Align video display edge here.

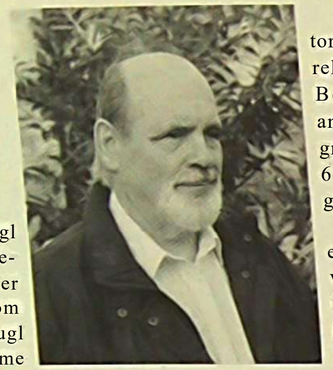
Nr. 2. Forår 1999
90. årgang
Pris kr. 25,00

lev og lad leve

Vegetaren



Kære læser!



Hvorfor er frugt og grønt så sundt?

Alle ved, al del er sundl al spise frugl og grønl. Velerinær- og Fodevare-direkloralel anbefaler, al vi spiser mindsl 600 g frugl og grønl om dagen, fordi en kosl med megei frugl og grønl modvirker folkesygdomme som kraft og hjertekarsygdomme.

Men hvilke komponenter i planlerne er del. der har beskyllende og sundhedsfremmende virkninger? Del har man hidtil ikke vidst meget om.

El nelop afslutlet forskningsprojekt har loftei en flig af sloret for \irkningen af nogle af disse sloffer, nærmere besiemt nogle af de antioxidanter, der ikke er vilaminer. 1 frugl og groni er der et meget storl antal antioxidanter, f.eks. polyphenoler, flavonoider, polysulfider, indoler, simple terpener og karotenoidcr, det er da godt. al man ikke skal vide. hvad det er for nogle for at spise dem og have glæde af dem. Disse sloffer indeholder en række undergrupper. For al afgrænse forskningen blev to vigtige grupper udvalgt til nærmere undersøgelse.

Den ene gruppe flavonoider findes bl.a. i log. te, vindruer, æbler, blomkål, broccoli, porrer, solbær, appelsiner, bladselleri og alt grønt.

Den anden gruppe karotenoider får man bl.a. fra gulerødder, spinat og andet grønt, tomater, vandmelon, citrusfrugter og majs.

De sundhedsfremmende sloffer i planter kan have anlioxidaliv virkning i kroppen. Del betyder bl.a. al de bekæmper de frie radikaler, som er giftstoffer, der befordrer visse sygdomme. Nogle stoffer kan styrke kroppens giftforsvar, neutralisere giftstoffer eller reparere giftskader. Andre kan forhindre krafiig cellevækst eller forgifte kræft-celler. og andre igen kan modvirke blodpropper ved at udvide blodkarrene eller hæmme blodels slørkning. Der blev i projektet især lagt vægt på de forhold, som havde mulig indflydelse på risikoen for kræft.

Nogle af de sundhedsfremmende stoffer har også i sig selv visse giftvirkninger, og de kan godt være en forudsætning tor den sundhedsfremmende virkning. En svag giftvirkning kan f.eks. styrke kroppens forsvarsevne, så den kan klare farligere stoffer. Men når det drejer sig om fødevarer, siger vi normalt, at enhver giftvirkning er uacceptabel. Derfor skal torskerne foretage en samlet vurdering: er sloflerne gavnlige i de mængder, vi lår fra kosten, og er de sikkerhedsmæssigt acceptable. Er det l eks. en god idé al producere nye fodevarer med el højt indhold af en naturlig antioxidant, hvis den både er sundhedsfremmende og svagt giftig?

Det er dog altid spændende, når forskningen kommer til resultater, som svarer til de opfattelser og overbevisninger, som man selv synes er sund fornuft.

Veterinær- og Fødevaredirek-toratet er enig med Sundhedsstyrelsen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og FDB om at anbefale el dagligt indtag på 600 gram frugt og grønt under sloganet: 6 om dagen, spis mere frugt og grønt.

Ovennævnte forskningsprojekt er begyndelsen på en lang udvikling, som skal kortlægge kostens indflydelse på sundheden. Man er på første trin af en meget høj stige. Man kan undre sig over, al man ikke er begyndt at klatre op ad den stige for lang. lang tid siden. Lægevidenskaben har altid troel. at nogle piller kunne helbrede. Hvis ikke pillerne hjalp, kunne man jo operere, og hvis heller ikke del hjalp, måtte patienten til en psykiater. Heldigvis har videnskaben fået øjnene op for kostens betydning. Du er. hvad du spiser, siger et gammelt ord, og det er ved at blive videnskabeligt erkendt.

Men man kan godt være bekymret over, at formålet med forskningen er al producere nye fødevarer med et højt indhold af de gavnlige stoffer, for kan der ikke blive en ubalance, som man ikke kan forudsige virkningen af?

Danmark har nu en meget restriktiv holdning til det at tilsæiie f.eks. vitaminer til maden. I mange af landene omkring os kan man i dag købe sodavand, kiks. kager og slik tilsat indhold af næringsstoffer. Disse varer findes ikke på hylderne i danske butikker. Formålet er at forhindre vilkårlig tilsætning af næringsstoffer. Ved at undgå den frie og vilkårlige næringssloftilsætning nedsætter man risikoen for sundhedsmæssige konsekvenser på grund af for høj, for lav eller ubalanceret tilførsel af livsnødvendige næringsstoffer.

I Danmark er udgangspunktet at beskytte forbrugerne mod vildledning og sundhedsrisici. Men hvis en vitamintilsætning ikke udgør en risiko, bør den så udelades? Der er jo mange af vitaminerne, som kan indtages i store mængder, uden at der tilsyneladende sker noget ved det. "Uden at der tilsyneladende sker noget ved det" - det er det. der er farligt. Vi ved endnu for lidt om den langsigtede effekt af høje indtag. Man kan heller ikke afvise, at vilkårlig tilsætning kan føre til forskydninger i balancen mellem kostens næringsstoffer med uforudsigelige sundheds-mæssige konsekvenser. Når sådanne spørgsmål er ubesvarede, er forsigtighed en rationel måde at håndtere uvidenheden på. Det bliver man mindet om. når overraskende nye forskningsresultater dukker op.

Så det mindst risikable er nok at spise vegetarisk og så økologisk som muligt.

Jeg vil hermed slutte med at ønske alle vore læsere en rigtig god sommer.

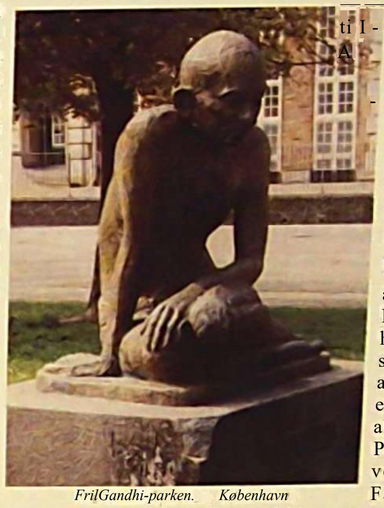
Dennis Sørensen

Mohandas Gandhi og vegetarismen V

Det bevidste valg

Af Nicky Brown

Skibet med Gandhi ombord nåede frem til England. Han indlogerede sig på nogle værelser i London. Den første tid i England var en prøvelse for ham. Alt var anderledes - klimaet, påklædningen, tiltaleformen - der var dyrt. og det var svært at få et mættende vegetarisk måltid. Som han skriver: "Jeg tænkte uafbrudt på mi! hjem og mit land. Min mors kærlighed havde sat sig fast hos mig. Om natten løb tårerne ned ad kinderne på mig. og alskens minder om mit hjem gjorde det umuligt for mig at falde i søvn. Der var ingen, som jeg kunne dele min elendighed med. Og selv om der havde været det. hvad havde det nyttet? Der var ingenting, der kunne berolige mig. Alt var fremmed - menneskene, deres væremåde, og selv deres boliger.



