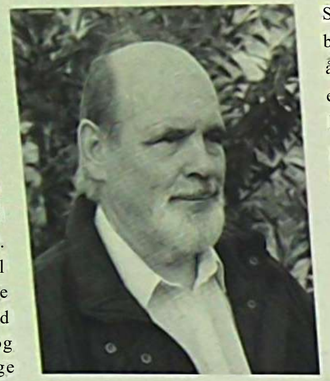
Nr. 5. Julen 1998
89. årgang
Pris kr. 25,00

lev og lad leve

Vegetaren



Kære Læser



Nu nærmer vi os julen og dermed dagene, hvor del er almindeligt i Danmark al spise for megel flere dage i træk. Megen fed mad juleaflen og julefrokoster første. anden og iredie juledag og alkohol til.Del fortsætter så småt en lille uge for al slutle med et stort mållid nytårsaften. Sådan er det sladig. og sådan vil de være i mange, mange år fremover.

Men livsstilsforskerne er ikke i tvivl. Udv iklingen går med sikre skndl i retning af flere vegetarer. Alene i USA blev antallet af vegetarer ottedoblet i liden fra 1979 lil 1992.1 England \iser undersøgelser, at op mod en fjerdedel af befolkningen fra lid lil anden forsøger al skære ned på forbruget af kod. og i Tyskland, er forbruget af kod faldet så drastisk, al del kan mærkes på landels import af svinekød.

Forklaringen er førsl og fremmest ønsket om at spise sundl, men hensynei ul dyrene spiller en større og storre rolle. Fra al være beiragtel som rene konsumvarer, er husdyrene på en eller anden måde på vej til al blive opfatlel mere som levende væsener med en værdi, som mere ligner menneskets end planternes.

Der er el heil klart skred i gang. problematikken diskuteres i fjcmsynel og i aviserne. Dyrevelfærd er en værdi, som mere og mere gør sig gældende. Danskere er begyndt at tænke over de forhold, man byder husdyrene, og er begyndt al ønske dyrevelfærd. Dyrene skal have plads, frisk lufl. mad, de ikke kun vokser af, men bliver mælte af og mulighed for, at deres instinkter for social adfærd bliver lilgodesel. Folk er ved al blive trælle af kogalskab, salmonella i æg og kyllinger, kviksølv i fiskene, stråforkorter i kvægfoderet, medicinrester i svinene, og dårlige livsbetingelser for de dyr. der skal bruges til menneskeføde.

Siden oplysningstiden har del været holdningen, at mennesket stod over naturen, havde retten lil at udnytte jorden og dyrene som en ressource. Den opfattelse er ved al gå i oplosning og bliver erstallet af den holdning, al mennesket er en del af naturen, og al denne skal behandles ordentligt.

Et helt konkret resultat af denne nyopfattelse er. at drægtige søer i Danmark ved årsskiltet får storre bev ægelseslnhed i staldene og bedre muligheder for normal adfærd Den 1 januar 1999 træder der nye regler om indendors hold af drægtige soer i kraft. Samtidig er der på finansloven sal store belob al til massive investeringer i staldanlæg til svin Det handler om bedre dyrevelfærd i svinestaldene. De sidste ars megen fokuseren på dyrevel lærd har sal gang i debatlen om. hvilke forhold bønderne byder deres husdyr.

Ifølge justitsministeren skal Danmark være foregangsland for dyrevelfærd. Der lægges ogsii op til bedre forhold for burhons og slagtekyllinger. Slagtekyllinger lider især al led og benproblemer som følge af mange års intensivt avlsarbejde og effektivisering af driftsmetoderne. Desuden er en arbejdsgruppe gåei i gang med at undersøge mulighederne for at forbedre forholdene for den øvrige del af svineproduktionen.

Der lægges vægt på, at initiativerne ikke tages af Danmark alene, men også af de øvrige EUlande. EU har bl.a. strammet reglerne for opdræt af de såkaldte sødmælkskalve eller tremmekalve, hvor kalvene står under trange kår og lider af konstant diarré. Kalvenes foder skal indeholde tilstrækkeligt jern, ligesom kalvene skal have adgang til en vis mængde grovfoder. Kravene til opstaldning er også strammet op, bl.a. bliver de nuværende trange enkeltbokse forbudt senest i år 2006, ligesom der kan forventes strammere regler for burhøns og transport af dyr over lange afstande.

Alt detle får naturligvis ikke vegetarer til at spise kød, men det er da en dejlig julegave til alle mennesker, at der bliv er taget initiativer til at forbedre de forfærdelige forhold, mange husdyr lever under.

Man mærker fra alle sider en stigende bevidsthed omkring sundhed og økologi, og ønsket om sundhed er stadig den største årsag lil. at man vælger at leve vegetarisk. Del kan skyldes, at man har en sygdom, som gør det nødvendigt. Det kan også skyldes, at man ønsker at tabe sig. Del er lettere at undgå fedtet som vegetar end som kodspiser. Endelig kan det skyldes en overbevisning om, at vegetarisk kost er den sundeste og mest æstetiske fode.

Den anden grund til at spise vegetarisk er hensynet eller kærligheden til dyrene. Jeg kender flere, som er begyndt som vegetarer under ganske stor modstand fra forældrenes side som fem til liårige. fordi de synes, det er synd at slå dyrene ihjel, og især fordi de synes, at det var væmmeligt al spise dem.

Der er en række forhold, der dokumenterer, at dyr spiller en voksende rolle som legekammerater. Antallet af kæledyr stiger, der cr en stigende omsætning af hunde- og kattefoder. og der cr tiere besøgende i Zoologiske Haver. Der er mange dyrc- og naturudsendelser i tv. som er nogle af de mest sele udsendelser, og der er måske også en vis effekt af de mange Walt Disneyfilm. hvor dyr optræder, som var de mennesker. Menneskeliggørelsen af dyrene og den omgivende natur må være en del af den miljøbevidste bølge, hvor dyrene ikke længere opfattes som en vare. men derimod som kilde til følelsesoplevelser. nydelse, underholdning og kammeratskab.

Med disse optimistiske tanker vil Vegetarforeningen ønske vore medlemmer en

RIGTIG GLÆDELIG JUL OG ET GODT NYTÅR.

Dennis Sørensen

Interview med Linda McCartney

INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2:
Kære læser

Side 3:
Interview med Linda McCartney

Side 4:
Julemiddag

Side 5:
Rie Schmidt

Side 7:
Dansk frådseri

Side 8:
Mohandas Gandhi og vegetarismen III

Side 9:
Side-9 sagen

Side 11:
Messe i Forum

Side 12:
Et æble om dagen er ikke nok

Side 13:
Babytøj i økologisk bomuld er nu i Danmark

Side 14:
Vegetarkost til spædbørn

Side 17:
Indlæg fra læsere

Side 18:
DVF 102 år

Side 20:
Fortegnelse over spisesteder, der serverer vegeianske reller

Side 22:
Nytårslrokosi

Side 23:
Foreningsmeddelser

Følgende artikel er en forkortet udgave af et interview, som oprindeligt blev trykt i sommernummeret 1995 af *The Vegetarian,* medlemsbladet for *The Vegetarian Society of the UK.* Interviewet blev foretaget af Steve Connor. Oversat til dansk af Nicky Brow n.

Hvor vigtigt er det at have en humoristisk sans. når vi prøver at overbevise andre om at blive vegetarer, og hvornår bør vi blive alvorlige?

Ideen om vegetaren som en slags streng og lidende martyr er forlængst forsvundet. Grunden til. at man tidligere forestillede sig vegetarer således, var. at vegetarisk kost blev betragtet som kedelig. Men med det store sortiment af madvarer, som vegetarer nutildags nemt kan købe og tilberede li UK. vel at mærke (oversætterens anmærkning)!, ville jeg sige. at vi er mere farverige end kodspisere. De har et begrænset udvalg, og det er altsamment dødt. Variationen blandt frugt og grønt er meget mere spændende og velsmagende. Men selvfølgelig er humoristisk sans vigtigt. Det er v igtigt at kunne grine og have det morsomt, og det er det. vi taler om her: At være vegetar handler om at leve livet, ikke om at afslutte det.

/ vegetarforeningen har vi altid haft den opfattelse, at god mad er det første, man skal sørge for, når man vil overbevise nogen om at blive vegetar. Opfatter du vegetarer som madglade, og er der nok nydelse af maden blandt vegetarer.'

Jeg mener, at madlavning er en af de mest sanselige oplevelser, der findes, og den skal nydes. Jeg oplever, at mennesker, som giver sig i kast med vegetarmad, virkelig bliver glade for maden, fordi smagen er så varieret og vidunderlig. Modsat, hvor cr nydelsen egentlig henne, når man spiser noget, som cr dødt og som rådner op i maven på én?

Hvad betragter du som sjov mad. og hvad er den bedste vegetarmad for børn ?

Den sjoveste mad cr den. som hverken gør ondt på dig eller på noget andet. Jeg får selv masser af sjov ud af pasta og salat, men jeg kan komme i tanke om liere hundrede andre opskrifter. Der cr et stort udvalg. Jeg mener, det cr vigtigt, at vegetariske børn skal have lov til at have sjov mad sammen med deres kødspisende venner og ikke føle sig sat udenfor, så det er godt, at der nu findes vegetariske pølser og burgers. Som **mor,** er det, du ønsker mest for dit barn. et godt helbred. Når du nu ved. at lægerne siger, at kød ikke er godt for dit helbred, hvorfor i alverden skulle du så give det til dit barn !

*UK **or** USA har begge slu rke og tsdelige vegetariske profiler, som dog også er forskellige fra hinanden. I Ivad er lighederne og forskellene mellem dc to?*

Pen mest opmuntrende ligheden at vcgetansmcn



vokser så stærkt i begge lande. I løbet af de seneste ti år. har spisevanerne *ændret* sig dramatisk. Ifølge statistiske undersøgelser i UK. er antallet af kvindelige vegetarer i denne periode vokset med *300%.* I USA er antallet vegetarer fordoblet. Jeg tror. at mennesker i USA. UK. og over hele verden bliver mere opmærksomme på. hvad de spiser og hvordan det påv irker dem. Men i det hele taget, synes vi at leve i en tid med høj bevidsted; for ti år siden sad Nelson Mandela endnu i fængsel. Berlinmuren var endnu oppe, og Sovjetblokken var et diktatur. Det er det samme med vores kost: Over hele verden frigør mennesker sig fra traditionelle og gammeldags normer, for at de kan fore et sundere og kærligere liv.

Selvfølgelig foregår der endnu meget mishandling af dyrene, men jeg har tiltro til. at forholdene vil ændre sig. Jeg tror. at det er de unge. vi skal have tillid til. særligt de unge piger. Som gruppe betragtet, er det teenage pigerne - både i UK og i USA- som er blevet dyrenes største venner. Fornyligt blev deri UK lavet en undervogelse blandt læserne af et blad for teenage piger Resultaterne var forbavsende: 49'r af pigerne i aldersgruppen 14-16 var vegetarer, og mange af dem havde været vegetarer i flere år. Nu ved jeg godL al kødindustrien prøver at udlægge det. som om det bare er en modesag blandt teenagere, og at pigerne vil vokse ud af det, når dc bliver ældre og danner faste parforhold (fordi mænd traditionelt kan bde kod), men jeg er ikke sikker på. at de har ret i dene Udover at være temmeligt patemaliserende. trc>r;eg. at kødindustrien vil få sig et stort chok. nar den opdager, at flere og liere unge kvinder forbliver tro mod deres idealer.

*Eksporten af levende dyr [fra UKIforegår smJic i stor målestok. Hvordan oplevede du den pludselige vækst i dyrerettighedsaktiviteter **

Ulykkeligvis har eksporien af dvT fundet sted i en del år. Men for ti år siden var der ingen, der gik på gaderne for at demonstrere imod den. CXit er megel opmuntrende, at så mange mennesker nu er blevet opmærksomme på forbindelsen *mellem* d>renes lidelser og kodet på deres tallerken Jeg håber bare. at protesterne forbliver fredelige, fordi man ikke kar fremme nogen sag gennem vold Jes: håber også. at flere af de mennesker, som stotter denne s^g. \il erkende, at den klart mest effektive made at protestere mod kodindustrien på er at fjerne efterspørgslen efter dens produkter.

