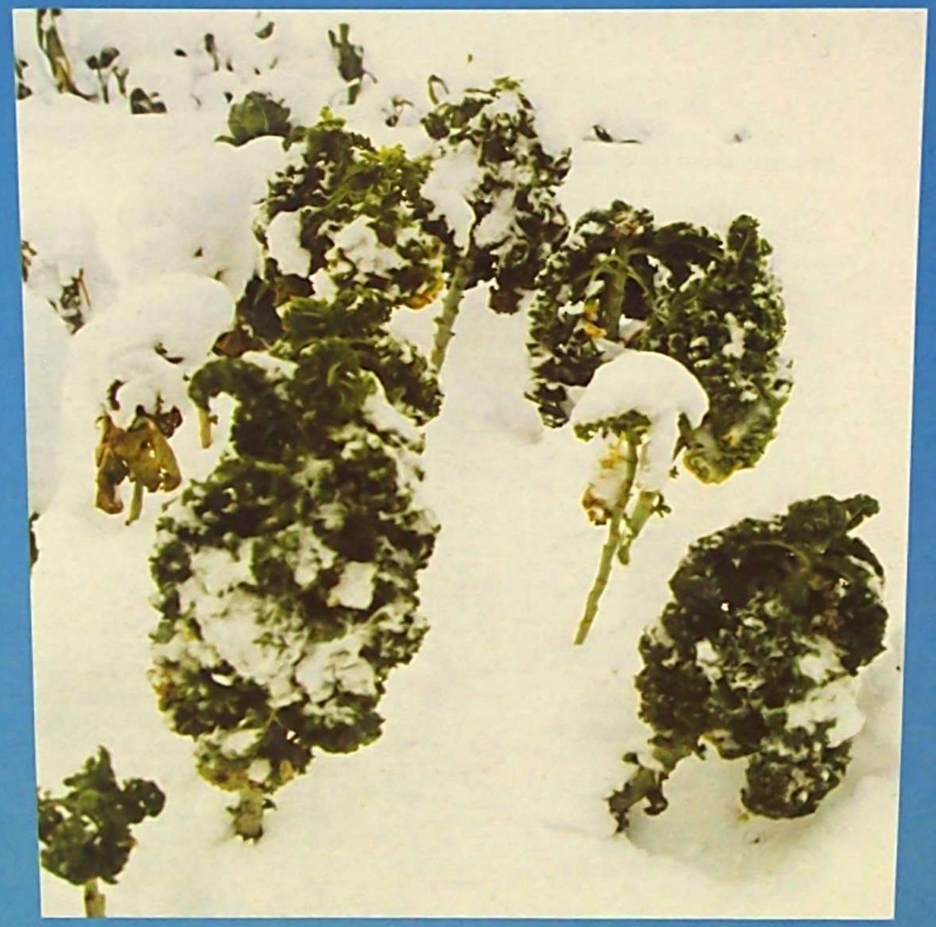
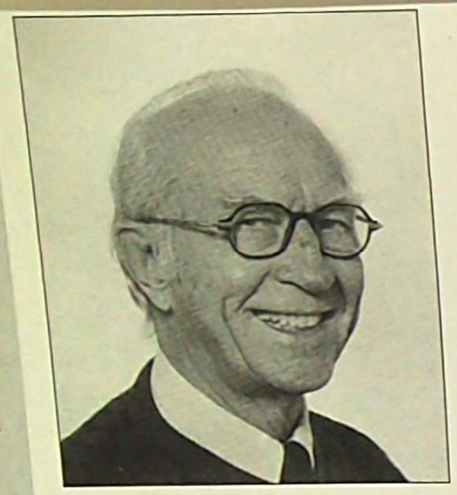
Align video display edge here.

lev og lad leve

Nr. 1. Vinter 1999
90. årgang
Pris kr. 25,00

Vegetaren





Kære læser

Den hesiyrclse. der for to år siden blev indvalgt i Dansk Vegetarforening, anså det for en af sine første og vigtigste opgaver at genoptage udgivelsen af foreningens medlemsblad. Del første nummer af et nyt medlemsblad blev herefter udsendt i juni måned 1997 under navnet *Vegetaren.* Bladet er siden udkommet med yderligere 2 numre i 1997 og med 5 numre i 1998.

Efter forskellige eksperimenter har bladet nu i del væsentlige fundet sin form. og fremstillingen at bladet er i faste rammer. Bladet har for liden 24 sider og udgives i 1999 som kvartalsblad. Såfreml stofmængden giver anledning lil det. vil sideantallet blive udvidet.

Vi vil lortsal gerne have ideer og indlæg fra læsere, så bladet kan gores så interessant og alsidigt som muligt.

Vi har også omkring bladel en trofasl kreds al annoncører, der gennem deres annoncer er med lil al præge og stolle bladel. Vi ser gerne en forøgelse at annoncerne, dels fordi det vil være en service for vore læsere, og dels fordi det vil være med ul at forbedre bladets økonomi.

Foreningens administration er også kommet ind i fastere rammer. På sidste års generalforsamling blev vediagel nye vedlægter for foreningen, og bestyrelsen har i h.t. disse vedtægter udarbejdet og vediagel en forretningsorden, som der administreres efier. (El eksemplar af de nye vedtægter er indlaet i delle nummer af bladet).

Vi har påbegyndt udarbejdelsen af mere informationsmateriale og vil forslærke indsatsen for at fremme kendskabet til vor forening og vort tidsskrift. Vi har kontaktet en del helsekostbutikker med henblik på salg af vort blad gennem disse butikker. Vi vil også forsøge at få flere biblioteker til at abonnere på *Vegetaren.*

Vi vil gerne opfordre til, at der oprettes flere lokalgrupper, og at medlemmer og interesserede tilslutter sig disse grupper og deltager i lokale arrangementer. 1et indlæg her i bladet har vor kontaktperson i Næstved, Jessie Kiens. nævnt nogle ideer til lokale arrangementer, f.eks. oprettelse af kursus i vegetarisk madlavning under et af oplysningsforbundene.

For at fremme mulighederne for samvær og fælles aktiviteter i Københavns-området, har bestyrelsen lejet sig ind i de tidligere benyttede lokaler i Borups Alle 131. hvor der vil blive indrettet arkiv, mødelokale, bibliotek og læsestue med nærmere angivne åbningstider. Der regnes desuden oprettet vegetarisk spiseklub, kurser i madlavning og arrangeret møder indenfor de forholds beskedne rammer. Ved større arrangementer vil det være nødvendigt at leje egnede lokaler et andet sted.

Vi håber hermed at kunne samle en kreds af interesserede medlemmer, som kan mødes jævnligt, og som kan bistå bestyrelsen i dens arbejde.

Da nævnte lokaler er af beskeden størrelse, arbejder bestyrelsen med planer om al oprelte en fond med det formål at erhverve mere tidssvarende lokaler, hvor foreningens administration og øvrige aktiviteter kan samles. Indtil videre forbliver foreningens administration med hensyn til korrespondance og telefonbetjening m.v. på sekretærens adresse.

Foreningen befinder sig forhåbentlig i en opgangsperiode. Der har aldrig før været sa stor interesse for økologi og sundhed, ligesom befolkningens etiske fordringer med hensyn til behandlingen af vore medskabninger er stigende.

Der er brug for Dansk Vegetarforening til at udbrede kendskabet til vegetarisme og f.i varelage vegetarernes interesser, som i all for høj grad ignoreres. Vi er utvivlsomt mange tusinde vegetarer i Danmark, og vi vil være* ' stand lil al øve indflydelse og derved gøre i.t lettere al være vegelar, hvis vi uanset vore forskellige bevæggrunde vil stå sammen om at fremme vor fælles interesse, vegetarisk levev is.

Med venlig hilsen og ønske om fremgang for vor forening

Wagner Gregersen

989

nrfcwcmng
ZiregersCT
52.11s
-VIC

3 22 4001
^4003

nt: vncl bUd \50 kr.
cn *cnl alene 100 kr.

=>n: Dermis Sørensen
Wagner Gregersen.
- iov»n.
n Svensson og
sreosen

ale ill bladet modtages
bedes iendt Ul
=ajgens adresse

line (or næste
=n 15-1-99

g: 1500

•nonccpriser (e\ moms)
1/1 side 1540 kr
1/2 side 880 kr
1/4 sode 550 kr.
1/8 side 330 kr
1/12 side 240 kr
1/16 side 200 kr
arve 1/1 side 2600 kr
1/2 side 1500 kr
1/4 side 940 kr
Ved tegning af 5 annoncer
-an

Rtpro oRtrjk:
HvuVnre Bogtr^k/Oflset

Eftertryk ulladL

Dansk Vegetarforening
er stiftet 118% og drives pi
(m dbg. idealisiisk basis

Medlem af Europxisk
Vegdaramon tEVU) og
InlenialioQal Vegeiamnion
tlVOl

For\uUbMrde er taget af
Dfflntj *Søremen*

Nytårsfrokost

INDHOLDS-
FORTEGNELSE:

Side 2:
Kære læser

Side 3:
Nytårsfrokosl

Side 4-5:
Mohandas Gandhi
og vegetarismen IV

Side 6-8:
Graviditet

Side 9-11:
Side-9 sagen

Side II:
Danskerne vil
have bedre pasta

Side 12:
Opskrifter
\Z Britta Myrvig

Side 13-14:
Sådan laves
sojaprodukterne

Side 15:
Aftensmad
v/ Britta Mynig
Bogomtale

Side 16:
Jessie Kiens

Side 17:
Indlæg fra læsere

Side IH:
Spisesteder

Side 20-21:
Generalforsamling

Side 22:
Foreningsmeddelser

Side 23:
Kontakthjomel



Søndag d. 17. januar afholdt vegetarforeningen traditionen tro den årlige nytarsfrokost.

Denne gang foregik det på restaurant Bellahøj og 117 vegetarer, veganere eller venner deltog.

Restauranten havde gjort sig umage med maden, som så vældig flot ud. der var mange forskellige retter, de fleste af dem var veganske, altså uden mælkeprodukter og æg. og det smagte dejligt.

Medens der blev spist, fortalte formanden lidt om foreningens vellykkede og især mislykkede initiativer, det er jo ikke let at komme igennem med alle ideer, men man må så prøve igen. Der var fællessang, bestyrelsen har fundet en vegetarsang frem fra 1915. og et medlem havde digtet en sang til lejligheden, det er jo altid dejligt at synge, og det er godt for appetitten..



Der var også foredrag. Bjarne Petersen talte over emnet "Hvorfor økologi", del er et stort emne. og vi kom ikke rundt om alle problemer, men foredraget ga\ for interesserede en indledning til yderligere studium.

Underholdningen sluttede med musik, en irio. samlet af et bestyrelsesmedlem, spillede bl.a. helt nykomponeret musik.

Det varen festlig dag. stemningen \argod. og del cr dejligt, at \ i stadig kan samle sa mange mennesker til den årlige nytårsfrokosl.