FrilGandhi-parken. København

Jeg varen novice mht. engelsk skik og brug. og jeg måtte hele tiden være på vagt. Dertil kom det yderligere besvær med min vegetarisme. Selv de retter, som jeg kunne spise, var smagløse. Jeg var således splittet: Jeg kunne ikke holde ud at være i England, men det var utænke-ligt at vende tilbage til Indien. Nu. hvor jeg var i England, måtte jeg fuldføre de tre år. sagde min indre stemme."

Heldigvis havde han fået nogle kontakter med hjemmefra. En af disse. Dr. Mehta, kom og besøgte ham på hans værelser. Dr. Mehta sagde: "Vi må finde et andet sted til dig. Vi indere kommer til England, ikke så meget for at studere, som for at få erfaringer med den engelske levevis og de engelske skikke. Derfor synes jeg. at du bor leve sammen med en familie. Men forinden ville det være en god idé, hvis du var lærling hos en af mine venner."

Gandhi skriver videre: "Jeg tog med glæde imod dette tilbud og flyttede ind hos denne ven. Han \:ir legemliggørelsen af venlighed og hjælpsomhed. Han behandlede mig som sin egen bror. lærte mig de engelske skikke og omgangsformer, og lærte mig at tale sproget sådan, som det taltes på stedet.

Men maden var et stort problem. Det var util-fredsstillende for mig bare at spise almindeligt kogte grønsager uden krydderier. Værtinden kunne ikke finde ud af, hvad hun skulle tilberede til mig. Vi hk havregrød til morgenmad, og det var nogenlunde tilfredsstillende, men frokosten og aftensmaden efterlod mig altid sulten. Jeg havde en god appetit og kunne rumme meget, men jeg ville ikke bede om mere end et par skiver brød. da dette forekom mig uhøfligt.

Min ven var ved at gå til af bekymring over mig. Han var bange for, at jeg ville bukke under af underernæring. Han forsøgte igen og igen at overtale mig til at spise kød. Men jeg var urokkelig, pga. min ed overfor min mor."

Efter en måned fandt en af Gandhis indiske kontakter i London en passende familie, hvor han kunne bo. Værtinden lovede at tage sig godt *af ham.*

Men igen gik det gait Maden var smagløs og utilstrækkelig, og Gandhi var for genert til at bede om mere.

Gandhi var dog efterhånden ved at finde sig selv igen. *Han* lærte sig at læse aviser, noget som han aldrig havde *gjort* i Indien. Han fik overskud til at se sig omkring. Han skriver "Jeg tog mig for at finde en vegetarisk restaurant. Min værtinde havde fortalt mjg. at der fandtes sådanne i London. I starten vandrede jeg 15-20 km hver dag. Under vandringen stoppede jeg op ved en billig almindelig restaurant og spiste en portion brod. men dene var aldrig tilfredsstillende.

Pludselig en dag stodte jeg pa en vegetarisk re>taurant i Farringdon Street. Synet *af* denne fyldte mig med en overvældende glxde. ligesom den. et barn foler, når det får noget, som det har længtes efter. For jeg gik ind. fik jeg øje på en udstilling af boger i en glasmontre ved donen. Heriblandt var Henry Salts Pica for Vegetarianism. som jeg kobte for en skilling Jeg strøg ind i spisestuen oe fik mit for-te rigelige måltid siden min ankomst til England Gud havde været god ved mig.

Jeg læste Salts bog fra A til Z Den gjorde dybt indtryk ™ig Fra denne dag blev vegetarisrnen mit bevidste valg Jeg priste den dag. på hvilken jeg havde aflagt ed overfor nun mor Siden da havde jeg afholdt nug fra kod for at overholde min cd. men jeg havde samtidig onsket. at hver en inder skulle blive kodspivrr. og jeg havde set frem til selv at være kodsptser. fnt og åbent Nu havde jeg valgt vegetansinen, og udbredelsen af denne blev min mission."

v V kologi og *gensplejsede* fødevarer



Forskningslektor, lie. scienl.Ane Bodil Søgaard
Den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole,
Institut for jordbrugsvidenskab.

1 1973 blev den første gensplejsning foretaget i mikroorganismer, og syv år senere kunne man fremvise den første gensplejsede plante: en tobaksplante. Siden da er det gået hurtigt. 1 1985 søger Novo og Nordisk Gentofte om tilladelse til al producere henholdsvis humani insulin og vækslhormon. Og nu 25 år efter den første gensplejsning er de gensplejsede fødevarer nu med fuld styrke på vej ind på danskernes middagsborde. Slartsskuddel blev givet, da EU allerede i 96 gav tilladelse til. at sojaen, produktet fra den gensplejsede sojaplante må bruges i levnedsmidler. Tilladelsen blev givet lil en af verdens slørsle producenter at kemiske bekæmpelsesmidler den amerikanske koncern. Monsanlo Den gensplejsede sojabønne er netop modstandsdygtig overfor en af firmaets slørsle salgssucesser. ukrudtsmidlet Round-up.

Selvom der i Danmark kræves en særlig godkendelse, hvis gensplejsede produkter skal benyttes i levnedsmidler, vil det i praksis være umuligt at holde den gensplejsede soja ude af køkkenel. Sojaolie indgår i hovedparten af supermarkedernes forarbejdede fødevarer som margarine, postejer, polser og masser af færdigrciter. Hvis en virksomhed bruger gensplejset soja uden al oplyse om del. er del vanskeligt al se. hvordan vi kan undgå det. med mindre der er politisk vilje bag.

De økologiske landmænd er afvisende over for gensplejsning al planler og dyr, og 65% af danskerne vil ikke spise gensplejsede fødevarer,

Men det konventionelle landbrug, den agrokemiske industri og mange forskere ser gensplejsning som et fremskridt og el miljøvenligt alternativ til bl.a. sprøjtemidler. Der er ingen tvivl om, at teknikken kan "løse" mange problemer, nøjagtig som kunstgødningen gjorde for 150 år siden, og som pesticiderne formåede 100 år senere. At der også ved brug af genteknologi er en bagside, er der næppe nogen, der er i tvivl om. Nogle mener blot, at de aktuelle fordele er langt større end de endnu ukendte konsekvenser, genteknologien fører med sig. Og man er endvidere af den opfattelse, at problemerne kan løses ved hjælp af ny teknologi i takt med. at problemerne opstår.

Men er det overhovedet problematisk med gensplejsede fødevarer?

Gensplejsning og forædling

Fra tiere sider hævdes det. at gensplejsning i virkeligheden er det samme som det. der spontani foregår i naturen og ikke adskiller sig fra den forædling, man i årevis har benyttet si» af. Bloi sætter genteknologien tempoet i vejreL For en sukkerroe lager det eksempelvis 15 ">0 år at udvikle en ny sort med de traditionelle forædlingsmetoder. Med gensplejsningen taeer det 5-6 år.

I naturen og ved traditionel forædling sker blandingen af de arvelige egenskaber med få undtagelser nær kun mellem artsfæller. Således at høns krydser med høns, mennesker med mennesker og kartofler med kartofler.

I årevis, ja siden mennesket begyndte at dyrke jorden, har vi blandt naturens egne genblandinger udvalgt de planter, som havde de foretrukne egenskaber. Det kunne f.eks. være større frø. bedre smagende bær, eller blot planter, der ikke blev spist af insekter svampe eller andre planteædere.

De gensplejsede planter adskiller sig hovedsageligt fra de traditionelt forædlede ved at have ændret sammensætningen af deres naturlige arvemateriale. Genteknologien gør det muligt at overføre gener mellem fuldstændig ubeslægtede organismer - på tværs af artsgrænser. F.eks. har tomater fået flyndergener, køer menneskegener. kokosnøddegener er puttet ind i raps, og gener fra skorpion er flyttet over i virus. Så blot af den grund er gensplejsede organismer meget forskellige og grænseoverskridende set i forhold til, hvad der til stadighed foregår i naturen og i den traditionelle forædling.

