterhånden opdager man cn heil ukendt verden af \cgetabilskc fodcmidlcr. som kan være forarbejdet på utallige måder.

Disse fodcmidlcr tås i helsekostbuiikkcr og supermarkeder.

Nogle af dem er særlig ve/egnet oi pairg pa blårugbrod.

Jeg kan nævne

Urtepateer, olivenpasta, nunolene (jordnødder presset sammen *til en kødtgag Lorts, -tatsi tofu* (fersk, roget. manneret ot chiiikrydnru uhm (pasta af sesamfro), hummus (kikxrrepostq *i. ord*noddesmor. honning, *syltetøj,* vegetmsk *oszi* se liste over forhandlere andet >ted i bladet' vegansk ost (fremstillet af sojaN^nnerk *okotoaskc* æg. tomater, bananer, æbler, rosmer iv fh/TTO'-rg

Derudover skai nrvno rester *fra* ajtmsruladet kogte kartofler. urtefhkadei'er og air der har *en* nmelig fast konsistens.

Som pynt og ulbehor kan arv nes: salat, agurk, *karse,* persille. purtog *ri* log. ketchup, mayonaisse, taman. sy ltede asier og kapers.

Nogen af ovennævnte prcxJukier Lin man se/v lavc og derved spare penge Og ^vt^ rur er i besiddelse af en god btender og ot- es *kaffemølle g±r* det tilmed ret hurtigt

£2lhsnp«iiJ
lll bercvin i nettid 5 mm
\m ager guddommeligt
| g|as >*vre oliven uden <tcn 150 *gr i dnenet*
v*-£l
2 Np*k olivenolie
1-2 fed hvidlog

Vandel ha-ldo. *fra de* sorte olnm og blendes sammen mod olie *og* hvidlog til en ensartet masse fI\ in man ikke har cn Mender kan man bruge en

persillekvæm. Pastaen kan holde sig i køleskabet ca.2 dage.

Tahin

tilberedningstid 10-30 mm. afhængig af om man knuser sesamfrøene i en morter eller man har en kaffemølle eller lign.

ingredienser:

100 gr sesamfrø
kogt vand
evt. salt

Fremgangsmåde:

Sesamfrøene ristes på en tør pande og pulveriseres i kaffemøllen eller i en morter.

Hæld pulveret op i cn passende beholder og tilsæt vand så det får en pasta lignende konsistens, smages evt. til med salt.

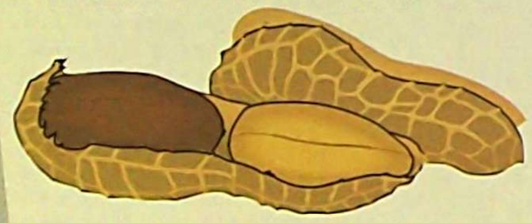
Fungerer som pålæg eller som ingrediens i hummus eller dressinger.

Hummus

tilberedningstid 10 min når man har lagt kikærterne i blod natten over og kogt dem en lime.

Ingredienser:

250 gr kikærter
fi dl kogt vand
3 spsk. tidselolie



1 citron
1-2 fed hvidlog
\ spsk. tamari
chili

Fremgangsmåde:

Kikærterne sættes i blod natten over.

Vandet hældes fra og de koges i friskt vand i en time.

Kogevandet kasseres.

Ærterne blendes sammen med kogt vand, saften fra 1 citron og de øvrige ingredienser tilsættes.

Konsistensen skal være cremeagtig så der skal evt tilsættes mere vand til sidst.

Holder sig i 2-3 dage i køleskab.

Prøv hummus på ristet rugbrod og pynt med persille, lækkert'.

Følgende opskrifter er fra VEGETARIAN SOCIETY UK. Information Sheet.

Survival spread

2 spsk tahin
1 spsk miso
2-3 spsk vand

Bland tahin og miso. Vandet tilsættes lidt af gangen indtil det har en god konsistens.
Holder sig fint i køleskabet.

Veganer smøreost

1 kop kashevv nødder
vand
krydderurter
salt

Læg kashevv nødderne i blod natten over. Hæld det overskydende vand fra. blend nødderne sammen med lidt vand og tilsæt krydderurter og salt.

Soya smøreost

50 gr soya mel
50 gr margarine
fi-1 tsk gærekstrakt

Smelt margarinen og rør melet og gærekstrakten langsomt i. Undgå klumper.

Når det er blevet koldt, har du en blød smørbar creme, og man kan variere den med krydderurter, presset hvidløg, tomat pure og hakkede nødder osv.