Dennis Sørensen



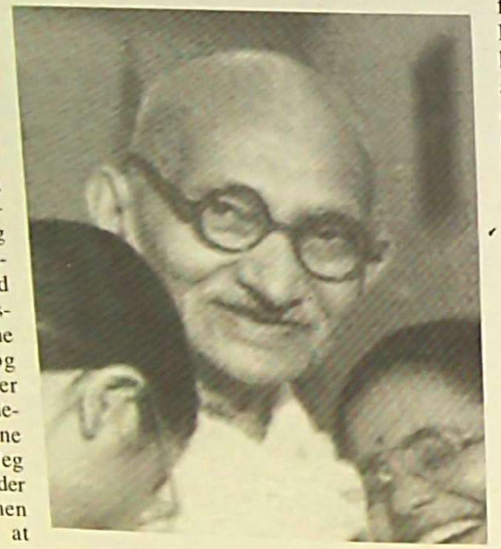
Mohandas Gandhi og vegetarismen IV

Rejsen til England

Af Nicky Brown

Mohandas Gandhi var fra sin tidlige barndom et meget søgende menneske. Hans opvækst i Indien gav ham muligheden for at optage en rig spiritualitet. I hans familie var det almindeligt, at man læste meget åndelig litteratur og kom i forskellige templer. Mohandas fulgtes gerne med sin fader, som holdt meget af at føre religiøse samtaler med både hinduer, jainer, muhammedanere, parsere (efter Zarathustra) og buddhister.

Men "kristendommen udgjorde en undtagelse på det tidspunkt. Jeg udviklede en slags afsmag overfor den. Og det var der gode grunde til. I de dage stod der ofte kristne missionærer ved et hjørne nær gymnasiet og hældte fornærmelser ud om hinduer og deres guder. Jeg kunne ikke klare dette. Jeg har måske kun stået der en enkelt gang, men det var nok til at afholde mig fra gentagelser. Omkring samme tid, hørte jeg om en velkendt Hindu, som havde konverteret til kristendommen. Det blev sagt, at da han blev døbt, skulle han spise bøf og drikke spiritus, og at han også skulle ændre sin påklædning, og fra da af gik han omkring påklædt som en europæer - sågar med hat. Disse ting gik mig på nerverne. Jeg tænkte, at en sådan religion, som tvinger een til den slags ting, egentlig ikke fortjener betegnelsen 'religion'. Jeg hørte også, at den nykonverterede allerede var begyndt at tilsværte sine forfædres religion, traditioner og land. Alt dette skabte i mig en antipati mod kristendommen."



Mohandas tog sin studentereksamen som attenårig. Da han var intellektuelt begavet, blev han af sin familie opfordret til at læse videre på et universitet. Han påbegyndte et studium ved et nærliggende universitet men løb hurtigt sur i det, da han ikke var motiveret nok.

Mohandas' fader var død af sygdom et par år forinden. I stedet for faderen, var der en gammel ven af familien, en klog og lærd brahman, som rådgav dem om vigtige ting. Han sagde: "Mohandas har evnerne til at overtage sin fars position i samfundet (faderen havde været højtstående politiker), og derved vil han kunne sørge for familien. Men dertil kræves, at han får en god uddannelse. Et jurastudium herhjemme varer en seks års tid, men en indisk universitetsgrad har ikke megen status i forhold til en engelsk. Næ, i stedet for vil jeg råde jer til at sende ham til England. Et jurastudium i England kan klares på tre år, og det behøver ikke at koste alverden. Når han vender hjem igen, vil samfundet åbne sig for ham."

Mohandas var begejstret ved tanken om et studieophold i England. Men andre i familien havde deres tvivl. Hans ældre broder havde svært ved at se, hvordan studiet kunne bekostes. Moderen var ikke tryg ved at slippe ham, så ung han var. Hun havde hørt, at unge indiske mænd i England blev forført til at nyde kød og alkohol. Mohandas prøvede efter bedste evne at overbevise hende om, at han ville være standhaftig, men moderen forblev tvivlrådig. En anden familierådgiver, som var munk, kom ham til undsætning. Han fik Mohandas til højtideligt at aflægge ed på, at han ikke ville røre alkohol, kød og kvinder. Efter dette gav moderen sin tilladelse til, at han kunne drage afsted.

Der var andre fortrædeligheder i vente. Rygtet om Mohandas' planer havde bredt sig, og der var flere i hans kaste, der havde fået ondt af, at

han skulle opholde sig i Europa i længere tid. Lederen af det lokale kastesamfund sammenkaldte til el møde. Her udtalte han med bestemthed, at et ophold i Europa var i modstrid med kastens religion; man ville uvægerligt blive ledt i fordærv. Mohandas nævnte sin edsaflæggelse overfor sin moder. Men dette ændrede ikke på lederens holdning. Da Mohandas fastholdt sin beslutning om at rejse til England, kastede lederen forbandelser over ham og erklærede ham bandlyst af kasten: enhver, der hjalp ham på nogen måde ville blive pålagt en anselig bøde. Her mærker man for første gang i Gandhis selvbiografi hans enorme viljestyrke, som blev så afgørende ved senere lejligheder.

Nu var Gandhi endnu mere ivrig for at komme afsted. Heldigvis bakkede broderen ham endnu op, og en ven hjalp ham med de sidste nødvendige udgifter. Så afsted kom han.

Ombord på damperen var livet hellere ikke helt nemt for Gandhi. Han havde kun lært et meget nødtørftigt engelsk. Da sproget ombord var engelsk, havde han meget svært ved at forstå de andre passagerer. Oveni sprogvanskelighederne kom der hans naturlige generthed, og dette tilsammen gjorde det nærmest umuligt for ham selv at udtrykke noget. Han havde aldrig lært at spise med kniv og gaffel, og han var alt for generet til at spørge, om der var kod i de retter, der blev serveret i spisesalen. Så han opholdt sig hele dagen i kabinen, spiste sin medbragte frugt og slik dér, og vovede sig kun op på dækket, når der ikke var udsigt til at møde nogen.

Gandhi fortsætter: "En engelsk passager fattede en venlig interesse for mig og drog mig ind i en samtale. I lan spurgte mig. hvad jeg spiste, hvad jeg lavede til dagligt, hvor jeg skulle hen. hvorfor jeg var så sky. og om andre ting. Han rådede mig til at deltage i *fællesspisningen*. Han grinede over min konsekvente *afvisning* af *kød og* sagde venskabeligt, da vi *sejlede gennem* Rødehavet: 'Indtil videre er del gået godt. men du bliver nødt *til* at ændre din beslutning, når *vi* når frem til Biscayabugten. Og i *England er der så* koldt., at man umuligt kan leve *der uden at* spise kød.'

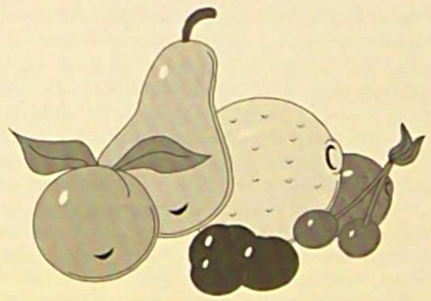
Til dette sagde *jeg: 'Men jeg har* hørt. at mennesker kan leve der uden kod.'

*Du kan være sikker på. at det er løgn.' sagde han. 'Ud fra mit kendskab, er der ingen, der lever der uden at være kodspiser. Jeg vil råde dig til at spise kød. for du kan ikke leve uden det.'

'Jeg takker dig for dit velmente råd. men jeg har aflagt ed overfor min moder på. at jeg *ikke* vil røre kod. og derfor kan det ikke komme på tale. Hvis det viser sig at være *umuligt* at leve i England uden kod. vil jeg langt *hellere lende* tilbage til Indien end at begynde at spi>e kod."

Vi nåede frem til Biscayabugten. og jeg havde intet som helst behov for ;it indtage kød."

Som vi kan læse i de *følgende* afsnit, boede Gandhi tre år i England og var meget aktiv der. uden at han på noget tidspunkt følte sig fristet til at indtage kød.



Gnosis' Lys

Sandhed *er* en kraft, som de gamle også *kaldte* Gnosis. Dets befriende lys kan opleves *pA* Rosenkreuzets vej

SVSFL ØJTTS R&ULLKLORTBWUJHL HCOS

LECTORIUM HOSICfLUCIANUM
Roscflkreuzrta Wenwdorwle Skole
Skiftervej I' *2400 Ketxvham NV*
Telefon 35 91 3740

Graviditet

Fra: VegSocUK oplysningsblad, marts 1995
THE VEGETARIAN SOCIETY

For undfangelsen

Moderens og barnets sundhed påvirkes ikke kun af den kost der spises i løbet af graviditeten, men også af den kost der spises for. Ved at spise en sund kost for graviditeten får din krop et godt lager af næringsstoffer som barnet kan få gavn af under graviditeten. Fosteret er mest sårbart over for næringsfattig kost i de første måneder af graviditeten, fordi det er her den hurtigste udvikling sker.

Hvis du er meget undervægtig eller overvægtig, bor du prøve at opnå en acceptabel vægt" i forhold til din højde ved al spise en fornuftig og alsidig kost.

Hvis du tager p-pillcr. er del en god idé at holde op. og bruge en anden svangerskabsforebyggende melode nogle måneder før undfangelsen. P-pillen kan nemlig forandre nogle næringsstoffers niveauer, det gælder især B6, folinsyre og /ink. Sorg for al få en alsidig kost med masser af frisk frugt, gronlsager (især grønne gronlsager) og helkornsprodukler. Prøv at undgå fødevarer, sode sager, kiks og kager

Del er nu tid til al foretage nogle sunde ændringer i din livsførelse og således holde op med at ryge, indskrænke alkohol drikke der indeholder kolfetn som f. eks. the. kaffe og cola Prøv i stedet kornkaffe, urlelhe og trugithe.

Hvis du opdager al du er cravid fdr#i.. k » r " d ti. a l tænke p » h ordan S kulle £ £ £, befrugtningen, bliv da ikke urolig. „ r er mas er retning l'l Ut æn<*re din kost, en mere sund

Graviditet

For både vegetarer og ikke vegclarer gælder del al graviditetsperioden er en lid, hvor cod nng er altafgørende. Det er en periode T ", tilpasning og vækst. De 9 måneder er dell on 1 3 dele p& hver 3 måneder, de såkaldte trimestre Mange kvinder oplever humørsving™ svingninger , akt,vi,eisniveauet „g v e k X e appetit 1 de forskellige faser af grav;due ™

Det gamle ordsprog om, at en gravid spiser for to, er ikke sandt. Den ekstra energi der behøves er i gennemsnit kun 200-300 kalorier om dagen i de 9 måneder. Det svarer til to skiver brød med margarine eller en uskrællet kartoffel med bagte bønner eller ost. Nogle kvinder kan ikke blive mætte af dette, og hvis de tager på i det rette tempo, kan de spise i overensstemmelse med deres appetit.

0-3 måneder

Sædvanligvis føler kvinder sig anderledes og de kan være trætte og føle sig utilpas især om morgenen (se råd om utilpashed om morgenen). 1 de første trin af graviditeten er behovet for kalorier pr. dag kun ca. 100 kalorier mere end det sædvanlige, og nogle kvinder føler ingen ekstra stor appetit før i slutningen af denne periode.

3-6 måneder

Appetitten bliver som regel større efter de første 3 måneder, og denne periode kræver omkring 300-400 kalorier ekstra om dagen. Det store kaloriebehov kan blive dækket af kornprodukter, bælgfrugter, nødder, fro. mælkeprodukter (undtagen veganere) og grøntsager med højt indhold af stivelse som kartofler.