Det er et stort skndtfor The \egeianan Sexten at du og Paul nu b/iver wrr« pmtekt rrr. Vores medlemmer bliver \ikkrrt helt elles ilde /had ligger der rundt om hjørnet for \egetarbe\ argeli en '

Nu må \ i sætte .dl ind pJ sjgen. For hvert øjeblik. hvor \ i tø\er. lider endnu et dyr Nu er tiden inde til at overbev ise dine venner og din familie. >ed et godi eksempel, at det ikke er skort al \ære NCgeiar Tværtimod, det uc være vegetar er det sundeste, kærligste og mest miljovenlige, du kan gore for dig selv, dyrene og planeten.

ulemiddag

v Wagner Gregersen

En traditionel julemiddag i de fleste danske hjem indeholder mængder afkod, som de færTeste onsker at give afVald på. Samtidig er julen en familiefest, hvor både vegetarer og ikke-vegetarer ofte bliver inviteret til at deltage sammen.

Den nemmeste måde at klare dette problem på er al vælge en tradiotionel menu, hvor der udover den sædvanlige steg og sovs tilberedes en vegetarisk "steg'* og sovs. medens de øvrige ingredienser er fælles. Hvis man er inviteret som gæst, kan man eventuelt selv medbringe den vegetariske "steg" og sovs, der således bare kan varmes i ovnen.

Der cr også mange vegetarer, der sætter pns på de traditionelle retter, de er opvokset med, og hvor de blot fravælger kodet og erstatter det med andre produkter.



Disse onsker tilgodeses i *Vegetaren s Kogebog* skrevet af *Nelly Ehrenreich* og udgivet af forlaget *Aros* i 1975 med senere oplag.

Efterfølgende bringes et forslag til julemiddag fra nævnte bog.

Nelly Ehrenreich

Nodde- og bonnesteg m. brunede kartofler, brun sovs og rodkål
Ris a la mande

Noddesteg (3-4 personer):

125 g hasselnødder
50 g brune bonner
50 g hakkede, syltede rodheder
1 spsk Hakkede kapers
2 æg. I oplost suppeterning (vegetansi ')
salt. peber og rasp
10-12 svesker
I stort æble
ca 100 g margarine

Noddcrne hakkes (evt i noddekvæm).
Bønnerne udbindes 10-12 timer og koges 1 lime, hakkes (evt. i persillchakkcr).
All undtagen svesker, æble og margarine rores sammen til en passende farskonsistens, rasp blandes evi. i. Halvdelen af farsen fyldes i en smurt og raspet form (eller formen fores med stegefohe). Ovenpå farsen lægges et lag svesker og ituskårne æbler, derover resten af farsen og øverst et tykt lag rasp og margarineklatter.
Steges i ovn ca 30 minutter ved 250 grader.

Brunede kartofler:

I kg små kartofler
I spsk. sukker
I spsk. margarine

Kartoflerne koges, sukker og margarine smeltes på pande, kartoflerne vendes deri, til de er brune.

Brun sovs:

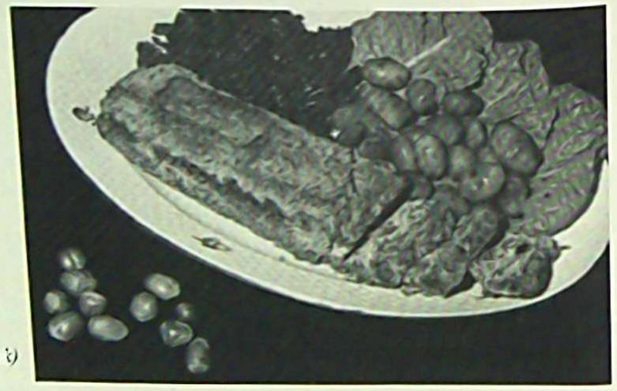
I dl mælk
75 g margarine
I suppeterning (vegetabilsk)
salt og kulør efter smag
meljævning (ca. 2 spsk. hvedemel udrørt i vand)

Mælk. margarine og suppeterning koges sammen, tilsættes jævning og til sidst kulør og salt efter smag.

Rodkål:

I rødkålshoved, fint snittet
I revet æble
I spsL margarine
l spsk. citronsaft
I tesk. salt
ca. I dl ribssaft
ca. 200 g sukker

Kål. æble. margarine, citron og salt koges i kun lidi vand (ca. 1 dl) i 1 time.
Derefter tilsættes ribssaft og sukker efter smag.



Ris a la mande

1 dl grad-ris
2 dl vand.'/: l mælk
lidt vanille efter smag
5-6 hakkede mandler
'/< I piskefløde
2 spsk sukker

Risene drysses i kogende vand og koges 12 minutter, hvorefter mælken tilsættes langsomt.
Koges i 30 minutter ved svag varme.
Piskefløde og sukker piskes sammen, og den kogte, atkolede grod blandes deri tillige med mandler og vanille.

Rie Schmidt

Grethe Schmidt har på vor opfordring skrevet efterfølgende beretning om sin



nyligt afdøde datter Rie Schmidts liv og alt for tidlige bortgang.

Mange forstår ikke. at netop Rie. som udbredte budskabet om. at sund levevis forebygger sygdom, skulle bukke under for en af vor tids uhyggeligste sygdomme. Det havde hverken Rie eller jeg. hendes mor. drømt om. Men vi synes begge, at det kræver en forklaring. Rie gik et helt år med blødninger fra underlivet, men hun mente, det varet overgangsalderlænomen. Hun blev rådet til at gå til lægeundersøgelse. men det havde hun ikke tid til eller måske ikke mod til. Da året var slut opfordrede jeg Rie kraftigt til al gå over til lægen for en undersøgelse. Det var øjeblikkelig indlæggelse. Diagnose: Livmoderhalskræft i 3. Stadium. Rie vidste alt (or godt. hvad hun skulle undgå, og hvad hun skulle gore. Vi sørgede for. at der blev leveret økologiske frugter og grønsager til sygehuset, en del i saftform, men det var for sent. Rie var meget tapper og udholdt mange smerter og stort ubehag for at blive rask Hun fik 20 strålebehandlinger sideløbende med råsafterne, iscadorinjektioner og surkål m.m. efter hun var kommet hjem. Livmoderhalskræft er en sygdom, som regnes foren af de lettest helbredelige kræftformer, nar man bare kommer tidligt i behandling. Der siges, at nonner ikke får livmoderhalskræft Det fortalte Rie mig inde på sygehuset, da hun havde fået stillet diagnosen. "Mor du skal ikke være ked al det. Det er en seksuelt overfort sygdom!"

Hun vidste jo. at når man har brugt det meste at sit liv på at forkynde råkostens store velsignelser og så bliver ramt af netop en af de frygteligste sygdomme, måtte det være et stort slag. Tapper som Rie var, var det vigtigere at trøste sin mor. end at tænke på sin egen forfærdelige sygdom.

Det har været forfærdeligt at *følge Ries behandlinger.* som hun tappert gennemgik *uden* nogensinde at klage.

Da der var gået ca. 9 måneder var svulsten væk. det *fejrede vi.* Men desværre gik der ikke *lang tid. før Rie* viste mig en knude *på* ribbenet. Hun cyklede nu straks til lægen, som ikke mente, det kunne være en metastase. Rie såjo så godt ud. men det viste sig kort *efter,* at det var en metastase. Rie fortsatte med råsafterne, hirsegrød. abrikoser med mere. Men iscadoren nægtede hun at tage. det ville hun ikke diskutere (il trods for, at jeg kunne vise hende mange overbevisende helbredelser i tyske fagblade både af kræftformer i sidste stadium og metastaser. Hun besogte en tysk antroposofisk læge i Kiel. som også arbejder med iscadoer, men hun bad ham om ikke at nævne Iscador (Mistel).

Vi har med stor taknemmelighed modtaget mange kærlige breve fra venner og bekendte.

Jeg vil begynde med journalisten Anette Tholstrups mindeord: — "Nej. da ikke Rie — og slet ikke nu! Sådan er der mange, der tænker ved meddelelsen om Rie Schmidts alt for tidlige død.

I parløb med sin mor. kogebogsforfatteren og vegetarveteranen Grethe Schmidt drev hun fra 1980 kurstedet "Sundgården" i Tranekær på Langeland Var det kærlighed til dyrene, der *gjorde hende til* vegetar, så var det i hvert *fald* kærlighed til alverdens frugter og grønsager, der *gjorde* hende til en sprudlende fantasifuld kok. Hendes dehkaie grønne mad var en fryd ikke bare for ganen, men også for øjet og sjælen. Selv om tiden har været med "Sundgården", så forblev det hårdt slid for hende år efter år at melde ud med et spændende kursusprogram og samtidig være dynamo i et kokken, hvor hun aldrig gik på kompromis At hun overkom det. hun gjorde, var ufatteligt for de fleste gæster, der igen og igen vendte tilbage til "Sundgården Men hun var sej. en ildsjæl, der blev båret af et smittende engagement. Dertil hav de hun humorens og latterens nådegaver, som hun gavmildt delte ud af Som mor. så datter og datters datter Rie Schmidt overtog "Sundgården" for fire år siden, og nu er hendes datter Anne-Sofie fast besluttet pi at fortsætte ad den vej. hendes mor har banet og fore kurstedet videre '

Journalisten Lone Agersted har i et brev til mig bl. a. skrevet følgende- - Del berørte mig dybt at læse om Ries dod Jeg husker hende fra de gange. jeg skrev om hende. Sundgården og dig. som en meget klog og dejlig pige. meget, meget dygtig og inspirerende og i sjælden grad levende Det er chokerende, at sådan et værdifuldt menneske skal

herfra så urimelig tidligt, men måske er der en mening også med det. Jeg synes, det må trøste dig meget, når du tænker på, hvordan Rie nåede at hjælpe utallige mennesker, inspirerede dem og lærte dem respekt for dyrene, naturen og andre. Del er et stort eftermæle, men sådan er hendes, og hun fortjente det i fulde drag. —

Jeg vil slutte med Ries bisættelse:

Til trods for, al Rie udåndede torsdag eftermiddag og blev bisal lørdag klokken 11 var kirken fuld.

Præsten Stig Andreas Munch holdt en meget smuk og personlig prædiken. Den følger her i uddrag:

Gud sagde: "Nu giver jeg jer alle planter, der sætter frø, på hele jorden og alle træer, der bærer frugt med kærne. Dem skal l have til føde. Til alle vilde dyr og til himlens fugle. ja. lil alt levende, der rører sig på jorden, giver jeg alle grønne planter som fode." —

Denne tekst fra skabelsesberetningen er valgt, måske udfra lidt personlige grunde, fordi Rie engang for mange år siden under en diskussion med mig kom ind på\kabelsen og hvordan Bibelen fremstiller del oprindelige og ægte og hvordan tilværelsen var på skabelsens morgen i Paradiset - før syndefaldet - og før Noahs ark. —

Rie var et meget arbejdsomt menneske og et meget kunstnerisk menneske. På "Sundgården" var der foruden sund kost. musik og koncerter. Rie Schmidt kom gerne i kirken og opfordrede sine gæster til at tage del i gudstjenesten til glæde for Tranekær menighed Rie var også glad for naturen. Guds skaberværk, planterne og dyrene.

Rie Schmidt var. synes jeg. et ualmindeligt dejligt menneske. Hun var så kvindelig, så sod og beskeden og indsmigrende, meget levende, når hun fortalte om alt del, som interesserede hende.

Hun har sat lo børn i verden, hun har bragt liv og sundhed til mange mennesker også til Tranekær og os på Langeland. Vi vil her på Langeland og ude omkring mindes Rie Smidt og lænke lilbage på hende med tak og glæde".

Rie arbejdede som sædvanligt, sparede ikke sig selv. Holdt sine instruktive foredrag, så charmerende og sund ud. ingen kunde se. al hun var dødssyg. Men b uger for hun målle sige endeligt farvel var vi et par stamgæster og jeg. der overtalte hende til at tage bort fra Sundgården, bort fra alle pligterne. Hun log med fortrøstning af sled med badeioj. cykel og skojter. Men nu begyndie smerterne al lage til. selv om hun så sundest ud af alle kurgæsieme. De fleste så nemlig megel syge ud. Det kunne Rie ikke holde ud. hun havde sel cl opslag om et hus, der var til leje oppe i bjergene i Toscana, det ville hun leje. En god ven korte hende derned og sorgedc for hendes sunde forplejning. På vejen hjem havde hun lovet mig at konsultere en helbreder i Sal/burg. Jeg havde hørt el foredrag af ham for 4 år siden. Han var blevet helbredt for en uhelbredelig kræft med mange metastaser og fortalte, hvordan han havde oplevet helbredelser af flere lige så syge kræftpatienter efter sine foredrag Da de nåede Sal/burg. fik de al vide, at del var for sent Da tror jeg kampmodet forlod Rie. Hun døde 8 dage efter.

Familien sad hos hende de sidste dage. De sidste 6 dage var Rie uden bevidsthed, hun reagerede ikke på berøring eller ved tale.