Risikovurdering

Det er ikke sikken, at de indsatte fremmede gener fungerer, som man regner med. idet genernes aktivitet og virkemåde er afhængig af. hvor de er endt i cellens kromosomer. Hvis de indsatte gener ikke udtrykker sig som forventet, eller de forstyrrer udtrykket af de øvrige gener, taler man om "sideeffekter". Måske opdager man ikke de sideeffekter hverken i laboratoriet eller under de senere afprøvninger under mere naturlige forhold på friland, men først efter længere tid eller måske først efter liere generationers "afprøvning". Sukkerroen fra Danisco er et eksempel på, hvor fint Round-up resistensen virkede i laboratoriet, mens den slet ikke duede under markforhold. Naturligvis kan man aldrig ved en risikovurdering få en garanti for. at alle de uønskede sideeffekter er observeret og fjernet. Der vil altid være en risiko tilbage.

En af de tidlige gensplejsede sojabønner, blev udviklet ved at indsplejse gener Ira paranødden. Man måtte IJerne sojabønnen fra markedet, idet de viste sig. at fremkalde allergiske reaktioner.

Et andet eksempel på. hvor slemt det kan gå, var hos en bakterie, der var gensplejset til at kunne producere aminosyren tr>ptofan. Tryptofan anvendes både i fødevare- og medicinal industrien. Det viste sig, al bakterierne udo\er tryptofan også producerede nogle giftige stoller, som ulykkeligvis ikke blot forårsagede permanente skader men også gav *anledning til* dødsfald.

Vi skal ikke foregøgle os selv. at vi nogensinde kan blive så gode til at risikovurdere, at vi kan forudse alle tænkelige situationer. Der *vil* altid være en risiko. Spørgsmålet er. om vi er villige til at løbe disse ukendte risici for at opnå de "fordele" gensplejsningen kan give.

Naturens Egen Risikovurdering

Sammenlignet med naturens egne ændringer af arvemassen under evolutionen er det tidsrum, der går fra en evt. uønsket egenskab kommer ind i arvemassen, og til den giver sig udtryk i en genmanipuleret organisme, meget meget *lille.* Kun 1,6% af menneskets genetiske arvemasse er forskellig fra chimpansens, og det har dog taget naturen omkring 7 millioner år at *forandre* og "risikovurdere" denne forskel.

Trægheden betyder *sikkerhed. Hver gang* "naturen gensplejser", sker der en *omhyggelig* afprøvning. Langt størstedelen af eksperimenterne kasseres og går til grunde.

Der skal således en meget *omhyggelig og* langsigtet forskningsindsats og mange afprøvninger til for at udtale sig om. hvorvidt gensplejsede fødevarer er uskadelige for os og for naturen. En sådan afprøvning har af gode *grunde* ikke fundet sted. alene fordi der ikke er forJøbet tid nok til at teste langtidsvirkningerne.

Med genteknologien forstyrrer man den arvelige information, der er udviklet og afprøvet gennem årtusinder. Man ved dybest set ikke hvad der sker. når man flytter skorpion-gener ind i virus for at disse kan slå sommerfuglelarver ihjel. Eller gener fra ky Ilinger ind i kartofler, og tobak der får gener fra hanister. \år man bruger gensplejsede bakterier til at producere en/v mer. der anv endes for at forsinke udtomng af fransk brod. eller nedsætte gæringstiden i olfremstillingen. eller til at lave ost i stedet foroste/obe ligger fordelene udelukkende på kortsigtede kapital-interessers side. mens risikoen uger naturen og menneskeheden på sjo Som John Fagan, tidligere forsker i genteknologi, si^er "Man ved i realiteten ikke. hvad der sker EXfter som at kaste sten ind gennem ruden til et kunstmuseum. Måske er man heldig, at stenen lander i en sofa. hvor den ikke gor nogen særlig skade. Men måske rammer den et smukt og værdifuldt maleri".

Antibiotika-resistens

Forst var det os selv. dernæst var det svinene og så var det ky Wingerne \u er det majsen, rapsen

og lomalen, som kan ødelægge vores muligheder for al blive kurerel med antibiotika. når vi bliver syge.

Forsi forsøgle vi al stoppe overforbrugei af aniibioiika hos os selv, men kun for at fodre svin og kyllinger med det. Og inden vi har fået sioppel bnigen af vækstfremmere, har vi fået det samme problem bare fra en anden vinkel: Markoreme i de gensplejsede fodevarer.

De antibiotiske markørgener har dannet basis for mange diskussioner, idet spredningen af gener, der danner antibiotika i naturen er risikabelt, og vil give resistente bakterier. Alle er enige om, at det er meget uheldigt, at bakterier i mennesker eller i jorden, hvor f.eks. sukkerroen har groet, eller hvor man pløjer bladene ned efter høsl, kunne gå hen og blive resistente. Tilsvarende problemer findes i forhold til gensplejsede tomater, majs og raps. En række forskere er enige om. at disse gensplejsede afgrøder kan ødelægge vores muligheder for at bruge antibiotika, når del \ irkelig er nødvendigt. Man har derfor brugl mange krrcfler på at finde alternativer til disse meget arbejdsbesparende markørgener. Herhjemme har Danisco således patenteret el muligt alternativ, der er baseret pa sukkertypen mannose.

Herbicidresistente afgrøder

Forsie bølge af gensplejsede planler domineres af afgrøder, der er herbicidresistente ligesom sojabonnen, fra Monsanto og sukkerroen fra Danisco. Herbicidresistens belyder, al afgrøderne er modstandsdygtige - kan lale al marken bliver sprøjlel med el ukrudtsmiddel, som ukrudtel dør af. og som afgrøderne heller ikke ville kunne overleve, hvis de ikke netop var blevel gensplejsede. I 1990 har vi pa dansk grund del forsie markforsøg med en gensplejset afgrøde. Sukkerroen Ira Danisco, som er resistent mod ukrudtsmidlet Round-up

Fordelen ved de pågældende ukrudtsmidler er. al glyphosfat. som er del aktive stof i ukrudtsmidlerne, er langt mindre giftigt end de hiduge brugte midler. Det er endda så godt at man ved lanceringen af Round-up pointerede at del kunne drikkes uden risiko, hvilket selvfølgelig er i vores alles interesse. Fordelen er imidlerlidig begrænset. Der skal jo stadie sprøjtes!

Glyphosfat er en plantegift. der hæmmer dannelsen al stoffer, der er livsvigtige Un planter, men som ikke forekommer i dyr eller mennesker Derfor den lave giftighed, som blev til en sovepude hos myndighederne. Denne viden har bl.a. medført, at de kontrollerende myndigheder ikke fandt det nødvendigt at foretage analyser for netop glyphosfat i grundvandet og drikkevandet for nu, hvor der er slået alarm, fordi man har fundet **AMPA,** et af nedbrydningsprodukterne fra glyphosfat i drikkevandet i England og Tyskland. Såvidt jeg ved. er det endnu ikke verificeret i Danmark.

Ved at se nærmere på de undersøgelser, der er lavet med glyphosfat, finder man bl.a. at kaniner, der bliver fodret med Round-up-behandlet korn. får reduceret fertilitet. I laboratorieforsøg med sædceller fra mennesker og kaniner udsat for glyphosfat, blev sædcellernes spontane bevægelighed nedsat. Og dette kan måske forklare den øgede sterilitet hos kaniner.

Også hos fisk, der lever i vand forurenet med glyphosfat. foregår der ændringer i kønscellerne, og man har fundet Round-up i kødet hos regnbueørreder. Fisk kan altså overleve i vand med glyphosfat, men stoffel ophobes i kødel. Ved fodring af harer med sprøjtede planter, fandt man koncentrationer af glyphosfat i kødet. Stoffet giver altså restkoncentrationer i afgrøder og optages af dyr!