6-9 måneder

Fosteret er nu ved al blive fuldt udviklet, og der er lid lil at spare på kræfterne og forberede sig lil fodslcn. Fosteret fylder meget og tryk ker mod mavesækken, hvilket formindsker pladsen til føde. På dette trin foler mange kvinder, at de har behov for at spise små og hyppige måltider. I lobet af graviditeten tager man for det meste 10-12.5 kilo på. I de allersidste måneder »il graviditeten sker vægtøgningen langsommere.

Gymnastik

Del er en god idé at gøre en eller anden lorm f°r gymnastik i løbet af graviditeten. Klinikker for gravide rådgiver almindeligvis om egnede øvelser. Svømning eller let yoga anbefales ofte.

Næringsstoffer

Væske

Under graviditeten vil du opdage, at du fø|cr dig mere torslig. Det er naturligt eftersom vicskebehovet stiger. Sorg for at du aldrig blive« udtørret og drik masser af frisk vand. fortyndede 'rugtsafter. mælk (soya eller komælk) <£ torskellige urtetheer. Forbruget af drikke som indeholder koffein (the. kaffe og cola) bør indskrænkes, ligesom alkohol bør undgås, lo Uet er muligt.

Protein

Det øgede behov for protein under graviditeten bliver sædvanligvis dækket af det større antal kalorier fra den større mængde mad. Protein findes i mælk. ost, *æg,* soyamælk, tofu, kornprodukter, nødder og bælgfrugter. En almindelig variation af disse fødemidler vil give tilstrækkeligt med protein.

Forbruget af mælkeprodukter og *æg bor ikke* øges alt for meget. Nogle mennesker mener at for store mængder af disse fødemidler vil bevirke at bamet udvikler allergier over for dem.

Jern

Behovet for jern øges under graviditeten særligt i de sidste faser. Anæmi der skyldes jernmangel er almindelig under graviditeten, og det hvad enten maner vegetar eller ej. Vegetarer skal være særlig omhyggelige med at få masser af jern i kosten eftersom jern fra vegetabilske kilder ikke er så let optagel ige.

Gode vegetabilske kilder til jern findes i helkomsprodukter. bælgfrugter, grønne grøntsager og tøiTede frugter. Jernoptagelsen forbedres hvis det tages sammen med en god kilde der giver C vitamin, som findes i frisk frugt og grøntsager. The indeholder garvesyre der forhindrer jernoptagelsen, sa the bor ikke drikkes en time lor eller eltcr et måltid.

Mange læger ordinerer rutinemæssigt jerntabletter til gravide kvinder. Der er ingen grund til at tage jemtablctter med mindre en blodprøve afslører anæmi. Blodets indhold af jern aftager almindeligvis under graviditeten, fordi blodet bliver mere fortyndet. Nogle kvinder foretrækker at tage et naturligt jerntilskud som for cksembel Floridix der kan lås i helsekostbutikker.

Kalk og I) vitamin

l'nder graviditeten har kroppen brug for ekstra kalk. navnlig i de senere faser, lor at sikre at barnets knogler \okscr. Under graviditeten foregår kalkoptagclsen fra tarmen mere effektivt, og det skulle være nok til at dække behovet. Kvindelige veganere og vegetarer der kun spiser meget lå mælkeprodukter skal være særlig opmærksomme på om de får tilstrækkelig med kalk i deres kost. Nogle Veganere kan. særlig IH is de gerne vil amme . vælge at tage et kalktilskud som en klog sikkerhedsforanstaltning. selv om det ikke skulle være nødvendigt. hvis man sørger lor at spise tilstrækkelige kalkrige grøntsager.
Gode kilder til kalk omfatter gronne gronlsager. mandler, sesamfrø *eller* tahin. komælk. *tofu. ost.* yoghurt, helkornsprodukler og *bælgfrugter.*

D vitamin er vigtig for *optagelsen af kalk. og* det fis fra sollys, margarine og *mælkeprodukter.*

Folinsyre

Et af de B vitaminer der under *graviditeten* behøves i stigende mængder er *folinsyre.* Forskningen har vist at mangel på *folinsyre* under graviditet kan medføre skader på barnet, Vegetarer skulle ikke være i fare eftersom *de* bedste kilder til dette vitamin er *gronne* bladgrøntsager. frugt, jordnødder, gærekstrakt og helkornsprodukler.

Bl 2 vitamin

Dette vitamin er vigtigt *for* barneis vækst og udvikling. Hvis du *spiser tilstrækkeligt med* mælkeprodukter, æg og beriget gærekstrakt, skulle du få dækket dit behov *for B12 \itamin.* Det er særlig vigtigt for *gravide* veganere at *sikre sig* tilstrækkeligt B12 vitamin i kosten. *Nogle* veganske fodemidler . som for *eksempel* bestemte mærker af soyamælk. margarine og soyaprodukter, er beriget med dette utamin. Hvis din kilde til B12 vitamin er usikker anbefales det, at du tager et tilskud.

Hvilke fødemidler og i hvor store mængder

Den følgende liste bor kun betragtes som en vejledning. En servering svarer til en portion af normal størrelse som du vil spise \ed et målud elleret solidt mellemmåltid. Feks.kan en servering bestående al kornprodukter \ære to små skiver brod. en portion pasta eller en stor kartoffel. En frugt servering svarer *til* en *hel* frugt, og en grøntsags servering svarer til 100 gr. En stor portion npddeposlej kan tælle^ som en korn servering *og* en nødde senering. Hvis du tager på i det rigtige tempo, kan sionrlsen af en sen ering bestemmes af appetitten.

Kategori: Kornsorter
(hvede, havre. ris. byg. rug. etc.)
Serveringer pr. dag: 4
Giver: Eneigi. protein, fiber, kaik. B vitaminer. jern. /ink

Kategori: Bælgfnigter
(bønner, ærter, linser, etc.)
Serveringer pr. dag: *1-2*
Giver. Protein, fiber, energi

Kategori: Nødder og frø
(mandler, jordnødder, noddesmør, sesamfrø. etc.)
Serveringer pr. dag 1-2 (små portioner)

Giver: Energi. protein. fefiTEalk

Kategori: Bladgrøntsager, rode og gule grøntsager, frisk frugt, tørret frugt
Serveringer pr. dag: 4-5
Giver: Jern, kalk. folinsyre, A vitamin. C vitamin, zink

Kategori: Mælkeprodukter og soyaprodukter (soyamælk, tofu, etc.)
Serveringer pr. dag: 3-4
Giver: Protein, kalk, B12 vitamin

Kategori: Vegetabilsk olie og fedt
Serveringer pr. dag: 2 (små portioner)
Giver: Energi, A vitamin. D vitamin (margarine og smør) E vitamin (vegetabilske olierf

Kategori: Gærekstrakl og andre B12 berigede fodevarer
Serveringer pr. dag: 1
Giver. B 12 vitamin

Det er en god idé at undgå søde sager, kaser. sukker og sodavand, da de indeholder mange kalorier og ikke ret mange næringsstoffer.

Under graviditeten bør håndkøbsmedicin og -tabletter undgås, med mindre de er ordineret af en læge. Hvis du spiser en alsidig vegetarisk kost, skulle det ikke være nødvendigt med et tilskud at vitaminer og mineraler, men på den anden side kan det heller ikke skade, hvis du vil være pa den sikre side.

Generelle råd

Utilpashed om morgenen

Undersøgelser viser, al godt 3/4 af alle gravide kv, 7 °p^cver ^va lme og opkastning. Kvalme optræder almindeligvis i de første par maneder men kan vare ved under hele graviditeten.

Mor f :il hccl kan Undres ved ^ man spiser en tør kiks eller et stykke ristet brød før man siar op. Undgå lange mellemrum mellem måltiderne, eftersom kvalme opstar samiiZ m Melsen al suk. Siivelsesrige fødemidler som f.eks. brod og kartofler C T sp t :s regelmæssigt, fordi de hjælper med n hl . e blodsukkeret på det samme niveau . og de fylder l lette

Levnesmiddel sikkerhed

Grav.de kvinder bliver rådet til at undgå bløde oste som f.eks. bneog skimmeloste so m feks Stilton pa grund af risikoen for listeria 11y Uc ^ t eller hårde oste kan spises i stedet.
Selv æg fra fritgående høns kan indeholde salmonella. Undgå derfor rå eller blødkogte æg .

Halsbrand

Halsbrand er meget almindelig på de senere trin af graviditeten. Det kan forhindres ved at undgå store måltider og istedet vælge små hyppige måltider eller (sunde) snacks. Desuden cr det en god idé at sidde med ret ryg, mens man spiser, og undgå fysisk aktivitet lige efter at man har spist. Krydret eller fed mad, drikke med kulsyre i og citrusfrugter kan gøre halsbranden værre.

Forstoppelse

Under graviditeten opsuger fordøjelsessystemet næringsstofferne mere effektivt, og det kan medtøre forstoppelse. Jerntabletter gør ofte problemet værre. Forstoppelse kan afhjælpes ved at man øger væskeindtaget og lader sin kost bestå af masser af helkornsprodukter. bælgfrugter, frugt og grøntsager.

Mad begær og aversioner

Under graviditeten får mange kvinder ændrede smagsoplevelser, og disse ændringer kan skifte ret betragteligt. Nogle oplever særlig stor lyst til bestemte fødemidler som f.eks. frugt, salatgrøntsager. nødder, stivelsesrigc fødemidler eller chokolade. Aversioner mod fed mad. alkohol, the og kaffe er også almindeligt.

Konklusion

En sund vegetarisk kost kan give dig alle de næringsstoffer, som du behøver under din gra\ iditet, og vil give dit barn den bedst mulige begyndelse på livet.

V derligere information

Brochure

Guide to Nutrition - Pregnancy & Beyond. 50p + SAE

Bøger

Mother and Baby Book. Rose Elliot. #4.99 + #1.00 p&p

Sarah Brown's Helthy Pregnancy. Sarah Brown. #6.99 +#1.00 p&p

Tl ^Vegetar, an Baby, Sharon Yntcma. ti 4.99 + " 1-00 p&p

First F o 0ds, 1 hc Vegetarian Society, 50p + p&p .00

Alle bøger fas hos: Merchandise Unit. The Vcgeta, Ar.'r!an Socie ly- Parkdale. Dunham Road, ...heham. Cheshire. WA14 4QG.

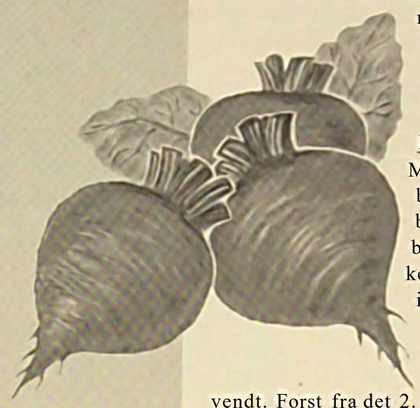
Oversættelse: Nils Ole Olsen og Lars Jørgensen.

Side 9 sagen

RØDBEDER

Ved Søren Hvidbjerg

Rødbeder er et almindeligt tilbehør til mange almindeligt kendte retter og på smørrebrød. Der er tale om eddikesyltede rødbeder, og det har været den altdominerende måde at spise rødbeder på lige så længe, man har dyrket rødbeder her i landet.