Nick s jordnoddesmor

Rist en god portion jordnødder nederst i ovnen. Dc skal have 8 min. ved 170 grader.

(Det kan gøres meget økonomisk korrekt, hvis du har noget andet i ovnen imens.)

Mal de ristede nødder i en kaffemølle eller lign., og bland dem med lidt olie. indtil du får en Fin pasta. Tilsæt olie langsomt, så teksturen bliver som du ønsker. Denne opskrift kan varieres på mange måder, ved at riste nødderne mere eller mindre, ved at bruge hasselnødder, kashewnødder. mandler eller cn kombination.

Man skal bare være klar over at kashewnødderne skal have mindre tid end de andre, så dem putter man bare ind til sidst.

Man kan også bruge noget andet olie og tilsætte noget salt.

Bonnepatft

Denne opskrift kan varieres på uendelig mange måder!

Tag nogle kogte bonner og blend dem.

Ror massen med tomatpure eller mayonaisse efter behag.

Tilsæt finthakket persille, forårsløg og hvad du har lyst til! "Season to taste"!

God arbejdslyst!

Aktuelle arrangementer

Ernæring og bevidsthed - i et grønt køkken

IVeekertd'en den 20.11 - 22.11.98

En weekend hvor vi ikke blot lytter til foredrag, men hvor vi også går i køkkenet og tilbereder spændende og enkle grønne vegetariske retter, som du selv kan lave der hjemme. Mad med musik i. Du får masser af inspiration og ny viden om sansenæring, krydderurter krydderier og viden om urteteer, økologi, ur-kornsorter, sammenhængen mellem ernæring og bevidsthed, livsforståelse o.m.a. Du får også indblik i sammenhængen mellem temperament og individuel kost.

Og så synger vi. lytter sanser, bevæger os og smager og — spiser! Også en weekend. h\or \i omplanter lidt af Søtofte-ånden til København.

Undervisningstider:

Fredag: *18.00 —21-30*
Lord ag og søndag: *10.00 —17.00*
Kursusleder: Tove Bech

Tilmelding til H.O.F. Købmagergade 26, 1000 Kbh. K, Tlf.33 11 88 33, Hold nr. 84362

Gron menu

Grønne retter — madlavningskursus for alle

Lær at tilberede lækre og velsmagende vegetarmåltider, der indeholder de nødvendige vitaminer/mineraler og næring. Alle kan lære det og dermed leve sundt og godt.

Kurset anvender økologiske og biodynamiske produkter. Vi slutter aftenen af med et fælles vegetar-måltid. Især beregnet på nye vegetarer, der mangler gode ideer til "grøn menu"

Kurset starter medio november 9b.
Lærer: Simone Simon..
Tidspunkt: onsdage fra ***17.10*** *- 19.45 fra november 9H.*
Sted: Skoten ved Bülovsvej på Fugles angsvej 5,Frederiksberg.
*Henvendelse ved tilmelding: Famihe*o en (aftenskole), adr.: Nørrebrogade 14 B,* ***2200*** *Koben havn N, tlf. 35 37 SS 66.*

Vigtigt mode om naturmedicin og kosttilskud, aktuelle emner og fremtidigt perspektiver.

Landsorganisationen Natursundhed-rå et a. den 25.nov.98 mode om naturmedicin og kosskud.

Baggrunden cr udviklingen indenfor t nir. de senere år. hvor antallet af naturlægemidler *er* faldet stærkt efter den statslige regulering af området, og udviklingen indenfor kosttilskudsområdet. hvor der stadig er en vis rummelighed, men hvor der er stærke restriktioner med hensyn ti/ varebeskrivelse og produktorientering.

Hertil kommer, at codex alimentarius kan medføre en begrænsning af producenters og forhandleres råderum med den følge, at forbrugerne af disse præparater ikke kan *få* dem. og at behandlerne helle ikke kan henvise til dem i deres terapeutiske virksomhed.

LNS - Erhvervsrådet har ønsket at *få* en status over den aktuelle situation og sæne nogle *pejlemærker i* forhold til fremtiden.

De har derfor bedt Finn Dyrby Hermansen . formand for Helsebrancens leverandørforening og formand for Europæisk Sammenslutning af Nationale Branceforeninger *på Helsekost-* og Naturmedicinområdet (EHPM) om at ghe en status og vurdering af de fremtidige perspektiver set fra København og Bruxelles.

Endvidere vil en af de største kendere og personligheder indenfor kosttilskud og naturmedicin. Enk Kirscheiner. give en aktuel status og sme v.MOKT om kosttilskud og orthomonokylær medicm set tn *et* behandlersynspunkr.