Hvordan så med oksekød efler fodring al slagtekvæg med sprøjtede roer? Og høns der fodres med raps og grise med majs? Og hvad med os selv. når vi spiser soja? Det har man nok glemt at undersøge? Og dog. WHO har en anbefaling om. at der udarbejdes nye normer for acceptabelt daglig indtag for bl.a. glyphosfat hos mennesker, og en "opskrift" til at takle glyphosfat hos forgiftningsofre og selvmordere! Så helt glemt er vi ikke! Men betryggende er del vel næppe.

De herbicidresistente afgrøder er lavet til at kunne tale sprøjtegifte, men det er andre levende organismer ikke!

I takt med at flere gensplejsede afgrøder bliver tolerante overfor glyphosfat. vil den iremtidige dyrkning naturligvis medføre et stærkt øget forbrug af dette ene stof. Og et øgej. lorhrug vil medføre en stigning i antallet af ukrudtsarter, der bliver resistente og dermed reder sig uhæmmet, da de mangler ih de ukrudtsarter, der er sprøjtet rev- Danmark har vi p.t. registreret omkring cxponentielt. densplan over 100. der er sprøjtegifte. Og disse tal stiger

ukrn!i omgang har satset pa ninct-nvT primært gcnsplcj^- leiuLt - Herbicidresistens er en af de kun t gener, hvorimod andre egenskaber typisk involverer en lang række gener. Sojabønnen, sukkerroen, majsen og rapsen, men også afgrøder som tomat, kartoffel og ris horer til blandt de gensplejsede afgrøder, der er gjort modstandsdygtige overfor ukrudtsmidler og som i nær fremtid vil dukke op i en eller anden forklædning på middagsbordene.

Sygdomsresistens

Andre egenskaber involverer typisk liere gener. men alligevel er der gensplejsede afgrøder på vej. der både er resistente overfor insekter, virus og bakterier. Afgrøder som tomat, kartoffel. melo^n. agurk og squach er allerede gjort virusresistente, mens tomater, kartoffel, raps, valnød, ris og majs har fået gener, der gør dem resistente overfor forskellige insekter. Endvidere er det lykkedes at lave en kartoffel, der er resistent overfor bakterier. Ganske parallelt til at jo mere man sprøjter med herbicider desto tiere ukrudtsplanter bliver resistente, er det den samme historie, når vi talerom insektresistente gensplejsede afgrøder. Insekterne bliver resistente overfor sprøjtemidlerne.

I sommeren 96 udspillede sig et drama, som muligvis bekræfter de værste bekymringer om risikoen ved at overføre artsfremmede gener ind i planter. Det viste sig, at sommerfuglelarverne ikke var til at standse. De døde ikke, når de spiste af Bt-bomuldsplanterne. Bt-genet stammer fra jordbakterien Bacillus thuringiensis; og bevirker at en af bomuldsplantens fjender - en larve - dør. når den spiser af den gensplejsede bomuld.

Bt-bomulden er udviklet af Monsanto, som også har sat Bt-gener ind i en række andre afgrøder som majs og kartofler. Monsanto forsvarer sig og Bt-bomulden med at hele miseren skyldes den varme sommer, og ikke at larverne har udviklet resistens. Netop i den bestemte dal i Texas, hvor sommerfuglelarverne har klaret sig. har der været ekstreme vækstforhold med meget stærk varme, og det har gjort, at larverne har udviklet sig utroligt hurtigt. Desuden er der i det samme område tilsået store arealer med majs, hvor larverne også gerne lever og kan opformeres.

Verdensanskuelse

Forskellige holdninger i genteknologidebatten skyldes grundliggende, at vi har forskellige værdier og etiske krav. Mange forskere, det konventionelle landbrug og fødevareindustrien betragter gensplejsning som et stort skridt i retning af et bæredygtigt landbrug.

Med et økologisk helhedssyn er det umuligt at dele en sådan opfattelse. Gensplejsning er hverken nødvendigt eller ønskeligt i et økologisk landbrug. Både gensplejsning såvel som brug af pesticider, vækstfremmer og stråforkorter er fire sider af den samme sag. AJt er symptombehandling, der ikke løser eller gør noget for at løse årsagerne til problemerne. Flavr Savr tomaten, som ikke bliver blod, er blot ét eksempel. Flavr Savr tomaten har fået indsat et gen, der blokerer for dannelsen af et enzym. polygalakturonase (PG). hvilket bevirker at tomaten ikke bliver blod. PG enzymet nedbryder normalt cellevæggene under modningen. *Derfor* kan tomaten, når dannelsen af dette enzym blokeres, blive siddende på planten og modne færdig. Smagen, altså 'flavouren*. er reddet, og tomaten når frem til forbrugeren, inden slasketheden sætter ind.

Det bør bemærkes, at tomater bliver meget slaskede, fordi de netop dyrkes intensivt på rockwool som et inaktivt vækstmedium, højt godetog vandet. Tomaterne plukkes ofte grønne. så de er faste nok til at kunne tåle transporten, Derefter modnes de ved. at man gasser med ethylen. Dette medfører at tomaterne bliver nxle. men de udvikler ingen modningsstoffer Foruden PG blokaden har tomaten også et bakteriegen. markørgen som gør tomaten immun overfor to antibiotica kanamycin og neomycin.

I en økologisk sammenhæng, drejer det sig om at undgå, at problemerne opstår. Årsagerne til sygdomme og angreb af skadedyr er ubalancer, der opstår, hvis man f.eks. dyrkerden

Verden bag rum og tid

Den menneskelige bevidstheds grænser i det hinsidige og det dennesidige er fastlagt gennem tid og rum.
Men der eksisterer også en helt anden verden.
Bestil gratis introduktionsbrochure hos:
LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Rosenkreuzets Internationale Skole
Skaffervej 8 * 2400 København NV
Telefon 35 81 37 40
www.lectoriumrosicrucianum.org

samme afgrøde eksempelvis hvede efter hvede år efter år. Det giver sygdomme og skadedyr store muligheder.

Et stort forbrug af gødning får samtidig planterne ul at vokse hurtigt og afgrøden bliver dermed mere modtagelig for sygdomsangreb med giftsprøjtning som resultat. Forudsætningen for sunde afgrøder opnås hverken med gift eller gensplejsning, men bl.a. gennem en sund og levende jord. sunde sorter og et godt sædskifte. 1 en økologisk sammenhæng prøver man at forstå de komplekse lovmæssigheder i naturen og forsøger at arbejde sammen med dem fremfor at negligere dem.

Referencer

Ole Tenney. Tyve ar med genteknologi. Erfaringer og perspektiver. Foreningen af Bioteknologiske industrier i Danmark. Bio-Nyt forlag. 1996.

New Scientist 28. maj 1994.

Nye levnedsmidler. Levnedsmiddelstyrelsen 1994.