Historie.

Man regner med, at strandbeden er stamformen for både rødbede, sukkerroe, bladbede o.a. Man har kendt til dyrkning af beder i mere end 3000 år. men i starten har det sandsynligvis kun været blade og stængler, der blev anvendt. Forst fra det 2. og 3. århundrede kendes til brug af rodder som levningsmidler.
Rodbeden er en relativ sen sort. der menes opstået i middelalderen. I Danmark er den i 1613 med på listen over frøindkøb til den kgl. urtehave ved Skanderborg Slot. Omkring år 1800 er den almindeligt dyrket i bønderhaverne, og i hele 1800-tallet er rødbeden den eneste konserverede grønsag. Dot har været sagt, at den er lige så sund, som den er behagelig, især til fed mad. I dårlige tider har ristede rødbeder været anvendt til kaffeerstatning
Rodheden sås på friland i april men ses desværre kun alt for sjældent i butikkerne før lien i oktober, hvor de høstes, inden nattefrosten sætter ind. Nye sommerrødbeder med top er ellers en særlig delikatesse. Helt på højde med nye kartofler og lige så hurtig og nem at tilberede. Rødbederne bor nemlig nydes lige så enkelt som nye kartofler. Kogte, med cn smule smør og et grønt drys. Hvis blade og stængler er friske, kan de anvendes i salatskålen eller lynsteges i lidt olie. Men rødbeder er også en af vore gode vintergrønsager. Rodbeder høstet i oktober kan man have glæde af helt frem til marts.
Når man ikke her i landet har fundet det \ærd at udvise større fantasi ved tilberedningen af rødbeder end den sædvanlige eddikesyltede. skyldes del sikken, at den sursøde smag og rødbedernes smukke farve har *passet perfekt til* tidligere tiders danske vintermad. *Til kraftige* farveløse retter baseret på gryn. *kartofler, kål* og andre vintergrønsager harder været brug *for* et syrlig-sødt modspil. Selv om man *ikke skal* undvære de hjemmesyltede rødbeder, *må* man sige, at den friste rå. kogte *eller bagte rodbedes* milde og frugtagtige sødme passer *bedre end den* eddikesyltede til det nyere danske *køkken* baseret på friske grønsager.

Anvendelse.

Rodbeder kan. foruden *til sy* lining, også anvendes kogte som tilbehør i postej, til *rodbedebøf.* til lasagne og i suppe. Rodbedeskiver anvendes i pande- og ovnretter sammen *med* ander rodfrugter. Rå rødbeder kan bruges i salat. De røde stilke er også meget dekorative og velsmagende i salater eller i en stuvning. *Rodbeder giver en* meget kraftig rød farve og bor *derfor blandes* forsigtigt i salat, hvis ikke det hele skal blive rødt. Rodbedens sødme kræver modspil *fra noget* syrligt og skarpt. Mange retter med rodbeder indeholder derfor peberrod, *dijonsennep, eddike* (lager-, balsamico eller *rodvinseddike) eller* citron. Kapers og rå log, *porrer eller blot purløg* giver også et godt modspil *til* næbederne. Gode krydderier er foruden de klassiske *kommen.* også dildkroner. laurbær og *f.eks. stjerneanis.*

Indkøb.

Der findes både runde og lange *rødbeder.* Når de skal anvendes hele eller skåret i skiver eller både. er de runde de mest dekorativ e. men de er desværre også de mest sjældne, sikken fordi industrien foretrækker de lange til eddikesyltning. Ved køb skal de være hele og foles faste og saftspændte. Rodbeder til kogning skal have intakt rodstilk og bladfæste, så den kraftige, men også let vandopløselige forse ikke forsvinder ud i kogevandet, og jord fra overfladen ikke har kunnet trænge ind i rodbeden. Sørg for at få rødheder, der er nogenlunde ensartet i størrelse til kogning og bagning. Og pas på ! De største har tendens til at blive grove og træagtige i strukturen - især sidst på sæsonen. Når rødbederne i sommermånederne sælges med top. afslører tilstedeværelsen af toppen, at rødbederne er friskhøstede. Men tag *toppen* af. straks ved hjemkomst, ellers bliver rodbederne hurtigt blode.

Kvalitetsnormer.

Der findes ingen norm og dermed ingen officielle kvalitetsregler og kvaliteLsklasser for rødbeder. Rodbeder bor være *hele.* rene og saftspændte. Toppen bor være *fjernet,* uden at selve roden er beskadiger. Indvendig bor selve roden være jarvnt spærret. De typiske fejl ved

rodbeder er udtørring og skimmelangreb, og desuden kan der optræde beskadigelser og iræeihed.

Opbevaring.

Rodbeder bor opbevares køligt og frostfrit i en plastpose med nogle få huller, så de er sikret med udtøring, og kondens samtidig kan slippe ud. 1 køleskabets grønsagsskuffe kan de holde sig op til en måned.

Næringsindhold.

Med et næringsindhold på ca. 230 kj/100 g hører rødbeder til de moderat energiholdige grønsager. De har et stort indhold af vitaminerne C og folacin samt af mineralet kalium. De har desuden et højt indhold af kostfibre.

Tilberedning.

Mens smagen er mild sødlig med et strejf af jordsmag. er farven anderledes dominerende. Rødbeder farver all. hvad de kommer i nærheden af - ande ingredienser, spækbræt 02 de hænder, der skræller og snitter den. Farven er dog vandopløselig, så den er nem at vaske af hænder og løj.

Rå.

1 sommer- og efterårsmånederne, inden rødbederne bliver for træagtige i strukturen er de lækre al bruge rå 1 en salat eller råkosi Riv rødbederne fint, skær den 1 tændstiktynde stave eller skær lynde skiver af dem med kartoffelskrælleren.

Rå rødbeder kræver modspil af noget syrlig Ribs æbler, pærer eller appelsin giver el godt modspil. Nødder og kerner som f.eks. valnødder, rislede mandler, pinjekerner eller sesamfrø tilfører god aroma og en anelse bitlen Man kan komme rå. revel rodbede og hakkede valnøddekemer i dejen til et brod

1 rodbedesuppe, der let kan miste lidt af den ra rodbedes friske farve, kan man lillore frisk farve ved lil sidst al vride en friskrevet rodbede 1 suppen. Man kan også event, smage suppen til n c ell rilecirrven." ^ *yrCn påvirker

Kogte.

Rodbeders kogelid kan variere Ira 1/2 ii| 1,/, ume og afhænger især af deres alder oa si ørreise. Mærk med en spids kniv eller kodnaf om de er more. Rigl.gi more bliver de forsi ni de chokafkoles 1 koldi vand umiddelbart efter kogningen. ffer

Kog gerne rigeligt med rødbeder og opbevar dem „ køleskabet 3-4 dage Gnid eller smut forst skrællen af. efterhånden som de skal bruges Brug dem Hl marinerede rodbeder. eller bland dem i en kartoffelsalat eller salat med kogte bonner eller linser, gerne med kapers, rå løg og krydderurter.

Kogte rødbeder kan også skæres i skiver eller tern og sauteres, evt. med log og andre rodfrugter. eller de kan koges i bouillon og pureres til sauser og supper.

Bagte.

Fra gammel lid har man anvendt eftervarmen etter den ugentlige brødbagning til at bage rodbeder. Når rødbeder bages hele og uskrællede i ovnen, koncentreres deres sødme, og de bliver utroligt delikate (men ikke kønne). De smager lækkert serveret med creme fraiche smagt lil med sennep eller peberrod.

Bag dem ved 160 grader i ca 2 timer (stik i dem som ved kogning). Bagetiden bliver lidt kortere, hvis man dækker dem tæt til med folie.

Opskrifter.

Rodfrugter i fad.



Til 4 personer.

Grønsager i tern:
300 g rødbeder
200 g kartofler
2(X) g selleri
2 løg
2 gulerødder
20 g smør
3 dl bouillon
2 fed hakket hvidløg
1/2 bdt. hakket persikkc

Tænd ovnen på 200 grader. Smør et ildfast fad med høj kani med lidt af smørret. Fordel grønsager og hvidløg i fadet, hæld bouillon ved "g lordel resien af smørret over. Drys med sail og peber, sæl fadel i ovnen og bag det i ca. ' time, eller til grønsagerne er møre. Vend grønsagerne et par gange undervejs, så væden tordeles, og det øverste lag ikke bliver lor tørt- • rov at smage på en rødbedetern for at se. om den er mør. rødbeder skal have længst tid. Drys med hakkel persille ved servering.

Panerede rødbeder.

Rødbeder
Mel rørt ud i vand
Rasp
Olivenolie
Salt

Rø s k . t ^ T ' ^ - Og koges møre. Skæres 1 derefi 0 cs ' mel rørt ud i vand. Vendes i rasp blandet olivenolie til de er møre. ".cd ^ ,

Bagte rødbeder.

VA kg rødbeder
olie
1 løg, ca 100 g
VI blomkålshoved, ca 250 g
3 dl 18% creme fraiche
3 spsk klippet dild
VI dl sesamfrø

Rødbederne skrælles, skæres i ca. I cm tykke skiver og lægges i et oliesmurt, ovnfast fad med lav kant (der tages 2 skiver fra). Skiverne i fadet pensles med olie. Løget hakkes og drysses på. og rødbederne sættes i en 200 gr. varm ovn. Blomkålen deles i ganske små buketter. Stokken hakkes fint. De 2 rødbedeskiver rives på råkostjernet og røres i creme fraichen sammen med blomkålen, klippet dild og sesamfrø. Der smages til med salt.

Når rødbederne har været ca. 35 min. i ovnen, tages de ud. og creme fraichen fordeles på rødbederne. Fadet sættes atter i ovnen, indtil skiverne er more. ca. 20 min.

Hvede- eller linsefrikadeller og en grøn salat smager godt til de bagte rødbeder.

Rødbedesalat.

300 g rødbeder
100 g gulerødder
50 g mælkesyregæret agurk
3 blade grønkål
dressing

Rødbederne skrælles, guleroden skrabes, og *begge dele* rives groft. Agurken skæres i små terninger. Grønkålsstilken fjernes, og *det gronne skæres i* strimler.

Grønsagerne blandes, og dressingen hældes over. Salaten må gerne trække ca. *Vi* time med dressingen før servering.

Danskerne vii have bedre *pasta*

Forbruget af pasta er inden for *de* seneste *godt* 10 år steget eksplosivt i Danmark. Fra en *andel fra* stort set nul i midten af 1980erne *har pasta en andel.* der svarer til 20 procent af det *samlede* forbrug *af* kartofler. Væksten synes at fortsætte *ind i det næste* årtusinde.

Efter de seneste års kraftige vækst *stiller* forbrugerne nu større krav til *kvaliteten. Og salget* flyttes i øjeblikket over på de bedre *kvaliteter.*

Del er baggrunden *for.* at Danmarks største pastamærke. **Italiana,** kommer med *en overbygning,* **Italiana Formidabile.** *Del* er pasta *i en* ekstra god kvalitet. I forvejen er Italiana *en k\alitetspasta produceret af 100* procent Durom mel. Men Italiana Formidabile adskiller sig ved at være langtidstorret og ved at være produceret i bronc*eforme. Det* betyder, at overfladen bliver mere ru i forhold *til* almindelig pasta, der produceres i teflonforme. Den ru overflade får sovsen til at hænge bedre fast på pastaen.