Endelig vil medicm af Erhvervsrådet den juridiske konsulent Torsten S. Dinesen. gne en *kon* beskrivelse af nogle af de barrierer øg restriktioner, der lægges på producenter, forhandlere «~ behandlere indenfor kosttilskud og narunerapeuioninyei

Modet finder sted onsdag den 25. nnvember 1998 kl. 19.00 i Vesterbro kulturhuv Lyrskovsgade 4, 3. Sal. lokale 6.
Tilmelding kan ske *på tlf.* 39 6. 5 02 76
Alle interesserede er hjertelig relkommm.
Entre 20 kr.

Internationale vegetarkongresser

Den 33. Vfgcunskc »K***4 ~ 10. Januar 1990 i C ni. koM« 10
Den 34 Vegeonsta \cnicorf.ol*r~ boU« - 16 Juli i Tomnto.
Flere informationer kin finde- pJ eller fis hos Nicky Bnr**r\

Tortegnelse over spisesteder, der serverer vegetariske retter.

Nedenstående fortegnelse indeholder af pladsmæssige grunde kun strengt nødvendige oplysninger. Fortegnelsen, der skal suppleres med flere spisesteder fra alle egne af landet, regnes optaget i Vegetaren med passende mellemrum.

Et kriterium for optagelse på fortegnelsen er, at der er opført vegetanTctter på menukortet, eller stedet på anden måde kan godtgøre, at det kan tilbyde et udvalg af vegetariske retter.

Vi optager gerne anmeldelser af spisesteder i Vegetaren. Desuden har restauratørerne mulighed for at annoncere » bladet. Vi håber, at mange af vore læsere vil hjælpe os med at supplere fortegnelsen. Prøv at se efter, når du går forbi en restaurant, om der er vegetariske retter på menukortet og prøv gerne, om maden svarer til dine forventninger. Er det tilfældet, så send os de fornødne oplysninger til fortegnelsen.

Vegetariske spisesteder:

Den Grønne Kalder, Pilestræde 48. U12 Kobenhavn K. 33 93 01 40, ma-lø: 11-21.30

Estin. Lille Strandstræde 13. 1254 København K, 33 32 74 44 . ma-fr. mad ud af huset, frokoststed.

Govindas, Nr. Farimagsgade 82. 1314 København K, 33 33 74 44, 12.30-20.30

Morgenstedet, Christania, Bådsmandsgade 43. 1422 København K, on-ma: 12-21

Kamehuset (spiseklub), Nedergade 6. 1., 5000 Odense C, ma-fr. 18-19 (juli lukket)

Govindas Café, Mejlgade 28 gården, 8000 Århus C, 86 18 23 30, li-lo: 12-19, sø: 11-16

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

Mulle Skovly, Lyngvej 21, Skingstrup, 8832 Skals, 86 69 49 66 (tilm. nødv.) lo: 18-21+sidste fr. i hv. md.

Cafe Tusindfryd, Kattcsundcl 10, 9000 Ålborg. 98 13 22 21, ti-lø 14-02

Restauranter, der også serverer vegetariske retter:

RizRaz, Kompagnistræde 20, 1208 København K 33 15 05 75, U 30-24.00

Case abe l Madhus, St Kongensgade 80, 1264 Kobenhavn K, 33 93 77 97. ma-fr 11-22.

Bastionen + Loven, Chnsiianshavns Voldgade 50. 1424 København K. 32 95 09 40, 10-24

Indian Mahal Restaurant, Skt. Peders Stræde 35, 1453 Kobenhavn K, 33 15 38 21. 16-23

Atlas Bar, Larsbjørnstrædc 18. Kobenhavn K. 33 15 03 52 (tidl Urtens Cafe)

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

Tex Hot 'n Rock, Vestergade 7, 1456 Kobenhavn K, 33 913 913

India Palace, H.C. Andersens Boulevard, 1553 København V, 33 91 44 08

Hercegovina, Bernstorffsgade 3. 1566 Kobenhavn V, 33 15 63 63

Cassiopeia, GI. Kongevej 10, 1610 København V, 33 15 09 33, 11.30-22-00

Restaurant Topkapi, GI Kongevej 4IB, 1610 Københavh V, 33 24 53 08, 12-24

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

Det Indiske Spisehus, V. Fælledvej 8, 1750 Københavh V, 31 21 90 80, on-ma: 16-22