Information 4.-5. oktober 1997. Per Mølgaard

Politiken 31. maj 1996. interview Gorm Vølver

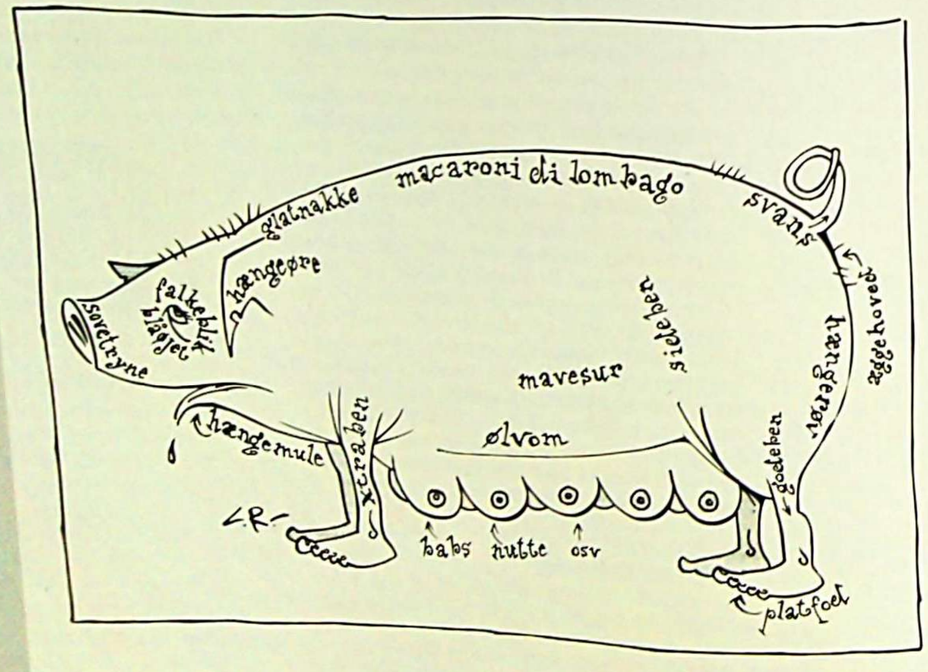
Landbrugets holdning til anvendelse af genteknologi i landbrug og fødevareindustri. Landbrugsrådet 1996.

Andreasen og Jensen. Herbicidresistens i Danmark, in SP-rapport 6: 261-270. 1994.

Gensplejsede fodevarer. Levnedsmiddelsty reisen.

Transplantationssvin

Muligheden fo ubegrænsede [illegible] svin, der [illegible] <" menneske, er „elge eksperter næsten



I ra Ingeniøren nr 12.1999

liinmnm 7f1?

Side 9 sagerL

SPINAT

Ved Søren Hvidbjerg

Spinat hører sammen med rødbede og bladbede til salturtfamilien, og dens latinske navn er Spinacia oleracea.
Spinat har sin oprindelse i Persien, det nuværende Iran, hvor den har været kendt i mange tusinde år. men først ved begyndelsen af vor tidsregning spredtes kendskabet til den til andre lande. Spredning af madvarer foregik dengang meget langsomt. Den menes indfort i Kina i 600-tallet. og kom forst til Spanien i 1100-taJlet. I Danmark findes den omtalt forste gang i 1647 i Block's havebog.
Spinat er en hovedlos enårig bladgronsag. Uden for den danske sæson imponeres den især fra Italien og Spanien.

SÆSON

Den kolige danske forsommer er ideel til at dyrke spinat. Alligevel er der desværre blevet langt mellem dansk spinat i butikkerne. Avlere og butikker mener åbenbart ikke. at vi vil betale for friskheden og kvaliteten. Men sporg efter den friske danske spinat med de sprøde blade og den fine let bitre smag. Det er en sart og delikat grønsag, som er ekstra lækker, hvis der er kortest mulig vej fra jord til bord.
Den danske fås frisk i september og oktober og den udenlandske fra maj til september. Men frossen spinat, som er den mest populære form. lås naturligvis hele året.

OPBEVARING

I kg frisk spinat rækker til 4-6 personer og fylder en hel bærepose. Da spinat har meget kort holdbarhed, er det bedst kun al kobe den, kort før den skal anvendes.
Den friske opbevares mest ideelt ved næsten 0°/c og med 95-100% luftfugtighed. Hvis den overbruses og lægges i køleskabet i en plastikpose kan ilen holde sig 2-3 dage.
Spinat er velegnet til frysning, hel såvel som hakket. Den blancheres ca. 3 min. inden frysning.

ANVENDELSE

Friske spinatblade giver en god smag i salat. Den snittes og anvendes rå. Hele salatblade kan også serveres kogte eller stuvede som tilbehør.

I traditionelt stuvet spinat er bladene hakkede. Det har mange andre serveringsmuligheder end som stuvet bl.a. spinatgratin med ost, spinattærte, spinatfyld blandet med f.eks. fetaost, i lasagne osv.
Det er vigtigt at rense spinat grundigt for *jord,* så nydelsen af den dampede spinats fløjlsbløde konsistens ikke forstyrres afjord og sandkorn. Det gør man bedst ved at lade spinaten "svømme" i vand. når man skyller den. Spis et enkelt blad for at sikre dig, at alt jord *og* sand er skyllet af.
Spinatlasagne og spinatfrikadeller er retter, man med fordel kan lave til et par dage afgangen. For at kunne genopvarme retter med spinat, persille eller andre grønsager, som det er svært at rense helt for *jord.* skal man blot følge nogle enkle forholdsregler i kokkenet.
1. Retterne skal varmes godt igennem, når de tilberedes første gang. så eventuelle jordbakterier uskadeliggøres.
2. Retterne skal køles hurtigst muligt ned. for det er under nedkølingen, at eventuelt overlevende bakterier kan formere sig og danne sygdomsfremkaldende stoffer.
Vil mail f.eks. lave dobbeltportion lasagne, er det bedst at dele den i to forme, så den portion, der skal gemmes, kan køles hurtigt ned.

TILBEREDNINGSFIF

Brug frisk, rå spinat til den grønne salat eller i kartoffelspinaten.
Spinat kan dampes i en mikroovn i en skål med tætsluttende låg. eller blot i en *fry sepose.*
Dampet spinat er velegnet til at blande i *roræg.* pandekagedej, frikadeller m.m.
Husk at knuge den dampede let afkølede spinat for væde. så den ikke gør retterne for våde.
Spinat er velegnet til at lynstege. alene eller med andre grønsager
Prøv at lave en spinatcreme. Kog løg. kartoffel og courgette mør i bouillon og blend det med masser at spinat
Brug lidt calciumkloridopløsning (fra Matas eller apoteket), hvis du ikke bryder dig om den ru fornemmelse på tænderne, når du spiser retter med meget spinat.



Det er en sod idé at have frossen, helbladet spinat i fryseren. gerne i form af kugler. De er nemme at lage op og anvende pa de travle dage.
Prov at koge nogle kugler spinat med de sidste minutter, nar du koeer ns.

NÆRINGSINDHOLD

Spinal indeholder ca. 115 kJ/100 g og horer denned lil de moderat energiholdige grønsager. Den er meget rig på A- og Kvitamin saml folacin og har også et meget stort indhold af vitaminerne B2. B6, C og E. Den har desuden et meget slort indhold af kalcium, jern, mangan og kalium og af kostfibre.

KVALITETSBESTEMMELSER

Spinal skal have struilende sprode blade og en frisk, gron farve. De skal helsi være lagt pænt i kasserne med stilke og rodder nedad. Del letter arbejdet med al nippe og rense spinaten, når man kommer hjem i sil eget kokken.

Der Findes en EU-norm, der tillader salg af spinal i 2 kvalitetski asser: 1 og 1l. Spinat må sælges som enkcllblade og som hele planler. Sælges den som hele planler skal roden være skåret af lige under nedersie blad. Hvis den sælges som enkelle blade, må bladstilken ikke være over 10 cm lang.

For klasse 1 gælder, al bladene skal have en for sorten ypisk farve og udseende. Bladene skal være hele. 1 klasse II skal spinaten sladig være frisk og ren. men beskadigelser af bladene må forekomme.

Den typiske fejl ved spinal er udiorring og gulfarv ning af bladene.

OPSKRIFTER

Spinatsuppe med ærter og citron.

1 finlhakkel sommerlog
1 finlhakkel hvidlog
Vi isk. knusl kommen
2 spsk olivenolie
5(H) g friske grofihakkede spinalblade
225 g bælgede ærter
2 spsk friskhakket mynie
9 dl grønsagsbouillon
Vi isk reven muskatnød
sail
friskkværnet peber

Til servering:
4 spsk jomfru olivenolie
2 spsk citronsaft
friskreven peconno- eller parmesanost

Sauler log. hvidlog og kommen i olivenolie el par minutter under omrøring. Tilsæt spinal, ærter, mynte og bouillon. Bring del hele til kogepunktet og lad suppen snurTe i ca 15 min.