Der findes groft opdelt 3 typer pasta på det danske marked. Discountpastaen, *der produceres af* 50 procent blød hvede og 50procent Durum hvede. Den er billigere at producere, til *gengæld koger den* lettere ud og mangler det "bid", som *kendetegner* kvalitetspasta. Dens andel har de seneste år været faldende. Den anden type pasta er i Italiana-klassen. hvor der kun er anvendt l(H) prix-ent Durum. Det nye fra Italiana er altså Formidabile i topkvalitet, produceret af udvalgt italiensk Durum-h\ede.

Prisen er *lidt* højere. Typisk er pnsen et par kroner højere end for den almindelige Itahana-pasta. Der findes fem varianter, som fås i OBS. Kvickly. SuperBrugsen. Dagli 'Brugsen *og* LokalBrugsen.

Italiana Formidabile er under Jobende kontrol af FDB Centrallaboratoriet, der har udarbejdet inspirerende opskrifter, son. er pd emballagen. Senen er desuden S-mærket, hvilket er det *officielle mærke* for et sundere valg.

Yderligere information:
Kategoriplan Urgger Charlotte Pedersen.
FDB. 4 S6 42 54*

Nyt åndeligt tidsskrift:

Indre Viden

Tidsskriftet for dig, der gerne vi/ læse om: Åndelig udvikling og -nyheder, Kundalini, Sund mad og levevis, Clairvoyant brevkasse. Bog- og musikanmeldelser inden for det åndelige område. Kontaktbrevkasse for åndeligt interesserede mennesker... og meget andet.

Indre Viden udkommer hveranden måned i I0.(XX) ex.. A4-fonnat. fane og pA mindst 48 sider. Bladet distribueres til abonnenter, kursusdeltagere, alternative behandlere, hclsekostbutikker. kiosker samt foreninger, der beskæftiger sig med udvikling og alternativ behandling.

Indre Viden er ikke tilknyttet nogen religion, trosretning eller bevægelse, men formidler en uafhængig, oplevelsesorienteret og interessevækkende journalistik med hovedvægt p.i Åndelig Udvikling og Kundalini.

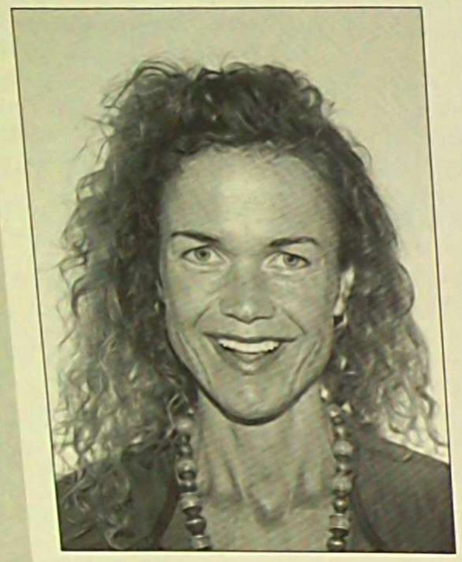
LÆS I MARTS-NUMMERET:

Spændende

Inten iew med Martin Brofman (Bods Mirror System)
Intenien med Lene Hansson. Fil 4 Life,
"Fodsien af den Indviede " om menneskетv indlrtrden pa den åndelige vej.
For prøvenummer, kontakt:

Forlaget Indre Viden
Skenkelsovej 1. Store Rorbæk
3600 Frederikssund
Tlf. 47 31 50 21 (kl 10-13) / Fax 47 31 63 00

Opskrifter



v/yogalærer Britta Myrvig

Hytte-crème

Ønsker man al undgå tilsætningsstoffer og konserveringsmidler i osten, kan hyttecreme være el let fordøjeligt og fedtfatligl alternativ. Hyttecreme kan spises på brod eller til en bagt kartoffel, evl. som madpakke.

Anvend:

3 spskt. mælk. kærnemælk eller vand
1 spskf. citronsaft (kan udelades)
2.5 dl hytteost (evt. "Cheasy" 37r)

1. Mælk og citronsaft hældes i en blender og hytteosten tilsættes lidt efter lidt med blenderen på lav hastighed. Hastigheden øges lil høj, og der blendes i ca. 2 minutter.
2. Hæld cremen over i en skål, dæk den til og stil den i køleskabet ca. 5 timer inden servering. Hvis cremen bliver for tyk. kan man fortynde den ved at røre lidt mælk eller kærnemælk i.

Frisk Sesammælk

0,6 dl rå sesamfrø
2,5 dl vand
2 tsk. ahornsirup (kan udelades)

Nødde- og frømælk har været brugt i Europa, Asien og af de amerikanske indianere gennem århundreder, og den bruges stadig over hele verden som en let fordøjelig erstatning for komælk. Den mælk, man kan lave af mandler eller sesamfrø, indeholder masser af let-fordøjelig kalk, og den smager dejligt.

Kom sesamfrøene i en gryde med lidt kogende vand på bunden og lad dem koge et halvt minut. Kom sesamfrøene i blenderen med ¼ l koldt vand. Lad blenderen gå for fuld fart 2-3 minutter, til blandingen bliver til en tyk hvid mælk. Hvis man vil drikke sesammælken ren, må man først si den. Hvis der er mange klumper, er sesamfrøene ikke blendet længe nok. Skal man bruge mælken i en shake, behøver man ikke at si den.

10 min.

Dadel- eller jordbærshake

1 kop frisk sesammælk (se ovenfor)
2 frosne bananer
6 udstenede, friske dadler *eller* 6 friske eller frosne jordbær

Kom sesammælken og frugten i blenderen. Blend til det bliver tykt og cremeagtigt. Hvis du hellere vil have en tyndere shake, kan du nøjes med 1½ banan.

3 min.. 1 stor shake.

Goma-sio

14 dele sesamfrø
1 del salt (kan udelades)

Vi laver delte kryderi ved at riste salt og sesamfrø sammen på en tør pande. Så støder vi dem i en sunbachi (morler) ul et pulver, som vi strør pa den daglige mad. Goma-sio styrker toruøjelsen, fremmer fødeoptagelsen i tarmene "g opbygger en god blodkvalitet. Også god mod træthed, hovedpine og tandpine.

Sådan laves sojaprodukterne

Anmeldelse ved Søren Hvidbjerg.

Mortensgård har på forlaget HIMMERLANDS-HUS udgivet endnu et småhæfte. Vegetaren bragte i nr. 3. 1998 en omtale af småhæfte nr. 179, som omhandler kombucha eleksir. Det nye hæfte, småhæfte nr. 221, beskriver i enkeltheder fremgangsmåden ved at fremstille en række produkter af sojabønner: mælk, creme, is. okara (et kødlignende produkt), cheese burger, frikadeller, tofu (et ostelignende produkt), tofu chreme. tofu is. tofu-steak. postej, la sagne, "kød-sovs", desserter, småkager, bouillon, opvaskemiddel, ansigtscreme og plastik.

Det nye hæfte giver en ganske god og grundlæggende indsigt i. hvad soja er. og hvad det kan bruges til. Man kan lave "kød" og "mælk" og andre ting af det. og det er tillige langt sundere end andre næringsmidler. At det kun koster 20# sammenlignet med f.eks. dødt kød. er også værd at lægge mærke til.

Når man taler om sojabønner, taler man om superenergi. Man talerom verdens mest energirige produkt. Derfor indgår soja også i mange af de produkter, vi kan købe i supermarkedet, for det er ved at tilsætte soja. at der kommer mere ernæringsværdi i produktet. Vi taler om et rent naturprodukt. Det er så sprængfyldt med energi, og det forunderlige er, at man af det kan lave både det ene og det andet.

Soja kan ikke dyrkes i Danmark, da den krævet 100 dage med varme og sol for at kunne udvikle sig fuldt ud. Derfor dyrkes langt det meste soja da også i sydligere bælter, hovedsageligt i det bælte, der er beliggende fra det sydlige Frankrig og ned mod Ækvator. Eksportører af soja i stor stil cr f.eks. Brasilien og USA. hvor del dyrkes på gigantiske sletter.

Med den rigtige behandling af sojabønner kan man fremstille 2 væsentlige produkter: mælk og okara (kød). Man lager f.eks. 300 gram sojabønner. Af det kan man lave 2.5 liter mælk og 600 gram okara. Denne mængde okara er nok til en middag for mange persoer, i hvert tilfælde mere end rigeligt med "kod" (il 8 personer. 600 gram okara kan blive til 30 frikadeller.

Her er så cirka fremgangsmåden (il at lave mælk. Del (ager nogen tid - men del koster "næsten ingenting". Ydermere får man "kød" i tilgift. Og så er det hele topsundt! Man kan *ikke* få salmonella-forgiftning, man kan *ikke få* fjerkræssyge, man kan *ikke få* kogalskab... osv. Som alle andre bønner, *indeholder* sojabønner en mild giftart, som skal udvindes, før man *bruger* bønnerne. Derfor skal disse ligge *i* vand i 12 timer - natten over. 1 udblødningsvandet findes nogle - milde - giftstoffer, som kan give megen ubehagelig luft i tarmene. *Derfor skal* man ikke drikke eller bruge det.

Man begynder f.eks. med 300 gram bonner. som hældes op i en skål. Der skal *fylde* s *godt* med vand over. og så skal det stå i 12 timer. Næste dag er bønnerne blevet *dobbelt* så store, så meget vand. hårde drukket, og den stenhårde skal er blevet blød. Resten af vandel smides væk. Bønnerne skylles godt og grundigt, helst under rindende vand. Sæt nu 2,7 liter vand overat koge i en stor gryde. Medens vandet *koger* skal bønnerne moses, det kan ske med *en* stav *blender* eller en food-processor, der skal tilsættes en passende mængde vand. 2.5 *dl (1* I). Bliv ved til det hele er blevet til mos.

Når vandet spilkoger, hældes mosen i Det skal nu igen op og koge. Skru ned for varmen. så det ikke kogerover, men det skal stadig *koge.* Fra kogningen er startet skal det koge i IS minutter under jævnlig forsigtig omrønng. Medens mosen koger sædes yderligere - liter vand ovet at koge.

Når de 18 minutter er gået. skol *mælken* sies. Del sker i mindre portioner gennem et viskestykke over et dørslag eller en si *ned* i en skal. Når al råmælken er hældt op i viskestykkeL uger man viskestykkets ender og laver en vndslynge. som skal vndes. indtil der ikke er mere mælk i sojamassen. Man skal presse så hårdt som overhovedet muligt. Vår man ikke kan presse mere ud. åbnes viskestykkei og halv delen at den nu kogende halve liter vand hældes over. Pres igen al væske ud ved vridning Gentag med resten af vandel.

Nu er der sojamælk i skålen, og okara (kod) i viskesivkket Sojamælken skal nu igen op og koge. Denne gang kun i 5 minutter. Pas på. del koger nemt over. Ror forsigtigt rundt, ellers kommer der skind. Og bliv ved i 5 minu((er. alle de mildt giftige lektiner skal ud. de findes i alle bonne- og bælgfrugter. Så er mælken

færdig. Man tager siraks gryden med mælk over i el fad med koldl vand, så mælken kan køle hurtigi ned. Hvis del sker hurtigt, kan mælken holde sig i 5 dage i køleskab.