Ca. en måned efter i Charlottenlund fik jeg en stor trang til at gå ind i Danielskirken for at få en indre fred. Jeg havde ingen intension om at møde Rie, men pludselig stod mediet foran mig og sagde, at min datter Rie var her, repræsenteret af sin skytsånd, da hun endnu var for træt. Hun ville fortælle mig, at hun havde været glad for. at jeg havde siddet hos hende i hendes sidste dage. Hun havde hørt alt, hvad jeg havde sagt. Derudover sagde hun mere, som kun kunne bekræfte, at det var Rie. Oven i min slore sorg blev jeg så glad. Til trods for, at jeg havde oplevet, al Rie var død og vidste, at hun skulle brændes, noget som jeg tidligere har syntes var uhyggeligt at tænke på, skal du brændes eller ned i jorden .så er jeg nu sikker på, at vort liv fortsætter, men i en anden energiform. Vi vil mødes igen!

VED RIE SCHMIDTS BORTGANG

Rie var min bedsle ven, vi havde så meget fælles, først og fremmest vegetarismen. Det var så klart tor Rie. fra hun var helt lille: "Dyrene er mine venner, man spiser da ikke sine venner!" . I kirken: "Mor. er præsten vegelar?". l skolen fik hun altid sine fristile til at handle om vegelarisme eller forsøgsdyr. Hun forfægtede sine ideer, koste hvad det ville. Det tik hun senere rig lejlighed til i vort fælles samarbejde. Til trods for at hun begyndte med ægyptologi og senere kulturgeografi, så fandt hun en større mening og mission i det arbejde, der skulle blive hendes livsarbejde.

Rie var religiøs, men talte ikke om det. Hendes højeste ønske til konfirmationen var en bibel, som hun læste grundigt fra første til sidste side. Vort tørste år i Tranekær, fulgte Rie årets gudstjenester. Rie var kunstnerisk, hun har bl.a. tegnet nogle dejlige pasteller. Hun var musikalsk, hun besad to vigtige menneskelige egenskaber - humor og lune.

Så sent som i februar var vi i Det Kongelige Teater og så Mahlers dejlige balletter til **en** eftermiddagsforesiilling. Hun ville samme atten ind pa Det nye Teater og opleve sæsonens operette lil trods for. at der var udsolgt. Vi fik to uafhentede billetter. Rie var den der lo højest i teatret. Til min fødselsdag i marts ankom hun med cl tungt håndvævet gulvtæppe under den ene arm og sin bagage under den anden arm for at hjælpe mig med fødselsdagsforberedelserne — 3 måneder før sin bortgang. J^g vidste, al Rie altid ville være der, når jeg behøvede hjælp.

Der har aldrig været og bliver heller ingen, soin jxig kan le sammen med som Rie Vi kunne samtidig tange den samme ting. kun en lille ting tilsyneladende. som kunne få latteren til at bryde ud, uforståeligt tor vore omgivelser.

Grethe

Dansk frådseri

Danskere spiser og drikker mere end de øvrige nordboer. Faktisk fylder vi os i en grad. så vi burde skamme os. Det kan aflæses i tørre tal i *Nordisk Statistisk Årbog 1998.* som Nordisk Ministerråd netop har udgivet.

Man må græmme sig, når man studerer optællingen af vort forbrug af både vådt og tørt. Danskernes forbrug af svinekød, fjerkræ, æg og ost ligger klart over forbruget i de øvrige nordiske lande. Og for at det ikke skal være løgn. ryger vi mere og drikker samtidig væsentlig mere alkohol end vore mere puritansk orienterede, nordiske stammefæller.

Se nu bare på forbruget af svinekød: Vi indtager 64,7 kg per person om året. og der er et pænt stykke ned til de nærmeste konkurrenter. svenskerne, der kan nøjes med 34,9 kg. Finnerne spiser 33,0 kg.

Og alkoholen - uha, uha. Voksne danskere indtageM 2,2 liter ren alkohol per gane, mens svenskerne — officielt ihvert fald — kan nøjes med 6 og nordmændene med 5 liter ren alkohol per person per år.

Den naturlige konsekvens af vort skørlevned er, at vi har korteste gennemsnitlige levealder i Norden - 72,9 år for mænd og 78.0 for kvinder, oplyser Nordisk Ministerråd.

Men overraskende nok betyder alt dette fyldcri ikke, at vi danskere var mere fede og overvægtige end andre.

internationalt hører de nordiske lande klart til de mindre fede befolkninger. I Danmark og Sverige er 8-9 pet. af de voksne decideret fede. mens tallet er 10-20 pet. i de østeuropæiske lande og USA og England, siger fedmcspecialisten, overlæge, dr. med. Bjørn Richelsen. Århus Amtssygehus.

Kilde: Politiken 5.11.98.

N\I nummer af
og TVÆRS BLADET
MORSOM HJERNE-GYMNASTIK
30 PRÆMIE-OPGAVER
Kr)åsoki) Hm u m i n Problemer
HÅNDBOG for KRYDSORDS-LØSERF
lOSERENS IROFAVt HJÆLP ISODl \'
Indeholder 40 (KX)s\non> mer Pris kr 5ft-

Ingen *hestekød* her, tak

LOS ANGELES - Vælgerne i Californien har i forbindelse med midtvejsvalget godkendt et lovforslag, der forbyder salg af hestekød til menneskelig føde. Cirka 60 procent af Californiens vælgere tilsluttede sig lovforslaget. Folkene bag lovforslaget mener, at salg af hestekød sinder mod "grundlæggende amerikanske værdier". (RB-AFP)

Kilde: Politiken 5.11.98.

Gnosis' Lys
Sandhed er en kraft, som de gamle også kaldte Gnosis. Dets befriende lys kan opleves på Rosenkreuzets vej
Best! gratis mtruJunonsOfoct>ur» nos
LECTORIUM ROSICflUCtANUM
Roscflkreuzets Mermtiwule State
SkaflerveJ I' 2400 Købatum HV
Telefon 35 H 37 40



O Mellem folkeligt Samvirke og Stan Enles.

ohandas Gandhi g vegetarismen Hl

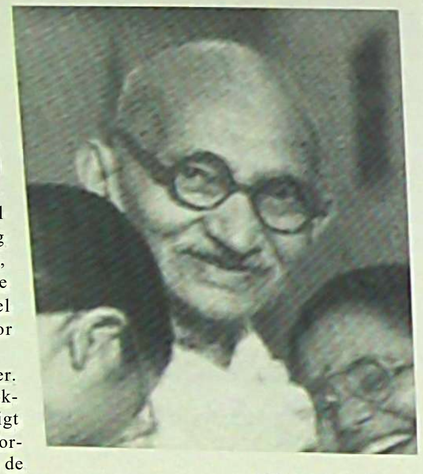
Gandhis forsøg med kødspisning (fortsat)

Oversættelse af Nicky Brown

Følgende teksi er en oversættelse af slutningen af afsnit 6 og begyndelsen af afsnit 7 i Gandhis selvbiografi. Begge afsnit har titlen *En tragedie.*

Gandhi er af en nær ven blevet overtalt til at spise kod. Han er blevet overbevist om, "at det ville gøre mig stærk og modig; og hvis hele landet vendte sig til kødspisning, så kunne englænderne overvindes." Han fortsætter.

Der blev si fastsat en dag for at igangsætte eksperimentet. Del måtte foregå i al hemmelighed. Gandhi-familien var Vaishnavaer. Mine forældre var særligl overbeviste Vaishnavaer. Familien havde endda sine egne templer. Jainismen slod stærkl i Gujarat, og dens indflydelse mærkedes overall og ved enhver lejlighed. Vaishnavaerne og Jarnerne i Gujaral havde en modstand mod og afsky overfor kødspisning, som var betydeligt slærkere end noget som helsi andel sled indenfor eller udenfor Indien.



Del var disse traditioner. som jeg var født ind i og voksede op i. Jeg var umådeligt hengiven overfor mine forældre. Jeg vidsie, al hvis de erfarede, al jeg havde spist kod. så ville de blive ehokeret lil dode. Endvidere gjorde min kærlighed lil sandheden mig eksira varsom. Jeg vidste godt. at jeg ville bedrage mine forældre, hvis jeg begyndte al spise kod. Men jeg var besluttel på "reformen". Del var slet ikke et spørgsmål om al behage ganen. Jeg vidsie ikke. om del havde en god smag eller ej. Jeg onskede kun at blive stærk og modig, og jeg onskede, al mine landsmænd også målte blive det. saledes al vi kunne slå englænderne og gore Indien frit Jeg vidste, hvad frihed var Reformiveren gjorde mig blind. Og efter at have sikret mig. at del kunne gøres i al hemmelighed, overbeviste jeg mig selv om. at det al skjule gerningen i sig selv ikke var nogen afvigelse fra sandheden.

Så kom dagen. Det er vanskeligt at beskrive min tilstand. Pa den ene side var der min reformiver og det spændende i at foretage et skelsættende skift i livel. På den anden side var der skammen over at skjule sig som en tyv for at gøre delle. Jeg kan ikke sige, hvilken af de lo greb mig mest

Vi fandt et ensomt sled langs floden Dér så jeg for første gang i mit liv: *kod.* Der var også noget brød fra bageren. Jeg brød mig ikke om nogen af delene. Gedekødet var sejt som læder. Jeg kunne ganske enkelt ikke få det ned. Jeg blev syg og måtte lade det være.

Jeg havde en frygtelig nat derefter. Et forfærdeligt mareridt plagede mig. Hver gang. jeg faldt i søvn, var det som om, en levende ged brægede inden i mig, og jeg sprang op fyldt med anger. Men så mindede jeg mig om. at kødspisning var en pligt, og dette muntrede mig op.

Min ven var ikke én. som nemt gav op. Han begyndte nu at tilberede forskellige delikatesser med kod og garnere dem lækkert. Og til indtagelsen af måltidet brugtes nu ikke længere den ensomme flække langs floden, men i stedet et palæ. med dets spisestue og borde og stole. Min ven havde lavet en hemmelig aftale med chefkokken dér om brugen af stedet.

Denne lokkemad havde sin virkning. Jeg overkom min afsmag for bagerbrød, forsvor min medfølelse for gederne, og fik en smag for kødretter, om ikke for selve kødei. Dette fortsatte i et år. Men der blev ikke indtaget mere end et halvt dusin kødmåltider, dels fordi palæet kun sjældent var til rådighed, og dels fordi det var dyrt for os al tilberede disse kødretter. Da jeg slet ikke havde råd, måtte min ven altid skaffe de økonomiske midler. Jeg ved ikke engang, hvordan han gjorde det, men skaffet blev de. da han var opsat på at omvende mig lil kødspisning.

Når jeg havde nydt disse hemmelige fester, var jeg ikke i stand lil al indtage middagen hjemme i familien. Min mor ville naturligvis bede mig komme for at spise, og når jeg afslog, ville hun vide hvorfor. Jeg sagde så: "'Jeg har ingen appetit idag; der er noget galt med min fordøjelse." Det var ikke uden samvittighedsnag, at jeg fandt på disse forklaringer. Jeg vidsie, at jeg tøj. °B j°g gjorde del overfor min mor. Jeg var mig også fuldt bevidst, al hvis det kom til min mors og fars kendskab, at jeg var blevet kødspiser, så ville dette ramme dem hårdt. Denne viden plagede mig.

Følgelig sagde jeg til mig selv: "Selv om det er vigligt at spise kød. og også vigtigt at gennemføre en fødevarereform i dette land, er det at bedrage og lyve overfor ens far og mor værre end ikke at spise kvJ. Derfor kan der ikke være tale om at spise kød, så længe de lever. Når de ikke længere er her. og jeg nar fundet min frihed, så vil jeg åbent spise kod; men indtil da vil jeg afholde mig fra det.

Denne beslutning videregav jeg til min ven. Jeg nar aldrig siden spist kød Mine forældre kom aldrig til al vide. at to af deres sønner havde været kødspisere.

Side-9 sagen.

Rødkål

Af Dennis Sørensen

Rodkål er vinterkål, der som regel koges længe og spises til fed mad. Kålens farve bliver lilla ved kogning, hvis man ikke tilsætter eddike eller anden form for syre.

Rødkål horer til korsblomstfamilien og dens latinske navn er Brassica oleracea var. rubra.

Kål horer til de ældste grønsager, mennesket har dyrket, og stammer som kulturplante fra Lilleasien, men er relativt hurtigt blevet spredt til de europæiske lande ved Middelhavet.