Blend suppen, hæld den tilbage i gryden, varm den til kogepunktet og smag til med muskat, salt og peber.

Fordel suppen i varme tallerkener.

Pisk olivenolie og citronsaft sammen, dryp ciirusolien over suppen sammen med reven ost og server med det samme.

Server brod til, f.eks. lunt ciabatta.

Spinatfrikadeller.

500 g spinat
200 g grove havregryn
1 dl olie
1 fint hakket log
hakket purlog
lidt fløde
salt

Havregrynene lægges i ganske lidt flødevand i 1 time.

Løgel svitses i fedtstof og blandes med havregrynene, den finthakkede spinat samt purløg og salt.

Frikadellerne formes og brunes i smør eller olie.

Serveres med kartofler og kraftig tomatsause.

Kartoffelboller med spinat.

300 g spinal
30 g smør
1 hakkel log
30 g mel
350 g kartofler, kogt med skræl
1 æg
sail
olivenolie
grønsagsbouillon
brunede log

De hakkede log sviises 1 olien. Melet og den rå, hakkede spinat dampes nogle minutter.

P[e] kolde, kogle kartofler rives groft og blandes med æg. salt og spinat.

Massen formes til boller <>£ koges langsomt i bouillonen.

Bollerne serveres med reven ost og brunede løg.

STILHED - RO

FORDYBELSE

Retreat/ Refugium

Ferie - bed & breakfast

v/ *Sejerø - Bugten*

Gi\ dig selv fri nogle dage eller længere Fa tankerne u al lalde til ro. Lad op ved at trave ture ved havet eller i skovene, ved at læse. skrive dagbog, male, få massage-, zoneterapi eller personlig samtale.

Maden fremstilles al biodynamiske produkter og der er musik i den

GRANEHOLTET

Rekvirer foldere

Ring til Tove Bech

Skovstit ,1 IS 45-11) Fårevejle
Hf/fax 5y f>5 45 w. ma-to/8-9

Protein-komplettering

v/ yogalærer Britta Myrvig



Det er vel nok de færreste vegetarer, som ikke har oplevet at skulle tilbringe det meste af aftenen til et traditionelt "suppe . steg og is-selskab" med at forsvare sine madvaner, selvom kødspiserne ofte "spiser' det farvestrålende grøntsagsfad med øjnene, når det serveres særskilt for vegetaren.

Da mad er et yndet samtaleemne, ender vedkommende ofte som skydeskive for kødspisernes argumenter imod vegetarisme, der tit bunder i, at de konfronteres med noget, de forsømmer hos sig selv.

Deres kæphest i forsøget på at retfærdiggøre deres egne udskejelser er ofte risikoen for proteinmangel i forbindelse med vegetarisme.

Som vegetar oplever man ofte at få serveret soya- og æggeretter. da det er kendt, at især soyabønner har et stort indhold af protein.

Kvaliteten af soyaprotein ligger imidlertid ikke højere end kartoffelprotein og overgås af f.eks. ris og havre.

Tidligere har man sat ægproteinet *til* at have den højeste lødighed. Nyere undersøgelser har vist. at visse proteinkombinationer kan bringes *op* på en højere biologisk værdi. F.eks. har en proteinblanding, hvor ca. 2/3 er kartoffelprotein og ca 1/3 ægprotein den bedste proteinkvalitet, man hidtil har konstateret.

Som eksempler på andre gode kombinationer kan nævnes kartoffelprotein og rugprotein - rugbrød med kartoffel er altså slet ikke så ringe endda? Mælkeprodukter kombineret med kartofler eller kornprodukter er fortrinligt, dog bedst er kombinationer mellem bælgfrugter og kornprodukter. - Kun fantasien sætter grænsen.

Og nu er der jo ikke længe til. de nye kartofler grav es op. De indeholder flere C-vitaminer og mindre stivelse end vinterkartofler:

100 g vinterkartofler (stk.vægt 50-10()g) =91 k.cal
100 g nye kartofler =60 k.caJ

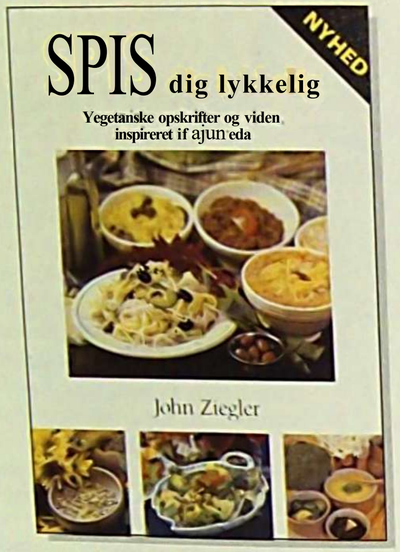
Eksempelvis kan friske og torrede bonner sammenlignes:

100 g tørrede bønner indeholder 320 k.caJ
100 g nye gronne bønner indeholder 35 k.caJ

Kilde: *Gron Gastronomi \ZPaul Holt.* Gyldals Bogklub



Bogomfole



\l Christian Franklin Svensson.

Spis Dig Lykkelig.

Ziegler, John.
Forlaget Sattva. 1998.
160 sider. Kr. 227y 00.

Spis dig lykkelig er en lettilgængelig madbog, som indeholder over 100 varierede vegetariske retter inspireret af sundhedssystemet ayurveda.

Bogens første 40 sider beskriver ayurveda og hvilken påvirkning maden har på mennesket både på det fysiske og på det åndelige plan.

John Ziegler mener, al man kan lære en masse om ayurveda ved at lytte til sig selv. Lidt efter lidt vil man finde ud af. hvad der er godt at spise og^ efterhånden få et klart billede af hver enkelt råvares virkning.

Del ayurvediske system er baseret på et holistisk syn på menneskel og hele tilværelsen. De relative områder af tilværelsen forandrer sig konstant, og disse, mener forfatteren, kan deles op r. omgivelserne, sanserne, kroppen, sindet, intellektet og egoet. Dog er der een tilsland. som aldrig forandrer sig, og detle er den rene bevidsthed eller væren. Nervesyslemet kan renses ved al kontakle dette område af ren bevidsthed og medilation skulle være den mest effektive melode. Midi i denne udredning bringer John Ziegler el bibeleiial fra Matt. 6, så der er trods alt ikke fuldstændig gåel New Age i forelagendel endnu.

Inden for ayurveda kan al madens påvirkning inddeles i Ire kalegorier. en livsfremmende, en aktivitelsskabende og en livshæmmende -saliva, rajas og lamas. Del er op lil os selv at vælge, hvilken påvirkning vi ønsker. Sundhed er betingel af balance, og enhver må derfor tage hensyn til sin individuelle "konstitution og karakteristika" gennem adfærd og spisevaner.

Al kost kan inddeles i 6 smagsiyper og el mållid bør altid indeholde sødt, surt, salt, bitter, stærk og astringerende.

Bogen omlalcr 7 krydderier og disses særegenheder og anvendelsesmuligheder. Del er en god lille introduktion til krydderierne, som ofte bruges i opskrifterne.

På trods af den indiske inspiration er højst en trediedel af retterne decideret indiske. Dette betyder, at man sagtens kan finde europæiserede retter så som tærter, pasta, fødselsdagslagkage og tilmed kærnemælkskoldskål.

Der gives fire udmærkede forslag til "termo-frokoster", det vil sige mad som koges halvt færdigt om morgenen for derefter at blive hældt på en madtermokande, så man har varm mad til frokosten.

Prisen ligger lige i overkanten, men Spis Dig Lykkelig er dog absolut i det bedre madbogs-selskab.

Bogen indeholder mange lækre og alsidige opskrifter og den har mange farvestrålende flotte billeder.

Velbekomme!

Italienske kiks (15 stk.)