Når mælken er lidt afkølet, kan man tilsætte smag. Det tager tid før man finder sin egen smag, men man kan f.eks. begynde med

30 gram druesukker
15 gram sukker
3-5 gram vanille
og ca en halv teske sail
1 stedet for druesukker kan man bruge
2 spsk honning eller
brun sukker (mørk farin)
pr. liter færdig mælk.

Eflerhånden kan man ændre, for at finde frem til sin heil egen smag. Og husk på, at i begyndelsen smager sojamælk naturligvis anderledes end komælk.

Ønsker man mælken lidt federe (nærmest som sødmælk) skal man blot bruge 2 dl vand mindre i siarlen. Mælken i opskriften er nærmest som letmælk.

En tyk og cremet mælk laves ved al kose en halv hier vand mindre i siarten. Denne kan der glimrende laves is af, men til al drikke er den for lyk. Den er dog fin til al komme på f eks jordbær. "

Det er i store træk opskriften på sojamælk men t del lille hæfic er der som nævnt i siarten opskrifter på mange ling, og her er endnu el eksempel.

"Kød-sovs" eller "millionbor', det er vel de bedste betegnelser at bruge, så alle ved, hvad det er. Vil man brage dodt kod, altså fra dode dyr kan man blande okara deri. Brager man 1/3 okara. er der ingen, som hverken kan se eller smage forskel.

Men hvis man ønsker al bruge den rene vare bruger man 100'i okara. og putter allså ikke døde dyr i maden.

Man kommer 300 gram okara i en gryde (den skal i forvejen have været dampkogt). Det nor det ud for kød. men del er neutralt kod. OR det har faktisk ingen smag. Den skal man selvtave Man kan selvfølgelig lave helt den smag man selv bedst synes om. men for at starte et sted o få lid kommer bfanding[1] [8] C udmærket

Hak 2 mellemstore løg fim, riv 2 gulerødder skær 3 tomater i mindre stykker, hak noele champion i mindre stykker. Det hele svitses o& en pande. Okaraen, som er dampkogt skal varmes op og tilsættes krydderier. Føret oe fremmest salt og peber, dernæst paprika og måske et andel krydderi, som man selv synes Det skal rorer godt rundt, man kan event, tilsætte lidt sojamælk. Efter at være smagt til, kommes okaraen på pander sammen med grøntsagerne, og det hele skal stå og simre i ca 20 minutter.

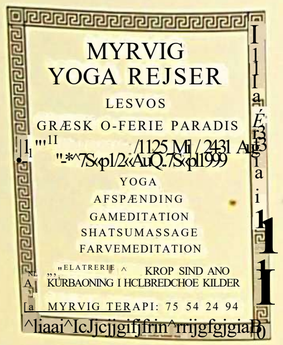
Nu har man en »kødsovs«, som ganske enkelt er uovertruffen på spaghetti. Til tider har der været gæster, som har spist i 10 minutterm inden de blev klar over, at det ikke var dode dyr, de sad og spiste. Stor overraskelse. De troede, at hvis man spiste vegetarmad, var det altid noget med salatblade og lort brod. Men nej. Med el glas godt rodvin til. har man et festmåltid. Bager man yderligere "bondebrød", så kan selv de bedste hoteller ikke være med.

Denne okara grundopskrift kan bruges til mange, mange ting. Bl.a. kan den også bruges til Chese Burger. Det smager, som fuglene synger. De. som har prøvet den, snakker stadig om den.

Del forunderlige er såmænd ikke. at »soja-kødet« ser ud (næsten) som kød fra døde dyr. men at det kan lykkes al lave en smag. der ligger så tæt på. Det samme er for øvrigt gældende for sojapostej (som der også er opskrift på), hvor man også kan få både udseende og smag som f.eks. leverposteg.

Det er et ret interessant småhæfte, forlaget HIMMERLANDS-HUS har udsendt denne gang, det er de foregående iøvrigt også.

Prisen inel. forsendelse er 45.- kr.. som sendes til:
Forlaget Himmerlandshus,
Havbro
9600 Aars
Gironr. 068 9246.



Aftensmad

v/yogalærer Britta Myrvig

Hvis det er muligt, bør man ikke spise aftensmad senere end kl. 19. De indre organer skal jo også have hvile om natten.

I en offentliggjort undersøgelse fik en gruppe mennesker ét 2000-kalorie måltid om dagen, enten som morgenmad, frokost eller aftensmad. De. der spiste om morgenen, tabte sig. de, der spiste til frokost, holdt vægten og de. der først spiste til aftensmaden, tog på. Tidspunktet på dagen gjorde en forskel på op til 2 kilo!

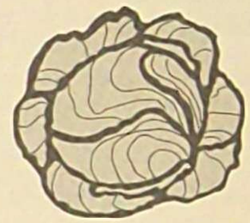
Altså er det bedst at spise morgenmad som en konge, middagsmad som en fyrste og aftensmad som en tigger.

Aftensmaden bor hovedsagelig *indeholde* kulhydrater, fordi *de* udløser hjernekemikaliet serotenin. som får dig til at sove bedre.

Tilsæt med måde et *mejeriprodukt, som* fremmer proteinværdien i al planieføde. F.eks. hyttecreme (let fordøjelig blendet *hy tteost)* over en bagt kartoffel.

Hvis man starter med de proteinholdige ingredienser i måltidet, fremmer det proteinop-tagelsen.

Mange betragter stivelsesholdige fødevarer som fedende, så som ris. pasta eller kartofler, men det er de ikke. Det er det. vi kommer *på* dem, som "fylder".



(^ogomtale

-ved *Christian Franklin Svensson.*

" Vegetarian Visitor[15].

Annemarie Weitzel. 1999.
Jon Carpenter Publishing.

Vegetarian Visitor er en engelsksproget guide til pensionater, hoteller og private hjem i England, Wales og Skotland. Alle disse steder serverer retter i cafeer, restauranter eller pubber til den vegetariske og veganske rejsende.
Bogen udgives årligt, og udgaven for 1999 rummer små 300 steder, som både har servering og indkvartering.
Foran i guiden er en liste over steder, som udbyder diverse kurser og aktivitetsferier. Den er inddelt efter geografiske områder og har udforlige oplysninger om det respektive steds telefonnumre, faciliteter og omgivelser og ikke mindst prisleje Bogen indeholder ydermere en detaljeret fortegnelse over mere end 110 lokale vegetarforeningers adresser og telefonnumre fordelt over hele landet.
Bogen er i en fornuftig størrelse lige *til at have* med på en cykeltur eller i lommen på en rask vandring.
Hvis man efter *denne omtale* skulle være interesseret i at anskaffe et eksemplar, *kan* det gores formedelst *£ 2 50 •*• £0. 50 i* frankering Der modtages Mastercard *og Visa* .
Adressen er
Annemane Weitzel
2 Home Farm Cottages. Sandy Lane
St Paul's Cray
Kent *BR5 3HZ*
Telefon og fax. 01689 870437.

Yderligere oplysninger fra guiden kan findes på Internettet www.veggielandeo.uk/visitor.
bestilling per kreditkort kan sendes over e-mail til vegvisitor@veggieland.co.uk.



Jessie Kiens

kontaktperson i Næstved har indsendt følgende:

Da vi et tidligere "Vegetaren" blev opfordret til at henvende os, hvis vi ønskede at blive kontaktpersoner i vort lokalområde, følte jeg helt tydeligt, at det skulle jeg gøre. Mine egne grunde til at blive vegetar var i begyndelsen helbredsmæsige, men det er senere ganske langsomt ændret til, at jeg i dag er vegetar, fordi jeg ikke ønsker at spise døde dyr, der er nedlagt for at glæde os, når de i det daglige kan berede os så megen mere glæde i levende live. Desuden er det i dag også min fulde overbevisning, at planter, frugter og grønsager er skabt for bl.a. at skaffe os mennesker føden.

Efter mit navn har været i bladet, har jeg fået een henvendelse fra en anden vegetar, og det er jeg meget glad for, for det har givet mig ideer til at gå videre med planer om at udbrede kendskabet til vegetarismen og også til at få kontakt til andre vegetarer i Næstved-området, der kunne tænke sig at deltage i eventuelle fællesarrangementer: som at besøge en vegetarisk højskole med evt. foredrag, biodynamisk landbrug, et bofællesskab, en spiseklub o.s.v., o.s.v.

Selvfølgeligt modtages ideer og henvendelser med glæde. Det kunne jo også være, at der rundt omkring sad nogen, som ønskede at delagtiggøre os i deres hverdag eller arrangementer. Jeg har også efterfølgende fået tilkendegivelser om, at madopskrifterne i "Vegetaren" var gode, og at nogle, som har fået bladet, ønskede at tegne et abonnement, hvilket gav mig en anden ide.

Jeg får hver onsdag leveret økologiske og/eller biodynamiske grønsager gennem Natur og Trivsel i Ringsted, og det kunne være grundlaget for at oprette et vegetarisk madlavningshold om torsdagen med de rigtige råvarer. Jeg har derfor henvendt mig til F.O.F. her i Næstved, således at der fra næste sæson bliver tilbud om at deltage på et vegetarisk madlavningshold.

Jeg er overbevist om, at der er mange skabsvegetarer, der på grund af tradition, manglende viden, modstand i familien eller for nemheds skyld o.s.v., bliver i deres skabe, og dem vil jeg gerne være med til at give chancen for at komme ud eller i hvert fald få et mere harmonisk forhold til deres vegetarisme, **og at de får at vide, at vi er mange.**

Hvis alt dette på længere sigt kunne være med til, at vi som gruppe kunne gøre os gældende i det daglige, f.eks. finde de vegetariske fødevarer, vi ønsker, i alle supermarkeder eller gå på restaurant og finde vore retter under "vegetarretter" som en selvfølge i stedet for at sidde med samme tallerkenindhold, som de øvrige, bare minus bøffen, ja tænk engang hvis vi kom dertil, at man hos pølsemanden på Rådhuspladsen kunne få en sojapølse og blive accepteret for det i stedet for at stå at se andre, man er sammen med, spise løs, eller man hos MacDonald kunne få en vegetarret, hvilket man iøvrigt kan i Spanien, så synes jeg, at det kunne være dejligt.

Derfor vil jeg også gerne bede de, som er vegetarer, men endnu ikke medlem af foreningen, om at melde sig ind, for kun igennem den kan vi gøre os gældende som gruppe.

Jeg vil i hvert fald prøve at gøre, hvad jeg kan som kontaktperson i Næstved-området.

Jessie Kiens
Helleristen 79
4700 Næstved
Tlf. 55 73 90 71

AKADEMI FOR ÅNDSVIDENSKAB

VEGETARKOKKE-UDDANNELSE

Nu kan man på vort nye Institut for ideél Ernæring blive diplomvegetarkok på ét år.