Hos de tidligste kåltyper bestod den spiselige del kun af fritsiddende blade ligesom hos grønkål. De hoveddannende arter menes først opstået i 800-tallet. I Danmark kendes hovedkål - eller kabudskål. som de også kaldes - fra 1500-tallet. Rødkål omtales i Danmark førstegang i 1400-tallet, men beskrivelsen gælder sandsyn-ligvis en rødbladet bladkål. Den hoveddannende rødkål menes først indfort omkring år 1700. Rødkål har været mindre kendt end hvidkål og grønkål, og det er forst i dette århundrede, rodkålen har fået den udbredelse, vi kender i dag, hvor den er obligatorisk tilbehør til en række kødretter, især ved juletid.

Det røde farvestof i rødkålen findes i bladenes overhudsceller og yderste cellelag, mens de indre dele er hvide. Farvens intensitet er et væsentligt kriterium i forædlingen af nye rødkålssorter.

Rødkålssorteme inddeles i grupper efter tidlighed. hhv. sommerrødkål, efterårsrodkål og holdbar vinterrodkål. Vinterrodkålen indeholder mere farvestof end de tidlige rodkål.

Anvendelse.

Rodkål kendes mest som kogt rodkålssalat serveret til varme retter eller på smørrebrød. Fintsnittet rodkål koges med eddike, sukker, salt og lidt ribssaft. Kogt rodkålssalat kan serveres varm såvel som kold. Rå, fintsnittet rodkål er velegnet i salat, gerne sammen med syrlige frugter og lidt hakkede nødder. Rodkål som salat er meget friskere og meget sundere end det traditionelle kogte rodkål.

Ved tilberedning fjernes de yderste blade, kålen deles i kvarte og rodstokken skæres væk. Kålen snittes fint. Ved kogning bliver kålen rødviolet, hvis man ikke tilsætter eddike eller anden form for syre.

Kun kogt rodkål er velegnet til frysning.

Næringsindhold.

Rodkål horer til de moderat energiholdige grønsager, den har et energiindhold på ca. 130 k/100 g. Den har et stort indhold af mineralet kalium og af C-vitaminer og et liojt indhold af kostfibre

Kvaliteter.

Ifølge El/-normeme må rødkål *sælges i 2* kvalitetsklasser. For begge klasser gælder at *kålene skal* være hele og friske.

I klasse 1 tillades små revner og mindre beskadigelser. I klasse 2 må der være store revner og beskadigelser.

Tidlige rodkål skal veje mindst 350 g. De senere skal veje mindst 500 g. Ved salg *af rodkål* ska *I kva*litetsklassen og oprindelseslandet anføres.

De typiske fejl ved rødkål er udtørring og mekanisk beskadigelse. Der kan desuden være misfarvninger både af overfladen og af kålens *indre.*

Opskrifter

Rødkål med æble.

Kål og æbler rives groft. Blandes i ymer *eller* fløde, citron eller syrlig nbssaft, sukker og reven citronskal. Salaten bliver lyslilla. Man kan få en flot farvevirkning ved at servere salaten med kranse udenom *af* salater af hhv gulerod og *rodbede* fremstillet på samme måde.

Rodkålssalat med frugt.

250 g rodkål
1 lille løg
1 appelsin
I æble
10-12 valnoddekerner
Marinade
saft af 1 appelsin
saft af ˣh citron
2 spsk olie

Rodkålen snittes fint. Log. appelsin og æbler skæres i små terninger. Ingredienserne Mandes i en skål. Marinaden piskes sammen og hældes over Valnøddekerncrne hakkes og drysses over salaten.

Rodkålssalat med selleri *og* grønkål.

250 g rodkål
350 g selleri
4 gronkålsblade
Dressing
'/: dl solsikkekerner
4 spsk vand
2 spsk nseddike
4 spsk olie
I-2 tsk sennep

Rodkålen snittes papirstyndt Sellerien skrælles og rives groft pi råkostjernet Grønkålen hakkes groft med en kniv Alle grønsagerne blandes sammen.

Dressingen fremstilles \ed at komme solsikkekernerne i blenderen og findele dem Derefter tilsættes \and. eddike og olie samt et lille drys salt og peber Der mixes til blandingen er jævn Dressingen smages til med sennep. Dressingen hældes over salaten og der vendes rundt

Broget salat.

3 dl. finthakket rødkål
'/: kg. kartofler
1-2 avocado
60 g sorte oliven
50 g valnødder
5 spsk valnøddeolie
3 spsk krydderedikе
brøndkarse

Kartoflerne koges møre, pilles og afkøles. De skæres i skiver. Avokadoerne skrælles og skæres i terninger. Kartofter, rødkål og avocado blandes. De sorte oliven skæres igennem og tilsættes sammen med groft hakkede valnødder.

Dressingen røres sammen og hældes over sala-ien. Der drysses med rigelig brøndkarse.

Rodkålssalat med bladselleri.

6 dl finlsniltet rodkål
2 spsk citronsaft
1 stilk bladselleri
1 lille æble
6 dadler
3 spsk valnøddeolie
brøndkarse

Rødkålen skal være snitiet papirstyndt. Citron-saften vendes rundl i den sniiiede kål, og den slilles koldi 15 min. inden seneringen. Bladsellerien skæ-res i lynde skiver. Æblet skæres i tynde både. Dadlerne hakkes groft.

Inden serveringen blandes de tre ting i rødkålen sammen med olien. Der dryss med brøndkarse.

Rødkål Normandie.

600 g rodkål
125 g torTede kastanier eller 250 g friske
100 g rodlog
100 g gulerod
2 æbler
25 g smor
1 fed hvidlog
[1] : tsk knust allehånde
l isk kommen
'/: isk reven muskatnød
'/• isk sort peber
l isk reven usprojtet appelsinskal
1 dl vand
'/: dl rodvin
2 spsk honning
3 spsk riseddike
1-2 tsk arrowroot
1 isk frisk timian

Torrede kastanier lægges t blod i ngelig vand natten over. Hvis der bruges friske, skarres der et kryds i den spidse ende og de koges i 15 min. hvorefter de afskalles

Rødløgene skæres i skiver. Rødkålen snittes i 2 cm brede strimler. Guleroden skæres i 1 cm brede skiver. Æblerne deles i både.

Log, rodkål, gulerod og æbler svitses i smørret sammen med knust hvidlog. Kastanierne tilsættes sammen med krydderierne samt vand. rodvin, honning og riseddike. Grønsagerne simrer under låg ca. 15 min.

Timian tilsættes. Arrowrooten rores ud i lidt vand og kommes i retten, og gryden tjernes Ira varmen.

Rodkålsretten serveres med råris eller bruede kartofler.

Og til sidst en god fransk rodkål til alle gode vegetarretter.

1 kg rodkål
2 syrlige æbler
2-3 log
reven skal af 1 appelsin
1'/: dl rodvin
'/: dl rodvinseddike
4 spsk farin
1 tsk salt
groftkvæmet peber

Rodkålen snittes fint. Æblerne skæres i både. Logene skæres i terninger. Grønsagerne kommes lagvis i en gryde. Appelsinskal, rødvin, eddike, tarin, salt og peber tilsættes. Småkoger under låg i 20 min. Smages til med sail og peber.



Kirsten Skaarup & Richard Gilnwre:
Vegetarisk kokken. Mexieo

Flot illustreret bog om mad og mennesker i Mexico. Her er erlige klassikere med bønner og majs. Her er supper, salater, salsaer. hovedretter og desserter. Iler er k" historie og rejseoplevelser. Indb. kr. 198.00

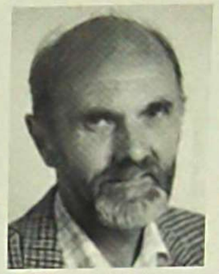
toKrwi gUV^H.?Cf Ul Klrs.en Skaarup: *Vegetarisk nok.* ib kr.
\r / , Skaar "p* *Rrønnesstabog.* ib. kr I48.(K)
rundt, kr. iverdag

iqb nn t, getanske festmiddage året rundt, ib ki. 198.00 • *Brød fra hele venlen,* ib. kr. 198.00

Forlaget Olivia • Tlf. 33 15 67 44

Messe i Forum

Gerhardt Kirkemaitn, **Middelfart har skrevet nedenstående artikel *til bladet efter* hans oplevelser på den vellykkede og velbesøgte helsemesse i Forum *den 2.-4.* oktober 1998.**





Som sædvanligt er det interessant, at deltage i Dansk Vegetarforenings stand på en helsemesse. Jeg deltog lørdag d. 3/10. det gav anledning til spændende og forhåbentlig gavnlige samtale. To yngre kvinder spurgte, om jeg mener, at der er noget forkert i at spise økologisk kød. Jeg svarede, at jeg mener, at menneskers kødspisning etisk set altid er meget forkert, og at produktion selv af økologisk kod kræv er langt flere ressourcer end production af vegetabilske fødevarer. Kan vi på nogen måde forsvare el sådant overforbrug, når \ i ved. al mange mennesker ude i den store verden hver dag dør af sult?

I økologiske brug lever dyr ofte et rimeligt godt liv. og er det derfor ikke en endnu større forseelse at dræbe disse for at æde dem? Dyr i almindelige industrilandbrug håret meget dårligt liv. del Lin derfor \ ere et gode for disse dyr at blive aflivet og dermed befriet for deres lidelser. Begge dele er meget rrterte

Mennesket har for længst udv iklet sig bort fra rovdyrstadiet, sa hvis det endnu forsøger at Je>e som er sådant, må det betale med sit helbred.

Jeg spillede engang ude pa landet til en stor middag. En dame rejste sig og begyndte en tale omtrent sådan: »Når vi nu sidder her ved et veldækket bord. der bugner af mad. kan jeg ikke lade være med at tænke på de mange stakkels mennesker ude i verden, der må do af sult. og...«. Så blev hun afbrudt af en landmand, der rejste sig og sagde følgende: »I dette glade lag vil \i ikke høre på sådan noget vrøvl Lad os æde, som er beregnet til dette, og lad dem do at sult. som er er beregnet til del. Hvad rager det os. Jeg kan forsikre jer om. at hvis vi sendte noget af vores førsteklasses svinekød ud til dem. så vil de ikke engang æde det. så de er ikke for gode til deres skæbne«. Dermed sluttede den debat, tig jeg tror desværre. al de fleste syntes bedst 0lll landmandens tale.

Ja. selv ved denne spisning var der mange grøntsager på bordet Det er min sikre overbevisning, at alle mennesker lever af de vegetabiler. som de spiser Det kod. som folk spiser, lever læger og sygehusvæsenet højt på.

(Icrhardt Kirkemann



GRØNTSAGS
SAFTER

ØKOLOGISKE - BIODYNAMISKE
- ikke fremstilet af koncertral

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

DANSK HELJOS Tl_F 75 95 40 88

ET ÆBLE OM DAGEN ER IKKE NOK

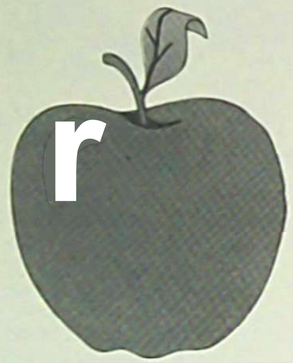
Af Søren Hvidbjerg

Flere undersøgelser viser, at der er en sammenhæng mellem sygdom og hvor meget frugt og grønl, vi spiser. Mennesker, der spiser meget frugt og grønt, har en lavere risiko for at udvikle forskellige livsstilssygdomme end de, der kun spiser en smule frugt og grønt.

Hidtidige anbefalinger fra Hjerteforeningen. Forbrugerstyrelsen. Kræftens Bekæmpelse. FDB og VFD har varieret fra 450 til 700 gram om dagen og til så meget som muligt. Nogle af anbefalingerne har rettet sig mod forebyggelse af bestemte sygdomme, og nogle af anbefalingerne har medregnet kartofler, andre ikke. Derfor gik en række fagfolk og organisationer i 1997 sammen om at finde frem til en fælles anbefaling af, hvor meget frugt og grønt danskerne bør spise.

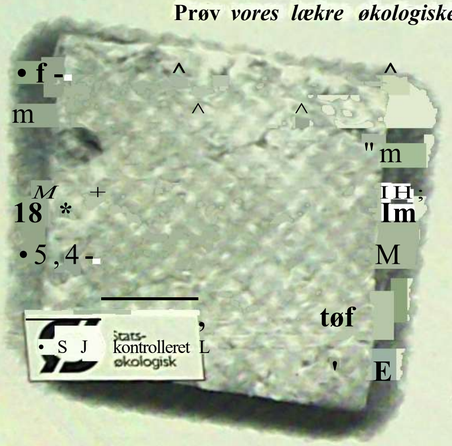
Eksperter har gennemgået og sammenfattet den eksisterende viden og de forhåndenværende undersøgelser på området. Resultatet er en entydig bekræftelse af. at danskerne bor anbefales at spise mere frugt og grønt.