150 g hvedemel
50 g durummel
1 spsk olivenolie
L’ ’ ’ris kc hakke de limianblade
evt. 1/4 tsk gurkemeje
1/2 tsk salt
1 dl vand

Al ingredie
de! idt m
meeet ivnri? irysses På ct bord og dejen rulles
Dejen sk, T ^ " ka Scru>le ^ 2. 5 mm).
bageplade <l. iw kanler der lægges på en
bages ved 250 Pr^l ha SePaP«r- Kiksene
grader på ovnens næstøverste rille

i 4-5 minutter og serveres varme. Kiksene kan også bages under en grill eller på enflad brødrister et par minutter på hver side. Tilberedningstid 20 minutter.

Luksus-mungbønner

1 dl gule afskallede mungbønner
4 dl vand
100 g broccoli i mindre stykker
2 spsk rosiner
2 tsk ghee
1/2 tsk stødt kardemomme
1/4 tsk gurkemeje
1/2 tsk salt
evt. 2 spsk kokosmel

Mungbønnerne skylles og koges under låg i 20 minutter. Broccoli og rosiner tilsættes, og retten koger endnu i 15 minutter. Ghee varmes op på en pande og krydderierne blandes i. Krydderier og salt røres i mungbønnerne, og kokos drysses eventuelt over. Tilberedningstid 45 minutter.

Spinatpiroger (10 stk.)

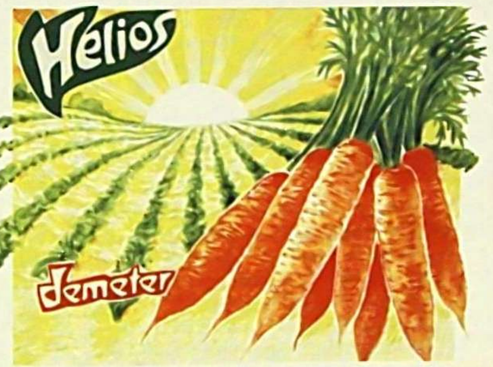
Dej:
250 g (4 1/2 dl) hvedemel
50 g (1 dl) grahamsmeJ
1 dl(100 g) ghee eller smør
1 dl tykmælk
1/3 tsk salt

Alle ingredienserne ældes sammen til en dej. der hviler i køleskab mindst en halv time.
Fyldet forberedes mens dejen hviler. Dejen rulles meget tyndt ud (ca. 2. 5 mm) og *stikkes* ud i små cirkler (ca. 12 cm diam.). Den overskydende dej ældes sammen og rulles ud igen. Halvdelen af cirklerne lægges på en plade med bagepapir.

Fyld:
300 g frisk spinat
200 g hytteost
peber
1/2 tsk salt
1 tsk citronsaft

Spinaten dampkoges under låg i 5-7 minutter, til den er mør. Vandet hældes fra og spinaten presses blidt med en ske. De øvrige ingredienser blandes i spinaten og fordeles på dejcirkJeme på pladen. Pirogerne lukkes ved at *lægge* de resterende dejcirkler ovenpå og trykke *dejen* sammen i kanterne. Bages ved 200 grader midt i ovnen i 20-25 minutter.

Tilberedningstid 1 1/2 time



GRØNTSAGS 5AFTER

ØKOLOGISKE - BIODYNAMISKE
- ikke fremstillet af koncentrat

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

DANSK HELIOS TLF 75 95 40 88

AKADEMI FOR ÅNDSVIDENSKAB

VEGETARKOKKE - UDDANNELSE

Nu ***kan man på*** vort ***nye*** Institut ***for ideél Ernæring*** blive ***diplomveg et årkok på ét år.***

Brochure *kart rekvireres på*
AKADEMI TOR ÅNDSVIDENSKAB
Nygade jB. 4300 Holbæk, tff. *5944* 6370

Forårets *kræfter fra naturen*



af Tove Bech

Illustrationer af Henning Anthon fra Politikens Flora i Fan er

Hvert år forundres jeg lige meget: De små bitte, bitte brændenælde- og mælkebøtte-spirer, der dukker op af den bare jord. og så pludselig-er de der helt. Lige til al plukke/klippe og grave op med den specielle mælkebøtte-skovl, der kan få roden med. Brændenælderne, der dufter af forår og minder mig om, da jeg for 25 år siden, ung og uerfaren, for første gang lavede brændenældesuppe og stod i kokkenet i "Kokkenhaven" - en vegetarisk restaurant og kulturcenter beliggende i Borgporten i Århus. I de 5 år jeg drev den, havde jeg af og til gæstekokke. Blandt disse var en bulgarsk musiker, der spillede i Århus Byorkester. Han lærte mig at tilberede den brændenældesuppe, hans bedstemor havde læn ham Da han tilsatte paprikaen til sidst, saade han: "Jeg lærte af min bedstemor, at paprika er med til at give større mæthedsfølelse. Og del var nodvendigt. da der var mange munde al mætte og føden var knap". At paprika også er med til al sænke vores kolesloroltal har senere undersøgelser - netop fra Bulgarien - vist os Så ved al servere brændenældesuppe med Paprika sænker vi koleslorolindholdei i biodel og får samtidig let oplagelig jern og kalcium Naturligt jem fra brændenælde, persille, gronkål o.s.v. oplages meget lettere af vores organisme end det jern. som vores traditionelle mel er beriget med.

Du kan plukke brændenælde helt hen i august måned, blot du sorger for at holde brændenælde"bedct'% nede, sa der er unge skud al forsyne sig af. Meterhøje brændenælder er sejere.

Og mælkebotterodder, spæde og Tine i marts og et godt stykke ind i april, graver jeg op med min lange mælkebølteskovl. Endnu er mælkebøtterne ikke i blomst og endnu er de ikke bitre - i hvert fald kun pikant bitre. El stykke fuldkorns- eller firekornsbrød med hytteost småtskårne mælkebøtteblade og rødder samt lomatskiver. revet gulerod, peberfrugt eller andel og så det grønne drys af persille, merian løvstikke eller purløg og hver eneste celle danser jubeldans nogle lime senere'

Er du vild med kryderier. så drys lidt paprika. karry eller cayenne over. Det sætter gang i aktivitetsniveauet - men pas på, at din energi ikke tromler de andre ned.

Småtskårne mælkebøtteblade og rodder (aldrig hakkede - så bliver de for bitre) finder også vej til salatskålen eller suppegryden. Ikke for mange, når forst rødderne er blevet store og vigtige og har fået deres personlige bitre smag. Vi skulle jo gerne synes, at salaten smager godt. Bitterstoffet, taraxacin. er godt og sundt for både nyrer, lever og galde - og især til at påvirke stofskifteomsætningen og bindevævet. Vil du have ryddet op i gammel stivhed i muskler, bindevæv og knogler så tag en 4-6 ugers kur. hvor du udover de friske plantedele i bl.a. salatskålen, også sorger for al drikke mælkebottethe. Drik et par kopper daglig, den ene på fastende hjerte, samt en kop brændenældethe. Og naturligvis rigeligt med vand. NB. Næsten alle urte-the'er har en vanddrivende effekt - og for ikke at komme i væskeunderskud er det vigtigt at drikke helt almindeligt vand ved siden af, gerne mindst *Vi* liter.

Bager du dit eget brød, så pil mælkebøtteblomster fra hinanden og drys dem i dejen. (Det samme kan du gøre med morgenfrueblomsten).

Har du ikke egen have. så tag på søndagstur til skov og mark (ikke grøftekant). Tag saks. skovl, handsker og plastposer med. Forsyn dig til en uge. Skyl hele portionen, når du kommer hjem. Læg i plastpose, så er det let al bruge, når behovet opstår. De mælkebøtter, der står i halvskygge, er mindre bitre og mere bløde i bladene, end de der står i fuld sol. Tag kun de mindste, nu er vi henne i maj.