Brochure kan rekvireres *på*
AKADEMI FOR ÅNDSVIDENSKAB
Nygade 3B, 4300 Holbcek, tlf. 5944 6370

INDLÆG FRA LÆSERE

Svar på John Jørgensens opfølgende indlæg omkring biodynamiske fødevarer

John Jørgensen anfører i sit læserbrev en række spørgsmål om det biodynamiske jordbrug i fortsættelse af sit første læserbrev. Igen er spørgsmålene fuldt berettigede, omend stillet lidt polemisk. Jeg skal prøve at besvare de ni spørgsmål, der delvist overlapper hinanden. Da jeg ikke gentager John J.'s enkelte spørgsmål, er det nødvendigt for at følge fremstillingen at se de foregående to numre af Vegetaren. Men til sagen:

I. Der foreliggeren række videnskabelige dokumentationer for de biodynamiske præparaters positive virkning på bl.a. afgrøders vækst og modning. Jeg henviser her til Biodynamisk Forening for det konkrete, eller en personlig henvendelse til mig \ia Vegetarens redaktion. Angående muligheden for at kontrollere præparaternes virkning ser jeg det som et sporgsmål om et fuldt udviklet klarsyn, som jo desværre er en sjælden menneskelig evne. Men efterprøve deres virkning rent videnskabeligt kan i praksis enhver.

2 og 3. Begrebet åndsvidenskab må naturligvis ikke misbruges som en "black box". For at sætte de biodynamiske præparater ind 1 en \torre sammenhæng må den enkelte fordybe sig netop 1 åndsvidenskaben. Niels Kr. Stokholm gav i det foregående nummeret fint hidrag henil

4. Betegnelserne sort og hvid magi finder jeg fejlanbragt 1 denne sammenhæng. Personligt ser jeg det biodynamiske jordbrug som en bestræbelse på at udvikle jordbruget på et åndsvidenskabeligt grundlag. Åndsvidenskaben kan tilsvarende impulsere andre livsområder på en frugtbar måde. lægevidenskab, pædagogik o.a.

5. I de lidt større brochurer, og ikke mindst 1 dé høger. der er udarbejdet herhjemme om det biodynamiske jordbnig. er også fremstillingen af præparaterne skildret Og ikke mindst de to biodynamiske forbrugersammenslutninger. i København og Skanderborg, arbejder på at oplyse om præparaterne.

6 Svaret er |a. Baggrunden er netop, at naturens livskræfter, der spejler sig 1 vore fødevarer, idag er svagere end nogensinde. Ikke mindst den mineralske kvælstof-kunstgødning har været stærkt medvirkende henil

7. Det økologiske jordbrug er et meget stort fremskridt 1 forhold til del industrialiserede "kemiske" jordbrug. Men med naturens livskræfter arbejder del 1 sagens natur kun ubevidst Opgaven er al arbejde med disse kræfter p.i en helt hev ufst måde.

X Rudoll Stemei er tillaet c11 række udtalelser 1 den retning. Jeg er ikke istand *til* at *vurdere,* hvorvidt han virkeligt er fremkommet *med de* udtalelser. Men dersom nutidens *bestræbelser på* at arbejde bevidst og sagligt på et åndsvidenskabeligt grundlag på de forskellige livsområder ikke lykkes, ja så kan jeg da kun hilse sådanne . udtalelser velkommen.

9. Spørgsmålet er besvaret under punkt 7.

Med venlig hilsen
Jens-Otto Andersen

Skal vi have *to foreninger? En dyr og en* billig.

I julenummeret af *Vegetaren* er en kurve over foreningens udvikling fra I30() medlemmer 1 *1920* til 300 i dag.

Hvad er årsagen til tilbagegangen ? Er det kun foreningen, det er gået tilbage for? Eller cr det foreningen, der jager medlemmerne væk?

Jeg har hon om en vegetarklub 1 Tåstrup, hvor 30 samles en gang om måneden og hygger sig ved et måltid til 25.- kr. De er ikke medlem af DVF Hvorfor?

Med venlig hilsen
Henning

Om smøgerne

Det har længe været kendt, at kvinder, der ryger under svangerskabet, kan skade fosteret men nu påv iser studier Ira Vermont University, at tarmand **Også** skal kv itte tobakken. Passiv rygning kan forbindes direkte med genetiske ødelæggelser hos fosteret.

Kilde: *Politiken 14.11 VS*

Bedre mad = *bedre* horn

Ift madforsøg 1 bomehaven Mælkebøtten ved Vejle falilt på alle måder heldigt ud Pet var startet og betalt af forældrene og handlede om madkvahfei Madpakkerne hjemmefra blev torbudt til fordel tor en vaneret og sund kost tilberedt 1 borne/lavens køkken, der foren stor del bruger økologiske varer.

Resultatet imponerer mindre sygefravær hos både børn og personale, lavere stojnivau. mere rolige born. I eks sidder de nu dobbelt så længe veil frokostbordet Noget tyder på. al skurken hedder madpakker med kager, mælkesnitter og andel sivil

Kilde. *Grøn Hverdag*

Forteqnelse *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.

El kriterium for optagelse på fortegnelsen er. at der er opført vegetarrretter 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 i bladet.

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

Prøv at se efter, når du går forbi en restaurant, om der er vegetariske retter på menukortet og prov gerne, om maden svarer til dine forventninger. Er det tilfældet, så send os de fornødne oplysninger til fortegnelsen.

Vegetariske spisesteder: (Anført i postnummerorden)

Den** Gronne **Kælder. Pilestræde 48, ***1112 København 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
Kærnehuset (spiseklub), Nedergade 6. 1., *5000 Odense C,* ma-fr: 18-19 (juli lukket)
Govindas Cafe. Mejlgade 28 gården, *8000 Århus C.* 86 18 23 30, ti-lø: 12-19. sø: 11-16
A*Jolle Skovly,* Lyngvej 21. Skingstrup, 8852 *Skids.* 86 69 49 66 (tilm. nodv.) to: 18-21 +sidste fr. i hv. md.
Cafe Tusindfryd. Katlesundel 10. 9*000 Ålborg,* 98 13 22 21. ti-lø: 14-02

Restauranter, der også **serverer vegetariske retter:** (Anført i postnummerorden)

Den Sorte Ravn. Nyhavn 14, *1051 Kobenhavn K.* 33 13 12 23
Den Gyldne Fortun. Ved Stranden 18. *1061 Kobenhavn K.* 33 12 20 11
Konrad. Pilestræde 12-14. *1114 Kobenhavn K.* 33 93 29 29
Phillippe, Fælledvej 21, *I154 Kobenhavn K.* 33 32 92 92
RizRaz. Kompagnistræde 20. *1208 Kobenhavn K.* 33 15 05 75. 11.30-24.00
Caseabel Madhus. Si. Kongensgade 80. *1264 Kobenhavn K.* 33 93 77 97. ma-fr- 11-22.
Era Ori i. Torvegade 62. *1400 Kobenhavn K.* 32 54 06 93
Bastionen + Løven. Christianshavns Voldgade 50. *1424 Kobenhavn K.* 32 95 09 40 10-24
Indian Mahal Restaurant. Ski. Peders Slræde 35, *1453 Kobenhavn K.* 33 15 38 ->1 16-23
Atlas Bar. Larsbjornstræde IS. *København K.* 33 15 03 52 (tidl. Urtens Cafe)
Aladdin. Orientalsk Restaurant. Studiestræde 12, *1455 Kobenhavn K.* 33 93 60 81
Tex Hot n R<tck, Vestergade 7. *1456 København K.* 33 913 913
India Palace. H.C. Andersens Boulevard. *1553 Kobenhavn* VI 33 91 44 08
Hercegovina, Bernstorffsgade 3. *1566 Kobenhavn V.* 33 15 63 63
Cassiopeia. GI. Kongevej 10. *1610 Kobenhavn V,* 33 15 09 33, 11 30-'>2-00
Restaurant Topkapi. GI Kongevej 41B, *1610 København V,* 33 24 53 08 P -»4
Pakasia. Pakistansk Brasserie. Enghavevej 5. *1674 København V* 33 3199 o* i i -*yx*
Det Indiske Spisehus. V. Fælledvej 8, *1750 København V.* 33 21 90 SO on mr' Ifi ??
La Fiesta Mexicana. Frederiksberg Alle 2 IB. *1820 Frederiksben C* 33 2 1 *li* s n *\n* 11
Domus Portus, Østbanegade 103. *2100 København 0,* 35 55 07 73
Barcelona. Fælledvej 21, *2200 København N,* 35 35 76 11
Den Økologiske Cafe. Griffenfeldsgadc 17. 2200 *København N* 3S 3ft vi 1-7 in n
Ali Baba, Griffenfeldsgadc 22. *2200 København N,* 35 39 88 OH 17-23
Natraj. Btrkegade 2. *2200 København N,* 35 37 57 51. l(>-23
Restaurante Mexicali, Åboulevard 12, *2200 København N.* 35 39 47 04

Rust, Guldbergsgade 8. *2200 København N,* 35 35 00 33
Restaurant Jægersborg, Jægersborg Allé 164, *2820 Gentofte,* 39 65 06 35
Saison, Strandvejen 203, *2900 Hellerup,* 39 62 48 42 (Erwin Lauterbach)
Mikkelgaarcl, Rungsted Strandvej 302. *2960 Kokkedal,* 45 86 63 18
Kammercafeen, 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,* 48 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 Næsned,* 55 77 25 35. ma-lø: *11*-22. sø: 14-22
Bergama Tyrkisk Restaurant, Vesterbro 11, *5000 Odense C,* 65 91 40 01
Pakhuset, Dokvej 3, *6700 Esbjerg,* 75 12 74 55, ti-fr: 12-14.30 & 18-21. Iø: 18-21
Zorbas, Vissingsgade 13. *7100 Vejle,* 75 82 98 27. ti-lø: 17-24, sø: 17.30-23
Cafe Mozart, Vesterport 10. *8000 Århus C,* 86 18 55 63, ma-on: 11-24. to-lø: *11* 02. sø: *14-23*
Del Grønne Hjønte, Frederiksgade 60, *8000 Å/hus C,* ma-lø: 11.30-2?. sø: 17-??
Kulturgyngen, Mejlgade 53. *8000Århus C,* 86 19 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. *ir-lo: 11-03*
La Casita, Bindslevs Plads 6. *8600 Silkeborg,* 86 81 38 12. ti-lø: 17-22. sø: *17-21*

4L
r

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 m\ddc\have\andenc

Mælk & Honning
BIOOyfVAAAISK GGØNSAGSTORAAIXJIVG
GI. Kongevej 124
1850 Frederiksberg C
Tlf.: 33 25 31 22
Fax: 33 25 31 44
Valby ***Tingsted*** 6-8
2500 ***Valby***
TW: 36 30 55 66
Fax: *36 30 85 56*

En fredelig verden
Govindas
v e g e t a r restaurant
Nr. Fa rimags\ade 82 1364 Kobenhavn K
(500 m fra Nørreport)
Tir 33 33 74 44 Åben J2.30-20.30
Dagens middag kr. 55,-

DANSK VEGETARFORENING

indkalder herved til ordinær

Generalforsamling

lørdag den 27. marts 99 kl. 14.00

i

Medborgerhuset

Danasvej 30 B, 1910 Frederiksberg C

Dagsorden i h.t. vedtægterne:

Pkt. 1. Valg af dirigent

Pkt. 2. Bestyrelsens beretning

Pkt. 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse

Pkt. 4. Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse

Pkt. 5. Fastsættelse af kontingent for næste år

Pkt. 6. Forslag fra bestyrelsen
Bestyrelsen fremlægger forslag til udnævnelse af to æresmedlemmer

Pkt. 7. Indkomne forslag

Pkt. 8. Indkomne forslag og ansøgninger til Dr. Michael Larsens
Vegetariske Bornehjemsfond

Pkt. 9. Valg:
- **a) formand**
- **b) 3 bestyrelsesmedlemmer**
- **c) 4 suppleanter**
- **d) 1 revisor**
- **d) 1 revisorsuppleant**

Pkt. 10. Eventuelt

Forslag fra medlemmer skal være bestyrelsen i hænde mindst 14 dage før generalforsamlingen.