Veterinær- og Fødevaredirektoratet er enige med Sundhedsstyrelsen. Hjerteforeningen. Kræftens Bekæmpelse og FDB om al anbefale et dagligt indtag på 600 gram frugt og grønt, under sloganet: 6 om dagen, spis mere frugt og grønt.



Skandinavisk Soya Kompagni

Prøv *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

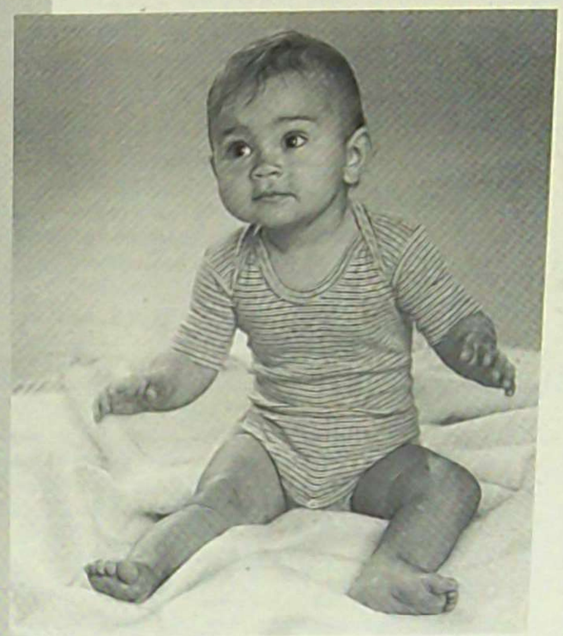
Red Hot Chili:
300 g - vejl. pris: kr 22,50

Prøv også vores friske Seitan: 275 g - veil nrU w 07 *n

produkterne forhandles \ alle førende helsekostbutikker

Nærmeste forhandler oplyses på tlf 47 38 04 94

Babytøj i økologisk bomuld nu i Danmark



Som den første kæde af varehuse i Danmark introducerer ***Kvick/v*** nu Svanemærket babyundertoj produceret af 100 procent økologisk bomuld.

Varerne, der sælge under mærket *Friend's,* har fra starten det grønne stempel, nemlig det officielt anerkendte fællesnordiske miljømærke SVANEN. Det er forbrugernes garanti for det bedste miljøvalg samtidig med høj kvalitet på produktet.

Babyer og børn op til ca. 4 år kan nu ta undertrøjer. trusser, lights og bodysuits, der er Svanemærkede. i 100 procent økologisk bomuld i de 74 ***Kvickly varehuse.***

Mange opfatter 100 % bomuld som et ren! naturprodukt. Men i realiteten er bomuld en af de afgrøder. hvortil der forbruges de største mængder af sprøjtemidler. Cirka 5 procent af verdens samlede landbrug består i dag af bomuld. Men cirka 20 procent af verdens samlede forbrug af sprøjtemidler anvendes i bomuldsmarkeme. Sprøjtemidler udgor den storsie miljøbelastning i tekstproduktionen.

Det er baggrunden for. at FDB gennem de seneste år har arbejdet tiet sammen med Foreningen til tremme af Bæredygtigt Design om at udvikle de nye produkter. Målei har været at skabe babytøj, hvor der fra dyrkning af bomuld til produktion af det færdige toj ikke har været anv endt sprøjtegifte, kunstgodning eller andre miljø- og sundhedsskadelige kemikalier. Og samtidig sikre forbrugerne en troværdig kontrol ou mærkning. Bomulden kommer primært fra Peru og er kontrolleret og certificeret af det svenske *firm* a KRAV, det hollandske SHAL *og det* tyske IMO. som i deres certificeringer stiller samme krav til dyrkning af bomulden. Bomulden sys til *Friend's* babyløj i Tyskland.

Svanemærket er forbrugernes garanti for, at *det* færdige toj opfylder fastsatte krav til forskellige *dele* i en livscyklusanalyse, der bl. a. omfatter dyrkning af bomuld, spinding, farvning, strikning og syning til det færdige toj. Dertil kommer en lang *række* kvali-tctstest. Alle kvalitctstest skal dokumenteres og godkendes af det danske Miljømærkesekretariat. Kriterierne til miljømærkningen ændres hvert tredie år for at sikre, at kun de miljømæssigt bedste produkter kan Svanemærkes.

Priserne på *Friend's* babyundertoj i økologisk bomuld - størrelse 92-116 - bliver på et meget rimeligt nivau. Fra starten kommer tights til at koste 59.95 kr., trusser 49.95., undertrøje 69,95 kr og bodysuits 89.95 kr.

Yderligere information: *Afdelingschef Hanne Damsted Vils hal I, FDB, Centrallaboratoriet. 43 86 45 21.*

Grønne råd i *moderæset*

Kilde: *GRØN INFORMATION*

Der er forskel pi toj og mærker - også nar *det* gælder miljøet. Se efter *toj* med tro* ærdige *miljø- eller* økologimærker

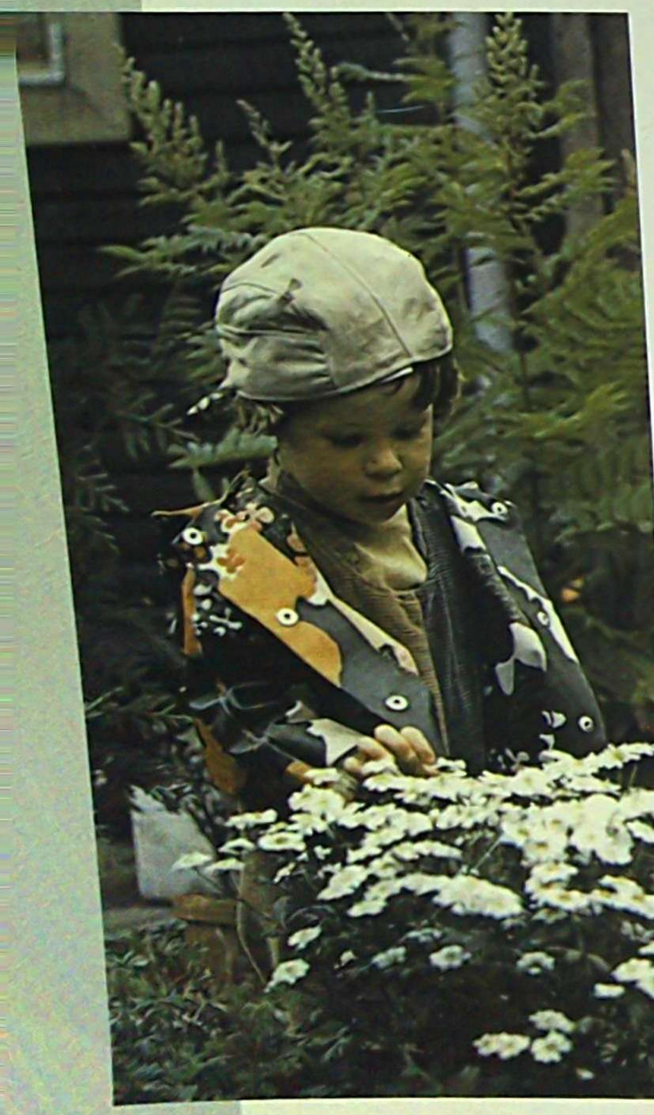
1. Køb *toj* i okologisk uld og bomuld
Økologisk bomuld cr dyrket uden brug af kunstgødning, sprøjtemidler eller afløvningsmidler
* Se efter det internationale økologimærke SKAL> "EKO quality" og det svenske KRAV
• Se også efter det tyske økologimærke Arbeitskrcis Naturtextil AKN. Det bh\er mere og mere almindeligt i Danmark.

Kob miljømærkede tekstiler
De følgende miljømærker \iser forbrugeren, at \aren belaster miljøet væsentligt mindre end tilsvarende ikke-mærkede:
• Det nordiske miljømærke Svanen
• Den svenske naturforenings " Bra Miljoval - *også* kaldet Falken
• EU's miljømærke Blomsten
Bl. a. sættes der grænser for brugen af fan estoffer med tungmetaller og blegning med *klorforbindelser.* Men vær opmærksom pa. at der til toj mærket med Blomsten eller Svanen ikke stilles krav om okologisk dyrket bomuld

egetarkost til pædbørn

Fra: *VegSocUK Oplysningsblad. marts 1995*
THE VEGETARIAN SOCIETY

Afvænning af spædbørn hvis forældre er vegetarer.



At tage det første skridt til at opfostre jeres barn til vegetarer ikke svært. Husk at et spædbarns ernæringsmæssige behov er store, idel det har brug for langt mere protein, kalk og de fleste andre næringsstoffer end på noget andet tidspunkt i livet. Det er nu alment erkendt, selv af den britiske lægeforening, at den vegetariske kost kan give alle de næringsstoffer, som børn behøver, mens de vokser op.

Eftersom l ønsker at opfostre jeres barn til at blive vegetar, skal l vænne det til de vegetabilske fødemidler: kornprodukter, bønner, nødder, frø, mejeri og soyaprodukter, frugt og grøntsager. Barnet vil i 6 måneders alderen måske ikke bryde sig om stærkt smagende fødeemner som broccoli, aspargeskål. blomkål og anden kål, men vil måske kunne lide dem nogle måneder senere.

Del er helt uden fare at opfostre spædbørn til veganere. hvor alle fødemidler fra dyr er udelukket, (f.eks æg og mejeriprodukter) så længe I sikrer jer at kosten er rig på næringsstoffer. Veganske spædbom behøver gode kilder, der giver kalk, vitamin B12, vitamin D og protein.

Afvænningen fra modermælken er en gradvis proces, der tager sin begyndelse når mælken erstattes med fast tode. Denne bor introduceres tidligst efter 3 måneder og ikke senere end 6 måneder. Efter 6 måneder skal spædbørn have jern i deres kost. idet modermælk ikke længere kan give tilstrækkeligt heraf. Når I begynder at afvænne jeres spædbarn, introducer et fødemiddel ad gangen og lad der gå et par dage før det næste introduceres. På denne måde vil l opdage, om det er allergisk eller overfølsom over for et bestemt fodemiddel.

Trin i afvænningen

4-5 måneder

Modermælk eller modermælkserstatning er stadig den vigtigste ernæringskilde. Begynd med en theskeuld ns beregnet til spædbom el ter et mælkemåltid eller nudi i det. hvis det bekommer spædbarnet bedst. Madens næringsværdi er ik! 11 V!gt!8 detle tnn<,det m*lk stadig dækker alle dets behov. Blot et last måltid om dagen er nok tor de fleste spædbørn på delte trin.

Andre fødemidler l kan prøve er:

o l lM n 8 U:red grøn,sa er »om f.eks kartofler, gulerødder eller spinat.

Frugtmos ar æble. banan eller pære.

hirse * R gnC rpå s P*dbørn, tynd grod af sago eller <.iv ikke hvede, havre, komælk, nødder eller æg

5-6 måneder

Modermælk er stadig den vigtigste del i spædbarnets kost. men forøg gradvis antallet af de faste måltider fra 1 til 3 om dagen.

Prøv mosede linser tilsat planteolie og et større udvalg af frugt og grønt som f.eks. avocado og grønne grøntsager. Det er stadig for tidligt at give det hvede, havre, komælk, nødder eller æg.

6-8 *måneder*

De fleste spædbørn vil nu kunne spise faste fødemidler. selvom modermælk udgør en stor del af deres kost. Fast føde er nu en vigtig kilde til jern. De fleste spædbørn får nu 3 faste måltider om dagen. Når barnet er 6 måneder, kan I begynde at give det produkter baseret på hvede og havre som brød eller grød. I kan blende den mad. som familien ellers spiser, og som variation bruge den til babymad, så længe der ikke er tilsat salt.

Introducer tofu. fintmalet jordnøddesmør. purérede bønner. Mejeriprodukter (komælk, youghurt og ost) bør barnet ikke få, før det er 6 måneder gammel, p.gr.a. risikoen for at det ikke kan tåle det. økologiske æg kan barnet få efter 6 måneder, men æggene skal være hårdkogte. Nogle eksperter anbefaler. at man undgår alle mejeriprodukter og æg. indtil barnet er I år.

H-12 måneder

Jeres barn vil nu gradv is kunne fordøje grovere fode. I kan give det mad fra familiens varme måltider, så længe disse retter ikke indeholder salt.

Introducer velkogte og blendede ærter og bonner for barnet nu. De er svære at fordøje og kan skabe problemer, hvis barnet får dem tidligere. Undgå kager og tvebakker. Prøv at give skrællede æblestykker, rå gulerod eller brødskorper. Når barnet er i stand til at tygge frugtstykker kan sandwich og »klemsammenmadder« blive hverdagsmad. Som I årig bør det spise tre måltider om dagen.