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

Donnis Portus, Østbanegade 103, 2100 Kobenhavn 0, 35 55 07 73

Den Økologiske Cafe, Griffenfeldsgade 17, 2200 Københavh N, 35 36 34 17, 10-17

Ali Baba, Griffenfeldsgade 22, 2200 Kobenhavn N, 31 39 88 08, 17-23

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

Restaurante Mexicali, Åboulevard 12, 2200 Københavh N, 31 39 47 04

Rust, Guldbergsgade 8, 2200 Københavh N, 31 35 00 33

Saison, Strandvejen 203, 2900 Hellerup, 39 62 48 42 (Erwin Lauterbach)

Kammercajeen, Havneplads 1, 3000 Helsingør, 49 28 20 52, ma,ti,to,fr: 11-18, on: 11-21. lø: 10-15

Kok & Kone, Møllegade 3, 3250 Gilleleje. 48 30 10 **66**

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

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

La Bøf (Hotel Prindsen), Algade 13, 4000 Roskilde, 46 35 20 28

Mai-Thai, Skomagergade 36 (Arkaden), 4000 Roskilde. 46 35 35 19, 17-22

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

La Mexicana, Kindhestegade 26, 4700 Næstved. 55 77 25 35, ma-lø: 11-22, sø: 14-22

Pakhuset, Dokvej 3, 6700 Esbjerg, 75 12 74 55, ti-lr. 12-14.30 & 18-21, lø: 18-21

Zorbas, Vissingsgadc 13. 7100 Vejle. 75 82 98 27. ti-lø: 17-24. sø: 17.30-23

Cafe Mozart, Vester Torv 10, 8000 Århus, 86 18 55 63. ma-on 11-24, to-lo: 11 02. so. 14-23

Det Grønne Hjørne, Frederiksgade 60. 8000 Århus C, ma-lø: 11.30-22, sø: 17-22

Kulturgyngen, Mejlgade 53, 8000 Århus C, 86 1[1] 22 55. ma-fr 11-17& 18-21. lø. 12-17 & 18-21

Cafe Cleo, Nygade 23. 8600 Silkeborg. 86 80 67 33. ma-on 11-22. to: 11-24, fr-lo: 11-03

t-a Casita. Bindslevs Plads 6. 8600 Silkeborg, 86 81 38 12. ti-lø 17-22, so: 17-21

En fredelig verden



Govindas

vcg^B&r-'rflfituuriint

Nr. Farimagsgade 82 1364 København Å

1500 m fra Nfirrepon)

Tlf33 33 74 44 Åben 12.30-20.30

Dagens middag kr. 45,- ^ ^

Ny vegetarisk café i Århus

Den 1. oktober d.å. er åbnet et nyr vegetarisk spisested i Århus ca 200 m fra Domkriken.

Spisestedets navn er:

Govindas Café

Mejlgade 28, gården

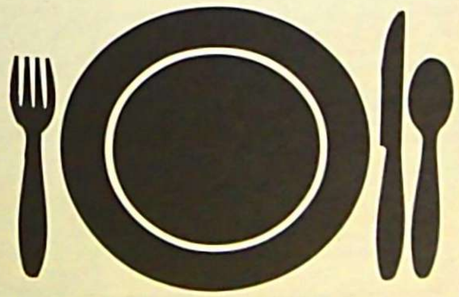
8000 Århus C.

Indehaveren, Tina Finnerup, er medlem af Hara Krishnabevægelsen og fortæller, at navnet Govindas betyder Den der glæder sanserne".

Caféen serverer indisk vegetarmad, frisksmurte sandwiches, hjemmebagte kager m.v. og anvender fortrinsvis økologiske varer.

Caféen er åben: tirsdag-lørdag 12-19, søndag 11-16.

Tlf. 86 18 23 30



RESTAURANT RIZRAZ

GRØN MIDDELHAVSBUFFET

- med friekt ealatbord, drese\nqer, homue, Iirieer, moueeaka, yaeta a bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød oq andre varme retler fra middelhavelandene 59,-

Frokoet, ink. pizza 49,-

Ketter ved bordet ink. buffet fra 79,-til 139.-

Kompagnistræde ***20, Kb***h. K

Tlf. 33 15 05 75

Åbent: 11.30-24.00 sile dage

- God mad fra

middelhavslandene

Cafe Mozart

ØKOLOGISK RESTAURANT

Fødsetsdagstitbud, 4 *år*

Forret

Dagens suppe eller Tzatziki-salat med oliven og brod

Hovedret

Den perfekte platte

Hunmus, falafel, fetaost ol,ven <^ blandede stegte gronsager med brod.

Dessert

• t s s a a s s s r '

pris: *88* Kr

Århus.

Vestertorv » . • «

Tir. 86 18 55 63

Abc „: sondonsd: 17-24. torsd-lord: I7-02

- Align video display edge nete

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