Vi håber, al mange vil mode op og medvirke til, at det bliver en god generalforsamling.

Venlig hilsen fra bestyrelsen

RESULTATOPGØRELSE FOR ÅRET 1998

	1997	1998	1999
INDTÆGTER:			Budget
Medlemskontingenter og. abonnementsbetalinger	50.813	51.335	**62.000**
Gaver	22.500	21.835	**2.000**
BRUTTOINDTÆGT	73.313	73.170	64.000
UDGIFTER:			
Husleje, el og varme	15.446	0	15.000
Porto, fragt	11.480	14.193	11.000
Kontorholdsudgifter	4.117	3.456	4.000
Telefonudgifter	5.603	4.738	5.000
Bankgebyrer	1 974	**2.066**	**2.000**
Avisudklip	**2.666**	0	0
Messer og arrangementer	7.201	13.258	7.000
Medlemsblad	28.501	46.295	36.000
Tryksager, brochurer m.v.	0	13.551	7.000
Securitas	3.968	0	0
Serv ice på kopimaskiner og Tax	1.559	0	2.000
Afskrivninger iflg. specifikation	3.600	0	0
UDGIFTER IALT	86.115	97.557	89.000
BRUTTOINDTÆGT	73.313	73.170	*64.000*
UDGIFTER	86.115	97.557	*89.000*
RESULTAT FØR RENTER, UNDERSKUD	12.802	*24.387*	*25.000*
RENTER	114	154	*0*
Bank- og girorente	38	33	*0*
Rente af foreningens obligationer	27.772	26 088	*25.000*
Rente af båndlagte obligationer	8.968	6.983	*0*
Renteperiodisering 31/12 1998	-8.444	- 8.968	*0*
Renteperiodisering I/1 1998	28.448	*24.290*	*25.000*
RENTEINDTÆGT			
RESULTAT EFTER RENTER	15.646	*-97*	*0*

Balance pr. 31.december 1998

AKTIVER:	
Likvide beholdninger, debitorer og forudbetalinger	109.775
Vedhængende renter af obligationer	6.983
Inventar	5.000
Nom. kr. 600 obligationer til kursværdi	546
Nom. kr. 370.000 obligationer til kursværdi (båndlagt til år 2070)	326.674
AKTIVER TOTAL:	448.978
PASSIVER:	
Kreditorer og skyldige omkostninger	53.980
Fremmed kapital	53.980
Kapitalkonto 1. disponibel formue:	
Saldo 1/1 1998	72_232
Resultat iflg. resultatopgørelse	-97
Regulering 1997	-3.619
Kursregulering af obligationer	31
Overførsel	-223
Saldo 31/12 1998	68.324
Kapitalkonto 2, båndlagt formue:	
Saldo I/1 1998	
332.247	
Kursregulering af obligationer	- 5.796
Overforsel	223
Saldo 31/12 1998	326.674
PASSIVER TOTAL:	44S.978

Foreninqsmeddelser

Vedtægter for DVF

I delle nummer af Vege/aren er indlagt el irykl eksemplar af foreningens vedlægier, som godkendt på sidsie års generalforsamling.

Generalforsamling 1999

Hvis du ønsker indflydelse på Dansk Vegetarforenings fremlidige \ irksomhed, så mod op lil den indkaldte generalforsamling og afgiv din slemme og evenluell slille dig lil rådig som kandidat til foreningens tillidsposter.

Åbne bladmoder

Med del formål, at frembringe el mere lesende blad. \ il bladudvalgel fremover arrangere åbne bladmoder.

Del forste åbne bladmode. som bliver optakten til blad nr. 2, som skal udkomme medio maj. bliver afholdt i vore lokaler Borups Alle 131. torsdag, d. 8. april kl. 18.30 til 19.30.

Kom. hvis du har ideer til indlæg, til arrangementer. til nye tillag, lil kontaktannoncer eller andel.

På gensyn Bladudvalget



Internationale vegetarkongresser

Den 7. Europæiske Vegetariske Kongres, "Vegetarian to the Future", holdes 18.-23. Juli 1999 i Widnau. nær Sankt Gallen, Schweiz.

Den 34. Vegetariske Verdenskongres holdes 10. - 16. juli 2000 i Toronto. Canada.

Vegetarisk Verdenskongres 2002 holdes i Edinburgh. Skotland.

Flere informationer kan findes på www.ivu.org *eller fås hos Nicky Brown.*

Lokalgrupper

Som tidligere anført i Vegetaren opfordrer bestyrelsen til, at der dannes lokale grupper under foreningen, hvor vegetarer og vegetarisk interesserede kan modes 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 initiativ lagere henvender sig til foreningen og lilbyder al være kontaktperson for et nærmere angivet område.

Kontaktpersonernes navne, adresser og telefonnumre optages herefter i Vegetaren, således al inleresserede i området kan henvende sig lil en kontaktperson med henblik på optagelse i en lokalgruppe.

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

Kontaktpersoner

Medlemmer og andre interesserede kan retie henvendelse lil en kontaktperson og få oplysning om lokale arrangementer saml få udleveret informationsmateriale.

Følgende har foreløbigt givet tilsagn om al være kontaktperson:

Kii ***ri nu Breuniim*** Jægersborggade 44. I.ih. 2200 København N. ill 35 SI 34 01

Ellen LovenJal, Skovlcdct KW A. 2.th 3400 Hillerød, ill' 42 25 04 16

Henna Holm. Toflcvænget 3. Kyndby. 3630 Jægerspris, ilf. 47 52 1573

Jcwie Kiens. Hellensten 79. 4700 Næstved, Hl 55739071

(terltanl Ktrkenuinn, Karolinevej 2. *>500 Middelfart, tlf 64 41 41 20

linini Afvr\i%, Ny Vestergade 2. 2-215. 6000 Kolding, til 75 54 24 94

Jt'Psrn. Nordgaden 5X. Snebjerg. '400 Herning, ilt 97 16 82 30

FMi /urne,nen. Sthaumburgvej 4 75(H) Holstebro. Hl 97 41 10 89

Steffen Peteru n Stadion Alle 15. 3.th . 8000 Ailui- C

Ciudeniparken 42. 8860 UUlrup.tif. Sfi 46 42 0«)

Kontakthjørnet

Bestyrelse:

Dennis Sørensen, formand
Tornestykket 12
2720 Vanløse
3874 66 34

Nicky Brown, næstformand
International contacts
Vestergårdsvej 22A, 1.th
2400 København NV
38 10 00 08
e-mail nb@dmu.dk

Wagner Gregersen, sekretær
Gillesager 252, 2.tv
2650 Hvidovre
36 48 40 01

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

Anna-Magrethe Nissen
Ny Vestergårdsvej 6
3500 Værløse
44 48 02 67

Christian F. Svensson
Tøndergade 17, 4.th
1752 København V
33 21 89 20

Lars Jørgensen
Peter Bangsvej 120, 3.tv
2000 Frederiksberg
38 79 48 32

Under kontakthjørnet optages annoncer, hvor man f.eks. kan søge 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. Der vil evt. senere blive fastsat en rimelig pris for annoncerne. Skriv annoncetekst og navn og adresse på maskine eller med tydelig skrift.

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

Besvarelse af billet mrk.: Svaret lægges i en kuvert, der lukkes. Skriv: Billet mrk. nr. på denne kuvert. Læg den i en anden kuvert sammen med 5 kr. i lose frimærker. Send det hele til *Dansk Vegetarforening c/o Wagner Gregersen. GiUesager 252. 2.tv. 2650 Hvidovre.* som sender den lukkede kuvert videre.

Indleveringsfrist for annoncer er d. 15. i måneden, for bladet udkomme.

Grøn middag, Herning

Den sidste onsdag i hver måned kl. 17.30 - 19.00 er der "grøn middag" i "De frivilliges hus". Betaniagade 18. 7400 Herning. Alle er velkommen.

Tilmelding senest mandagen før:
Tlf.: 97 21 65 88

Hjemmevideo om Nis Sauers liv

Hvis der er interesse for at se filmen, så kontakt *Henning på tlf. 35 85 66 16.* Så vil jeg arrangere et møde. hvor jeg sikken kan få Nis til at svare på spørgsmål.

Med venlig hilsen
Henning

Nye venner søges

på Lolland-Falster. Eventuelt brevvenner i resten af landet. Pige på 36 med følgende interesser: Dyr (heste, hunde, katte m.m.). have/planter, bøger, alternative emner (Sai Baba. healing, astrologi m.m.). Ulm. musik, fotografering og selvfølgelig sund madlavning og motion, Håber al hore Ira jer

Billet mrk 90!.

Folkedans

Seniorpartner søges til legestuer af *167 cm høj* dame (gift). Område: *Kø* benhavn - *Køge.* Samtidig efterlyses en teaterveninde.

Billet mrk. 902

Den gyldne alder

Kv. søger kontakt med en nogenlunde velbev aret, dannet og veluddannet, frisk *og* rask mand. interesseret i sund kost. kosmologi, videreudviklingen sund sjæl i en do. krop. *god.* ærlig og kærlig tankegang og åndsfrisk. 65 - ca. 75 år ung. Har selv rundet 69.

Billet imrk. 903.

Medarbejdere søges

til at hjælpe os med at indrette DVFs lokaier *i* Borups Alle 131, herunder at bringe orden i foreningens arkiv og bibliotek. Eneste *Ion* er glæden ved at *hjælpe* os og dermed støtte foreningen.

Henvendelse til:
Wagner Gregersen, tlf 36 4S 40 01

Uddannelse til *lysformidler* og alternativ *behandler*

For dig, der soger en mere bevidst kontakt med den åndelige verden

For dig, der soger en dybere mening med dit liv

Nu kan du tilmelde dig uddannelsen, som giver die mulighed for al komme videre i din udvikling og samtidig hjxlpe dine medmennesker p» vej lil el bedre helbred og en vuvtc forståelse for deres liv

Gennem arbejde med ultra-hoje energier bliver du udren^-t for gamle blokeringer Herigennem Qr du Åbnet for Litente åndelige evner og opnar el meget hoit vibrationsniveau hvorved du kan begynde bl a at heale med en meget bo/ energi Du opnar samiidig el bedre helbred

Uddannelsen ledes al kompetente instruktorer mod mange ars erfaring og finder sted en alten hver anden uge. med mulighed lor al komme pa ugehold e/ter 7: Irs forlob Vanghed er 2-4 ir Ring. skriv el fa\ efter brochure og ruermerc information

Mira-Skofen for Åndelig Udvikling

Skenkelsovej I. Store Rortvck
3600 Frederikssund
Tlf 47 31 50 21
Fax 47 31 63 00
e-mail: mir:iC<> nilm-Rnippen.dk
internet: v%v*v».iiiiru(mird-cnippn.dk