Mange selskaber fremstiller færdiglavede fødemidler beregnet til spædbørn, men det er hurtigt og let at fremstille sin egen babymad. Hvis I køber færdiglavet mad. kontrollér da indholdsfortegnelsen og se efter (hvis det er et engelsk produkt) V-mærket fra "The Vegetarian Society", så er I helt sikre på del er I(K)9f vegetarisk.

Vigtige Na*ringsstoffer

Jern

Det er et vigiigi næringsstof i afvænningsperioden. eftersom der er megel lidt jern i nuxlermælk og modermælkserstatning. Man bli\er lodi med et depot al jern. men efter 6 inAneder \il det være udtømt. Skønt det er sværere at *optage jern fra* ikke-animalske fødemidler, er der en *mængde gode* vegetabilske kilder til jern.

Fødeemner der er rige på jern. og som passer *til* spædbørn efter 6 måneder, omfatter: *sveskejuice.* purérede abrikoser, melasse, udkogte linser, kornprodukter. purérede bønner og grønne grøntager. Undgå kornprodukter med et meget højtfiberindhold, da de forhindrer jernoptagelsen.

C vitaminer hjælper med optagelsen af jern fra vegetabilske fødemidler og man kan således sørge for at give disse 2 næringsstoffer samtidig Der er C-vitaminer i frossen, frisk eller presset frugt og grønt.

Kalk

Modermælk eller modermælkserstatning indeholder al den kalk spædbørn har *brug for* til al begynde med. På de senere trin i afvænningen er de gode kilder til kalk: komælk. benget sovamælk. ost grønne grøntsager, grov brod. bonner. linser, malede mandler, tahm og tofu.

Protein

Da spædbom vokser hurtigt hårde brug formere protein i forhold til deres kropsvægt end voksne. *I* de første 8 måneder vil modermælken være hovedkilden til protein. Proteiner skal krmplimenteres for at *få* den rette balance af ammos>rere- Det gør man f.eks. ved at kombinere kornprrxiiAier med linser eller bonner. kornprodukter ^.*mrmen med* nødder eller frø og endelig mælk alene.

Energi

Spædbørn mellem 6 og 12 måneder be V\er ~ *1 til 1000 kalorier om dagen, så tie har brug for kiwcentrerede energikilder. Spædbørn og kan ikke spise store mængder mad. lienor sko.' de have små mængder mad med faste mellemrum Deres kc^: bør ikke indeholde alt for More mængder af opsvulmende eller vandede " «J)er Sorg !.yai det får fodemidler der indeholder k<*ventreret energi som linser med vegetabilsk olie. awvado. elier noddesmor. Sukker er ikke wkrg-wt energikilde lil sp;cdhom

B 12 vitamin

B 12 \iLimin består al rmkroorga/usmerog findes mes! i animalske fødevarer Meget vni vpcrdNim \il ft hele deres B 12 vitamin behov dækket %ia modermælk eller nvxlermxI k mi-m atm n ^ Senere vil vegetariske babyer *tå* n<>k al dene vitamin gennem meienprwlukier og *g Veganske sp*dborn skaJ have B 12 vitamin fra berigede *fødemidler* vom

forskellige slags soyamælk, gærekstrakt med lavt saltindhold eller veganske burgere.

D vitamin

D vitamin findes i mejeriprodukter, æg og berigede fodemidler som margarine og nogle kornprodukter beregnet til morgenmad, og endelig kan del fås via solens lys på huden. Det findes kun i animalske fodemidler, så veganske spædbom skal have tilskud af D vitamin. Modermælk eller modermælkserstatning dækker babyens D vitamin behov i starten.

Fiber

En alt for fibemg kost mætter et barn for dets behov for næringsstoffer er dækket, og kan forstyrre optagelsen af mineraler som /.ink, jem og kalk. Derfor må der ikke tilsættes klid til et lille barns mad. H\'is 1 mener at jeres bam har forstoppelse, afhjælpes det med mælk eller fortyndet frugtsaft.

Mælk

Spædbørn under 2 år må ikke få letmælk og born under 5 år bor ikke drikke skummetmælk, fordi denne type mælk mangler de fedtopløselige A og D vitaminer, og fordi småbørn har brug for energien tra fedt. Soyamælk skal være specialfremstillet til spædbom hvis den skal bruges som modermælkserstaining, og den skal være beriget, hvis den skal anvendes af spædborn og lidt større børn i stedet for komælk.

Salt og sukker

Disse bor undgås i den kost man giver spædbørn og småbørn. Et spædbarns nyrer er ikke udviklede nok til al kunne klare alt for meget salt, og mad og drikke med sukker i er årsag til huller i tænderne. Sukker giver kalorier uden vitaminer eller mineraler (tomme kalorier). Desuden kan et spædbarn, der vænnes til at udvikle en »sød tand«, senere i livet få problemer med fedme.

Nodder

Hele nødder og frø er ikke velegnet til børn under 5 år. fordi de kan få dem i den gale hals, men de kan sagtens bruges hvis de males fint, f. eks i madlavningen eller som smørepålæg.

Selv med hjælp fra denne artikel, og den stigende videnskabelige bevisførelse for at en vegetarisk kost er et sundt valg, vil I møde modstand fra læger, familie eller venner ved at opfostre jeres spædbarn vegetarisk. Kontakt The Vegetarian Society (eller Dansk Vegetarforening) hvis 1 behøver hjælp lil at løse ethvert problem, eller til at svare på jeres spørgsmål.

ÅNDSVIDENSKABEUG DAGHØJSKOLE

En skole for livskunst, hvor vi tager os af, at den ny verdensimpuls ikke kun er noget, man kan læse om, men også noget, man kan lære at kende... og bruge.

Personlighedsudviklende kurser med to hovedspor.

Åndsvidenskab, bl.a. kosmologi, antroposofi, teosofi, esoterisk psykologi, astrologi og litteratur.

Billedkunst, med tegning, maling, farvelære, plasticering, grafik mm.

Dertil valgfag som plantemedicin, esoterisk healing, irisanalyse, akupressur, stemmetræning, sang og yoga.

Næste forlob: 23 uger med start 4. januar 1999
Kurserne koster fra kr. 40 pr. uge og er for alle mellem 18 og 61 år. Skolen er godkendt som uddannelsesansvarlig for Den Fri Ungdomsuddannelse.

NÆRMtRE OPLYSNINGER OG TILMELDING 5944 (,370

DEN LIBERALE DAGHØJSKOLE
NYGADE 4 • 4300 HOLBÆK

Litteratur på engelsk:

The Childrcns* Scrumptious Veggie Cookbook. Marianne Bird. #6.99 + #1.50 p&p

Sarah Brown's Healthy Pregnancy. Sarah Brown, #6.99 + # 1.50 p&p

New Recipes for Young Vegetarians. Sammy Green, *ft*3.99 + *It* 1.(X)p&p

First Foods. The Vegetarian Society, 50p + # 1.(X)p&p

The Vegetarian Baby. Sharon Yntema, #4.99 + 1.00 p&p

Vegetarian Children. Sharon Yntema. 04.99 + 1.00 p&p

Alle bøgerne fås hos:

Merchendise Unit. The Vegetarian Society. Parkdalc, Dunham Road, Altrincham. Cheshire, WA14 4QG.

Oversættelse-
Hils Ole Olsen og Lars Jørgensen

INDLÆG FRA LÆSERE

Er økologiske varer vegetariske ?

Det startede med et tilsyneladende uskyldigt spørgsmål til biodynamikerne. Et spørgsmål som jo nok kunne harmonere med hensigterne i et blad som *Vegetaren*: Hvordan kan man som vegetar gå ind for den biodynamiske dyrkningsmetode når man ved at der i fremavlingen af vegetabilier anvendes nogle dymamiserede præparater hvor dyriske organer ofte er en grundlæggende og nødvendig forudsætning for fremstillingsprocessen ?

Men når jeg så i det seneste nummer af *Vegetaren* bliver vidne til hvordan spørgsmålene derefter videreudvikles - må jeg undres. Nu viser det sig nemlig at det er det økologiske jordbrug spørgeren egentlig ønsker at stille sig som forkæmper for. Af hensyn til proportionernes rette størrelse synes det dog her rimeligt at spørge: Bliver der på en økologisk gård slagtet færre dyr - og har dyrene en længere levetid og bedre velfærd - end på en biodynamisk gård?

Den der har medoplevet dagligdagen på både konventionelle, økologiske og biodynamiske gårde burde ihvertfald ikke være i tvivl om hvor blandt disse tre typer gårde det væsensagtige respekteres mest.

Jeg synes John Jørgensen må skelne mellem på den ene side - sin modvilje mod det *biodynamiske livssyn* som sådan - Og på den anden side - sin modvilje mod den *biodynamiske praksis* pga. hvad han opfatter som en divergens med en vegetarisk livsform. At være vegetar er jo et valg der kan være begrundet i både det ene og det andet. Og *det behover ikke* at skyldes et bestemt livssyn. Ej heller kræver det at man ifølge dette sit valg tager afstand fra andres livssyn. Vegetarisme er først og fremmest en bevidst valgt *livsform.* Altså en *praksisser* (med undtagelse af de tilfælde hvor den er et religiøst påbud) synes i højere grad al udspringe af *nødvendighed* end af et i forvejen formuleret livssyn. At angribe andres livssyn ved at benytte vegetarismen som "brækjern" synes da også at forplumre den objektive debat du. John Jørgensen, vel egentlig ønsker. En dialog om andre menneskers livssyn måtte som sin forudsætning kræve at man giver sit eget livssyn til kende.

Det biodynamiske er funderet på et verdensbillede der giver rum for det væsensagtige. En vegetar eller økolog kunne vel lige så vel have materialismen som sit liv ssyn som noget andet. Derfor forekommer det mig også komplet umuligt at man i sin egenskab af vegetar eller økolog nedgør den biodynamiske verdensopfattelse. Så måtte man da hellere sigt" Jeg er materialist og alt andet er hokus pokus. For vegetarer står hensynet til dyrenes velfærd overs[t] Niels Kristian Stokholms artikel •Biodynamisk jordbrug og vegetarismen" viser med al onskelig tydelighed at dette også gælder tor biodynamikerv.

Med venlig hilsen Robert S< hmidt

Gerhardt Kirkemann har sendt os et *udklip fra Ekko* Bladet fra 18.11.98 med følgende *ordlyd:*

Læserbrev:

Dyrplagesvineri

Der slagtes 20 millioner svin i Danmark *(1997).* 34 % af disse svin får sygdomsbemærkninger - svarende til syv millioner syge svin. Dem spiser danskerne så. da de ikke kan eksporteres (røde ***pol*** ser og hot dogs). Dog gik to millioner til Rusland.

De mest almindelige sygdomme hos slagtesvinene er: sår, bylder, halebid. ledbetændelse, brok. deforme tryner.(nysesyge) samt brysthindear. Bylderne sidder i lunger, lyske. bug. hals. hoved, kæbe.hud, bækken, brysthule og skamkirtel.

Ifølge paragraf 1 i dyreværnsloven skal husdyr beskyttes bedst muligt mod: smerte, lidelse, angst, varigt men og væsentlig ulempe. Alle *forhold er* overtrådt ifølge dyreværnsloven.

Det er forbudt at amputere et stykke af halen på pattegrise. Alle gør det. Med det resultat, at grisen må leve med fantomsmerter i halestumpen resten af livet. De her omtalte smerter er kroniske, når de er over 14 dage gamle: Varigt men

Dyr skal leve i harmoni med sig selv. e\enruelt artsfæller og omgivelserne.

Syv millioner danske slagtesvin er udsat for dyrplageri om året ifølge Dyreværnslovens paragraf 1. 2 og 3. Fra jord til bord.

Tage Anker *Sørensen. Dyrlæge*
Lupinvej 19. Thisted

Økologiske *fødevarer stormer frem.*

v/ Søren Hvidbjerg

På kun ét år er salget af økologiske fodevarer i Danmark steget med 29 *c/.* viser en husstandsundersogel.se. som analyseinstituttet GfK har lavet for MD Foods. Og blandt de forbrugere, der allerede har valgt at spise okologisk. spises der *flere* og *tiere* økologiske madvarer. v iser underpelsen

Den storste sugning i salgel kan noteres på *de* økologiske mejeriprodukter, hvor ost topper meden stigning på 121 mens salget at okologisk mælk er steget med 36 %.

Målt i mængder er salget al okologisk ost dog fortsat beskedent, idet ost kun udgor 2.' ««a/ alle okologiske produkter

Storste okologiske succes har konsummælken, hvor omkring en femtedel i dag sælges okologisk

Inden for brod er del okologiske rugbnxJ også blevet en stor succes med en fremgang pd 72 '» på et år. Den store fremgang for de okologiske varer bet) der. at et rekordstort antal landmænd ventes at soge statslig omlægningvstotte ul nytår

Kilde: *Børsen*

DVF 102 år

\ **Wagner Gregersen**

Den 12. december 1896 stiftedes *Dansk Vegetarforening.*

Ved at se pi foreningens medlemstal gennem irene kan man konstatere store opgange og nedgange for foreningen.

Ved foreningens oprettelse var der tilslutning fra 33 medlemmer.

1 1907 fik foreningen sit eget medlemsblad kaldet *Solblink.*

1 1910 var foreningen pi 104 medlemmer (foreningen mitte nok pi det tidspunkt betragtes som et rent kobenhav nerforetagende).

11911 skete der et systemskifte, hvor foreningen tegnede sig for en mere aktiv og udadrettet virksomhed. Allerede samme ir blev medlemstallet fordoblet, si del kom op pa 208 medlemmer.

Derefter skete i de følgende 10 ir en jævn. men markant stigning at medlemstallet, si det i 1921 niede op pi 1230.

Denne 10-irs penode mi betragtes som foreningens glansperiode. Mange af de dromme om foreningens fremtid, vi har i dag. har været realiseret i denne periode.

I 1911 blev oprettet et vegetarisk oplysningskontor hos ingeniør P. Schroder i Holte. DVF oprettede et bibliotek over vegetansk litteratur. Udlinet blev administreret af "Det sociale sekretariat" og medlemmer af DVF havde gratis adgang til læsestuen og til at line bøger pi nævnie institution.

Del fremgår af *Solblink,* al der fandtes et vegetarhoiel med restaurant i Løvstræde 8, som havde været drevet med held i 12 ir. I bladet fandtes madopskrifter. Der var en rubrik med spørgsmil og svar. der fortrinsvis handlede nm ernæring. Der var en fortegnelse over hoteller, restauranter, pensionater og sanatorier i hv ilke, der ikke blev serveret kod og spirituøse drikke og hvor tobaksrygning ikke var tilladt.

Der var rabatordninger i forskellige forretninger for DVF's medlemmer. Der blev afholdt moder, foredrag og kurser i madlavning.

Der blev efterhånden oprettel flere lokalforeninger og i januar 1912 blev vedtaget nye love for Dansk Vegetarforening, og ingeniør P. Schrøder blev formand for hovedbestyrelsen.

I Solblink var der i maj 1912 et læserbrev, hvori det kritiseredes, at bladet ikke havde omtalt dr. Hindhedes beretning om ernæringsforsøg. Straks efter i juninummeret kom der en udførlig anmeldelse af Hindhedes første beretning om ernæringsundersøgelser Hindhedes virksomhed og betydning for ernæring - ikke mindst under 1 verdenskrig og i tiden derefter - er et kapitel for sig. som det vil (ore for vidt at komme ind pi her.

11913 blev stiftet et aktieselskab, der hed *Vefteiari\men\ Fremme.* Selskabels formål var at oprette og drive en vegetansk restaurant Restauranten blev etableret samme ir i lokaler på 1. sal. Nørregade 7, overfor Frue Kirke. Restauranten fik navnet *Pomona* og i annoncer kunne man læse, at man kunne tegne månedsabonnement for fuld kost eller for et eller flere daglige måltider. Endvidere blev der reklameret med: Rabatbilletter! Ingen drikkepenge! Ingen tobaksrygning! Hyggelige lokaler! Stort bladhold!

Fra toppunktet i 1921 med 1230 medlemmer falder medlemstallet gennem de næste 20 år. så det i 1943 var lidt under 200.

Selvom medlemstallet var i konstant tilbagegang, var der mange aktiviteter i foreningen i slutningen af tyverne og begyndelsen af trediverne. Midt i tyverne og senere var der i medlemsbladet, der nu hed *Vegetarisk Tidsskrift,* diskussionerom råkost. Der var kritik af vivisektion og kamp mod vaksinationstvangen.

1 1931 blev stiftet en ungdomsafdeling. *Vegetarisk Ungdom,* der i 1932 blev medlem af *Herbergsringen.* Man var nu kommet ind i en periode, hvor der var interesse for friluftsliv og sport under devisen: En sund sjæl i et sundt legeme. *Vegetarisk Ungdom* deltog i konkurrencer for at bevise fordelene ved vegetarisk levevis.

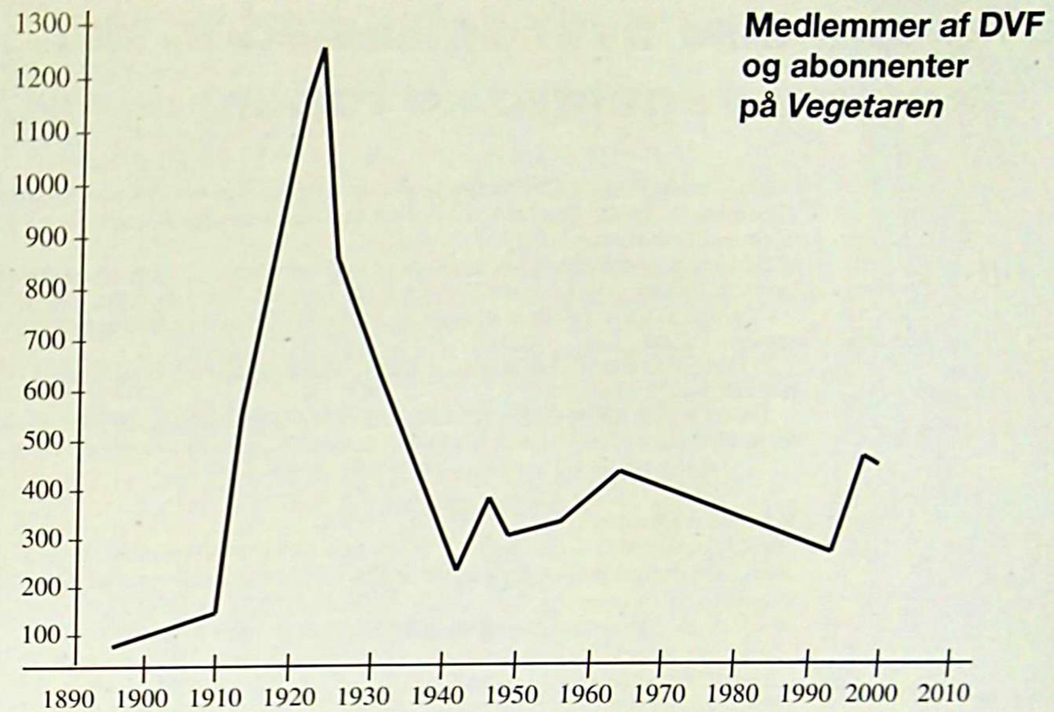
1 juli 1931 arrangerede *Dagens Nyheder* under stor opmærksomhed en kapgang fra Kobenhavn til Oslo. hvori deltog en kødspiser og en vegetar, kaldet henholdsvis "bøffen" og "bananen". Det er refereret, at der var vældige menneskemasser, som fulgte konkurrencens sidste etape mod målet i Oslo. Indtoget var kongeligt, begge blev hyldet og båret i guldstol.

"Bøffen". Sigurd Bernt, var 23 år og kom først i mal. "Bananen", Notto Fipp, var 46 ir og kom i mål 45 minutter senere end "bøffen".

Sigurd Bernt levede på turen af almindelig kodkosi og røg 30 cigaretter om dagen. Nolto Fipp levede af bananer og mælk. To ir senere blev afholdt en ny konkurrence, hvor den nu 26 årige Sigurd Bernt konkurrerede mod en 25 irig norsk vegetar. Sverre Sørhus. Den nye "banan" slog "boffens"s tidligere rekord, og "bøffen", der var i en dårlig fysisk forfatning, milte opgive uden at gennemføre turen.

Dagens Nyheder arrangerede ogsi i 1931 enkonkurrencekapgang pi 50 km på strækningen mellem *Montebello* ved Helsingør og stadion i København, hvori deltog 12 vegetarer og 12 kødspisere.

MYRVIG
YOGA REJSER
LESVOS
GRÆSK O-FERIE PARADIS
1999
11-18.Maj / 1^25 Maj / 1125 Maj / 24-31 Aug / 31 Aug -7 Sept / 24 Aug -7 Sept
YOGA
AFSPÆNDING
GÅMEDITATION
SHATSUMASSAGE
FARVEMEDITATION
MYRVIG TERAPI:
75 54 24 94



Resultatet heraf blev. at alle 12 vegetarer, men kun 10 kodspisere nåede målet. Førstepladsen blev dog vundet af en kødspiser med vegetaren Ackerman lige i hælene.

I 1930 oprettede *Dr. Michael Larsens Vegetariske Bornehjemsfond* et bomehjem ledel af hr. og fru Bloch, hvor der blev optaget 2 svage og forsømte piger. Året efter udtalte huslægen: "Born, der v okser op^under den kost og behandling, skal nødvendigvis blive raske".

1 september 1932 blev en dreng og en pige i 2 års alderen overfort fra et spædbørnshjem i Holte til Michael Larsens børnehjem i Lundforlund ved Slagelse, hvor de blev modtaget pi kærligste måde af deres nye plejeforældre og deres nye søskende, to piger pi 7 og II år, der i et par år havde været på børnehjemmet og havde udviklet sig fra at være forsømte, tynde og forsagte til sunde, friske, glade og velopdragne piger I august 1933 var der 5 born på hjemmet.

I decembernummeret af *Vegetarisk Tidsskrift* kan man læse: "Ved De egentlig, hvor meget godt De gor ved at støtte dr. Michael Larsens børnehjem? To små horn forladt af forældrene skulle ved deres afgang Ira spædbørnshjemmet under fattigvæsenet. Da trådte vort børnehjem til og tog dem i sin varetægt. Hvilken lykkelig vending i disse boms liv at komme under sunde og trygge forhold. — Og en lille dreng, hvis mor var sindssyg, fandt også en god havn i vort børnehjem".

Herefter følgeren opfordring til at yde bidrag til børnehjemsfonden og en fortegnelse over navngivne bidragydere.

Jeg ved ikke. hvomår dette vegetariske bornehjem blev nedlagt, men *Dr. Michael Larsens Vegetariske Bornehjemsfond* eksisterer i dag og administreres af *Dansk Vegetarforening.* Fondens aktiver var ved årsskiftet 97/98 på 368.522 kr. Den disponible del af afkastet, ca 10.000 kr. er de senere år skænket til et vegetarisk børnehjem i Indien. (I 1998 dog 8.000 kr til børnehjemmet i Indien og 4.000 kr til et vegetarisk børnehjem i Letland).

Foreningens økonomi har udover beskedne kontingenter været baseret på gaver og overskud fra forskellige arrangementer. Der har herunder været afholdt bazarer til forskellige formål, bl.a. til bomehjemsfonden.

I 1943 var medlemstallet dalet til ca 200. hvorefter der sker en stigning lil godt 700 i 1948. men allerede i 1955 var tallet nede pi 300 os i uden derefter faldt det yderligere, så det i 1994 \ar pi ca 200 Her i slutningen af 1998 har foreningen ca 260 medlemmer og ca 160 betalende abonnenter pi *Vegetaren.*

I en bog. der hedder *Foreningsbesry reisen* skriver forfatteren Robert Eggersen bl.a.. "Mange ældre foreninger cr startet på geniale ideer, der har holdt i indtil I (X) år. De der etablerede foreningen, var som regel forudseende, tænksomme og kreative mennesker. Det er væsentligt, at nogle foler sig ansvarlige for at forny foreningen, for ideerne forældes og foreningen nedlægges. Tilsvarende »»kål nogle fole sig ansvarlige for nuværende medlemsaktiviteter. Del er oftest behov for aktiviteter. der starter en forening "

Jeg vil for mit vedkommende tilføje, at det også er aktiviteter. der skal holde li\ i en forening. Jeg tror ikke. at de grundlæggende ideer bag *Dansk Vegetarforening* er forældede, men det er nødvendigt. at flere interesserede er villige ul at gore en aktiv indsats tor foreningen.

tegnelse over spisesteder, der verer 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 opfort vegetanretter på menukortet, eller stedet på anden måde kan godtgøre, al det kan tilbyde et udvalg af vegetariske retter.

Vi optager gerne anmeldelser af spisesteder i Vegetaren. Desuden har restauratorerne mulighed for at annoncere i bladet.

Vi håber, at mange af vore læsere vil hjælpe os med at supplere fortegnelsen. Vi mangler især flere spisemuligheder i provinsen.

Prøv al 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. *1112 Kobenhavn K,* 33 93 01 40. ma-lø: 11-21.30
Esiin. Lille Strandstræde 13, *1254 København K,* 33 32 74 44 . ma-fr: mad ud af huset, frokoststed.
Govhidas, Nr. Farimagsgade 82, *1314 København K,* 33 33 74 44. 12.30-20.30
Morgensledel. Christania, Bådsmandsgade 43, *1422 København K.* on-ma: 12-21
Kærnehuset (spiseklub), Nedergade 6. 1.. *5000 Odense* C. ma-fr: 18-19 (juli lukket)
Govindas Caft, Mejlgade 28 gården. *8000 Århus* C. 86 18 23 30. li-lø: 12-19. sø: 11-16
Mølle Skovly. Lyngvej 21. Skingstrup. *8832 Skals,* 86 69 49 66 (tilm. nødv.) to: 18-21+sidste fr. i hv. md.
Cafe Tusindfryd, Kattesundel 10. *9000 Ålborg,* 98 13 22 21, li-lø: 14-02

Restauranter, der også serverer vegetariske retter:

Den Sorte Ravn, Nyhavn 14. *1051 København K.* 33 13 12 23
Den Gyldne Fortun. Ved Siranden 18. *1061* København K. 33 12 20 11
Konrad. Pilestræde 12-14. *1114 København K.* 33 93 29 29
Phillip/H', Fælledvej 21. *1154 København K,* 33 32 92 92
RizRaz, Kompagnistræde 20. *1208 København K.* 33 15 05 75, 11.30-24.00
Cascabel Madhus, Si. Kongensgade 80, *1264 København K.* 33 93 77 97, ma-fr: 11-22.
Era Ora, Torvegade 62, *1400 København K.* 32 54 06 93
Bastionen + Løven. Christianshavns Voldgade 50. *1424 København K.* 32 95 09 40. 10-24
hulian Mahal Restaurant, Ski. Peders Siræde 35. *1453 København K,* 33 15 38 21. 16-23
Atlas Bar, Larsbjornstræde 18. *København K.* 33 15 03 52 (lidl. Uriens Café)
Aladdin. Orienialsk Resiauranl. Studiestræde 12, *1455 København K.* 33 93 60 81
Tex Hot'n Rock, Vestergade 7. *1456 København K.* 33 913 913
India Palace. H.C. Andersens Boulevard. *1553 København V,* 33 91 44 08
Hercegovina, Bernstorffsgade 3. *1566 København* V, 33 15 63 63
Cassiopeia. GI. Kongevej 10. *1610 København V,* 33 15 09 33. 11.30-22-00
Restaurant Topkapi, GI Kongevej 41B. *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. on-ma: 16-22
La Fiesta Mexicana, Frederiksberg Alle 21B. *1820 Frederiksberg C. 31* 21 77 50, 17-21
Domus Portus, Østbanegade 103, 2/00 *København 0,* 35 55 07 73
Barcelona, Fælledvej 21. 2200 *København N.* 35 35 76 11
Den Okologiske Cafe. Gnffenfcldsgade 17. 2200 *København N.* 35 36 34 17. 10-17
Ali Baba. Griffenfeldsgade 22, 2200 *København N,* 31 39 88 08, 17-23
Natraj. Birkegade 2. 2200 *København N,* 35 37 57 51. 16-23
Restaurante Mexicali. Åboulevard 12, 2200 *København N.* 31 39 47 04
Rust, Guldbergsgade 8. 2200 *København N,* 31 35 (X) 33
Restaurant Jægersborg, Jægersborg Allé 164, 2820 *Gentofte.* 39 65 06 35
Saison. Strandvejen 203, *2900 Hellerup.* 39 62 48 42 (Erwin Lauierbach)
*Mikkelgaard.*Rungsted Strandvej 302. 2960 *Kokkedal.* 45 86 63 18

Kiunmercafeen, Havneplads 1, *3000 Helsingør,* 49 28 20 52, ma.ti,to.fr: 11-18. on: 11-21, iø: *10-15*
Kok & Kone, Møllegade 3, *3250 Gilleleje,* 48 30 10 66
Lci Perla, Tonet 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, Kindheslegade 26. *4700 Næstved,* 55 77 25 35, ma-lø: 11-22. sø: 14-22
Pakhuset, Dok vej 3, *6700 Esbjerg. 15 121A* 55, ti-fr: 12-14.30 & 18-21, Iø: 18-21
Zorbas, Vissingsgade 13, *7100 Vejle,* 75 82 98 27. li-lø: 17-24, sø: 17.30-23
Cafe Mozart. Vesterport 10. *8000 Århus C,* 86 18 55 63. ma-on: 11-24, *to-lo: 11 02.* sø: 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 19 22 55. ma-fr: 11-17 & 18-21, Iø: 12-17 & 18-21
Cafe Cleo, Nygade 23. *8600 Silkeborg.* 86 80 67 33, ma-on: 11-22, to: 11-24, fr-lø: 11-03
La Casita. Bindslevs Plads 6. *8600 Silkeborg,* 86 81 38 12, ti-lø: 17-22. sø: 17-21

En fredelig verden



Govindas
veg<»ar-|"^Maurani
Nr. Farimagsgade 82 1364 Kobenhavn K
(500 m Jra Xt>wpi>rtf
Tlf 33 33 74 44 Åben 12.30-20.30
Dagens middag kr. 45,-

RESTAURANT RIZRAZ
GRØN MIDDELHAVSBUFFET
- med friskt salatbord, dressinger. homus, linser, moussaka. pasta *a bologna,* falaffel, hjemmebagt *pitabrød* og andre *varme* retter fra middelhavslandene 59,-
Frokost, ink. pizza 49,-
Retter ved bordet ink. buffet fra 79,- til 139,-
Kompagnistræde 20, Kbh. K
Tlf. 33 15 05 75
Åbent: 11.30-24.00 alle dage
- God mad fra middelhavslandene

Café Mozart
Økologisk restaurant
Byens eneste røgfri café
Fødselsdagstilbud, 4 år
Forret
Dagens suppe eller Tzatziki-salat med oliven og brod
Hovedret
Den perfekte platte
Hummus, falafel, fetaost, oliven og blandede stegte grønsager med brod
Dessert
Hjemmelavet is med rom og rosiner saml chololade og flødeskum.
Pris: 88 kr
Vesterport 10, 8000 Århus C
Tir. 86 *IS* **55 63**
Aben: sønd-onsd: 17-24. torsd-lørd: 17-02

Nytårsfrokost

Søndag den 17. januar 1999, kl. 13.00



Restaurant

Bellahøj

Bellahøjvej 20, 2700 Brønshøj

Dansk Vegetarforenings traditionelle nytårsfrokost afholdes i 1999 på Restaurant Bellahoj. Det bliver den helt store grønne buffet, hvor der vil være retter for både vegetarer og veganere. Udover maden vil der være foredrag af Michael Petersen fra Mælk og Honning med titlen: "Hvorfor økologisk?" samt musikalsk underholdning.

Det vil glæde os, om rigtig mange medlemmer med familie og venner vil komme denne dag, så vi kan ønske hinanden et godt nytår.

Der plejer at være ca. 100 deltagere.

Pris pr. deltager: 125 kr. Tilmelding kan ske ved indbetaling af beløbet på foreningens girokonto 502 5656 eller ved afgivelse af bindende tilsagn pr. brev eller telefon senest den 5.januar 99, hvorefter afregningen kan finde sted ved indgangen.

Dennis Sørensen. (i*mand
Tomcat) kket 12
2720 Yankee
3874 66*4

Nkl> Brown næstformænd
Inlcnuliocul contacts
Voftfirds Vcj 22A. 1 ih
2400 København NV
38 1000 OS
e-nuil nb^dmu dk

Wagner Gregersen, sekretær
Gillcwra 251 Itv
2650 Hvidovre
3648 40 01

Hans Hemmersanv kxsscm
Borups Allé 131
2000 Frederiksberg
38 10 87 83

\n!u-M4grcihc Nissen
N>Nvdogårdsvc] 6
3500 Vcrlose
44 48 02 67

ChnsUanF. Svensson
Tondergade 17. A ih
1752 Købnhjvn V
33 21 89 20

L« Iwjfiemen
Peiet Bings\e) 120.3 tv
2000 FreJcnlesbere
3879 48 32

Foreningsmeddelser

Kontingent- og abonnementsbetaling for året 1999

Opkrævninger af kontingent til foreningen og abonnement på *Vegetaren* udsendes med særskilt brev i januar måned 1999.

Foreningens kontingent incl. *Vegetaren* er på sidste generalforsamling fastsat til 150 kr, medens bestyrelsen har vedtaget al forhøje prisen tor abonnement på *Vegetaren* lil 100 kr.

1 1999 udgives *Vegetaren* som kvartalsblad i månederne februar, maj, august og november.

Generalforsamling

Generalforsamlingen i 1999 afholdes **lørdag den 27. marts kl. 14.00** i *Medborgerhuset, Danasvej . 30 B. 1910 Frederiksberg C.*

Dagsorden m.v. i næste nummer af *Vegetaren.* som udkommer i februar måned 1999.

Forsinket udsendelse af *Vegetaren nr. 4*

Som de fleste vel har bemærket, blev *Vegetaren nr. 4,* der skulle have været udsendt i oktober måned først udsendt i sidste halvdel af november, hvilket skyldes et sammentræf af uheldige omstændigheder, herunder sygdom. Vi beklager meget den store forsinkelse, som desværre medførte, at flere læsere, der var interesserede i de annoncerede arrangementer, ikke fik mulighed for at deltage.

Internationale vegetarkongresser

Den 33. Vegetariske Verdenskongres holdes 4. - 10. januar 1990 i Chiang Mai. Thailand. Den 34. Vegetariske Verdenskokgres holdes 10 - 16. juli 1990 i Toronto. Canada.

Flere informationer kan findes på www.iMi.oi'4 *eller fiis hos Nwk\ Brown.*

Lokalgrupper

Som tidligere anført i Vegetaren opfordrer bestyrelsen til, at der dannes lokale grupper under foreningen, hvor vegetarer og vegetarisk interesserede kan mødes for gensidig inspiration og udveksling af erfaringer i vegetarisk levevis.

Lokalgrupperne kan arrangere møder, foredrag, udflugter, fællesspisning, kurser i vegetarisk madlavning og andre former for selskabelighed Endvidere kan lokalgrupperne deltage i oplysnings- og hvervekampagner sammen med foreningen

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

Kontaktpersonernes navne, adresser og telefonnumre optages herefter i Vegetaren, således at interesserede i området kan henvende sig til en kontaktperson med henblik på optagelse i en lokalgruppe.

Vi håber, at mange af foreningens medlemmer vil melde sig som kontaktperson eller tilslutte sig en lokalgruppe, så der kan komme mere gang i lokale aktiviteter.

Kontaktpersoner

Medlemmer og andre interesserede kan rette henvendelse til en kontaktperson og få oplysning om lokale arrangementer samt få udleveret informationsmateriale.

Følgende har foreløbigt givet tilsagn om al være kontaktperson:

Karina Breuning, Jægersborggade 44, 1.ih. 2200 København N. tlf. 35 81 34 01
Betina Holm. Toftevænget 3. Kyndby, 3630 Jægerspris, tlf. 47 52 15 73
Jessie Kiens. Helleristen 79 4700 Næstved, tlf. 55 73 90 71
Gerhard Kirkemann, Karolinevej 2 5500 Middelfart, tlf. 64 41 41 20
Britta Myrvig, Ny Vestergade 2 2-215. 6000 Kolding, tlf. 75 54 24 94
Hanne Norgård Jepsen, Nordgaden 58 Snebjerg, 7400 Herning, tlf. 97 16 82 30.
Steffen Petersen, Stadion Alle 15. 3.th 8000 Århus C.
Erna og Let) Rasmussen, Gudenåparken 42 8860 Ulstrup, tlf. 86 46 42 09

Kontakthjornet

Under kontakthjømet optages annoncer, hvor man I eks kan stige nye venner, kæreste, søge/tilbyde bofællesskab. værelse, lejlighed, deltage i interessegrupper. studiefællesskab. udveksling af litteratur og specielle opskrifter m v.

Kontaktannoncer på indtil 60 ord er gratis for medlemmer og abonnenter indtil videre.

Indsendte annoncer kan optages under navn og adresse, under telelonnr eller billet inrk

Besvarelse al billet mrk Svaret lægges i en kuvert, der lukkes Skriv *Billet mrk nr* p.i denne kuvert Læg den i en anden kuvert sammen med 5 kr i lose frimærke! Senil det hele ni *Dansk Vegetarforening t/o Wagner (>reger\en. (iille\ager 2^2 2 l\ 2650 Hvidovre* som sender den lukkede kuvert videre

Indleveringsfrist lot annoncer et il 15 i maneden. lot bladet udkommet

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