Og så god fornøjelse og gode meditative stunder i naturen, i kokkenet - og når du senere danser fuld af af nye forårskræfter.

Mælkebøttesalat

En himmelsk forårsmundfuld:

Vi dl hakkede mandler
'A til rosiner eller dadler
ca. 2 dl piskefløde
en lille håndfuld **nye** mælkebøtteblade
citronsaft
evt. havsalt

Vask mælkebøttebladene. Skær dem i [1]ne strimler. Bland dem i et k flødeskum. synes så mange rosiner og nødder, som man om. Smag til med ijdt citronsaft.

Vild plante-gratin

3 porrer eller l„g (ca. **4 dl)**
ZVi spsk smør
/« dl rasp
/2 SPS^ Smør
Vna
g v
<>• lOU
tå p lanler e
- 100 g spinat
3 ;100 R brændenælde
kviste løvstikke (el. 1 spsk tørret)

6 æggeblommer
***V** tsk tørret basilikum*
1 kvist basilikum (el. 1 tsk tørret)
havsalt
6 æggehvider
ea. 2% tsk Vecon Urteekstrakt

Vask porrerne. Gem det allerøverste grønne til bouillon til sovs eller suppe. Skær porrerne i ringe og skær dem en gang på tværs. Opvarm smørret og kom porrerne heri. Lad dem småsnurre til de er møre, uden at de derved tager farve. Tilsæt Vecon. I mellemtiden vaskes de vilde planter godt, hvorefter de hakkes fint (damp dem evt. før de hakkes). Udblød raspen i mælken og kom den derefter sammen med smørret i en gryde. Varm det op til det udgør en sammenhængende dej. Rør æggeblommerne i én ad sansen. Tilsæt derefter de afkølede porrer og de finthakkede vilde planter, hvorfra vandet er godt dryppet. Smag til med salt. basilikum og løvstykke. Vend til sidst de stitt piskede hvider heri.

Bag gratinen i en smurt og raspet høj form i ca. 25 min. ved 175 gr.. skru derefter op på 200 gr. os bag den yderligere i 30-40 min. Sener enten kartofler, ris eller spelt med en ostesovs til - evt. blot råkostsalat er også en god ide. Pcberrodssovs. synes jeg dog. er særlig pikant og spændende til denne ret. Se opskrift i gamle kogeboger. Kan serveres kold i skiver med flødepeberrod, tomatskiver eller andet.

Bulgarsk brændenældesuppe

Ca. 2 spsk olivenolie
150 g løg
1 stort bundt purløg
125-150 g brændenælde uden stilk
2 kviste frisk løvstikke
1 tsk basilikum
V/i liter bouillon
(eller vand og Vecon Urteekstrakt)
ca. 2 spsk hvedemel - ikke Maizena
havsalt
*Vi- V** **tsk paprika***
***Vi* spsk olivenolie**
ca. 50 g rå brændenælde u/stilke
150 g kørvel (evt. 100 g frossen)
bytte ost
Opvarm olivenolien og kom heri de finl hakkede log. Lad dem snurre til de er bløde. Tilsæt fint klippet purløg, lint hakkede brændenælder (hak dem pa bræt eller kør dem igennem pcrsillehakkeren, damp dem evt. først), basilikum løvstikke og bouillon. Lad suppen koge ca. 5 min. Jævn den med hvedemel roit ud i vand og lad suppen småkoge ca. 10 minutter, for at melsmagen kan forsvinde. Smag til med Vecon. Opvarm i en anden gryde (eller pande) olivenolien og kom heri paprika. Lad det snurre ved svag varme el øjeblik uden at paprikaen brændes af. Hvis paprikaen brændes af, kan den få en bitter smag. Hæld fedtstoffet med paprikaen i den varme suppe. Kom herefter den meget fint hakkede rå brændenælde og kørvel heri. Bring den op på kogepunktet og lad den småsnurre *nogle* minutter. Smag til med havsalt. *Sener den* brændende varm med kold hytteost i separate skåle. Hertil flûtes.

Tove Bech har udgivet heftet "Grønne retter, godt bagværk og lækre desserter til hverdagsbrug ".

Kan bestilles på tlf: 59 65 45 99. Pris incl. forsendelse kr. 75,-.

I heftet findes udover opskrifter små artikler om bl.a. for lavt blodsukker, proteinsammensætning, dyrkningsmetoders betydning for imunforsvaret. frysevarers manglende kvalitet m.m.



Kørvel



Brændenælde

Q W S Y Z



KIRSTEN SKAARUP & RU HARD GILMORE
Vegetarisk kokken. Thailand
— med ru mundsmag af Laos og CamiitHa
Lii ny **smukt illustreret** Ixig ***al* de *to* madskrihcnier** op **gjobemxtoe.** *Vegetansk køkken ThaiLtn* **Jindeholder opskrifter pi en** *Ung* **rakke delikate og smukke mier [Xsuden rortxlloom produkterne op hvordan de amende-. Forfatterne lur bogstavelig talt spilt sig gennem de tre lande. og de fonxller i bogen om deres mode med hide mad og mennesker**
In db. kr. 129.00

Kirsten Skaarup og Kkhard C.tlmorc h «. udligne udsendr
Vegetarisk wok mdh kr l'IS.OO
Vegeurisk kokken MCXKO. indb kr 198.00

Forlaget Oli\ I.I • df 53 IS 67 44

Hyhedl SVM

Venskabsklub for vegetarer, veganere og makrobiotikere

iDVFs medlemmer inviteres hermed til at blive med-l lemmer i en helt ny venskabsklub for vegetarer. Vegeta-lreme har hidtil levet lidt isoleret fra hinanden. Den nye (klub er derfor stiftet med det formål at give vegetarerne! (mulighed for at få mere glæde af hinanden på en ufor-l (pligtende måde. Idet jeg håber, at den nye klub vil blive Itil glæde for mange vegetarer, ønsker jeg alle DVF (medlemmer velkommen.

(Man kan evt. kopiere denne side og hænge den op på en fast plads i den (lokale helsebutik Ved siden af kan man hænge et antal kopier af indmel-ldelsesskemaet



Logo Helen Oldhage

1 **Niels-Ebbe Pam** (http://home9.inet tele.dk/ned/ho)

Formå* lAt give mulighed for social kontakt mellem mennesker med interesse for vegetarisk (vegansk eller makrobiotisk levevis.

Geografisk område IKlubben er fra starten organiseret fra Danmark. Da vi ønsker at styrke det sociale sam-vær i Øresundsregionen, inviteres svenskere i dette område til at deltage.

Fælles arrangementer (Medlemmerne kan indsende forslag til aktiviteter, som derpå annonr.f>rps på den! (hjemmeside, som er tilgængelig for medlemmerne. Man kan f.eks. foreslå en udflugt, etl (museumsbesøg eller en gåtur (evt. sammen med naturfredningsforeningerne i Sverige! teller Danmark.) Der *kan* arrangeres fælles madlavning. Men der gøres opmærksom på,I lat der også eksisterer en vegansk spiseklub og snart også en vegetarisk spiseklub i (Danmark. Desuden har Mbf madlavningskurser. I

Individuelle arrangementer (Medlemmerne kan kontakte hinanden individuelt Fn oiior qorP pp noncr l.an jpyit^ *1 (eUer flere personer skriftligt, med e-post, SMS eller telefonisk. Hvis du har lyst, kan du (feks. invitere én eller to personer på en kop the eller lignende Du må derfor også vaeH re klar over, at du kan blive inviteret som en enkelt person af en enkelt person! Det eH (én af de mader, som klubben fungerer på. Individuelle arrangementer annonceres na-lturliqvis ikke.

Ingen krav til medlemmerne ~~Der stilles ikke krav~~ om, at man skal være medlem af andre foreninger,eller at man skall arrangere noget som helst. Man kan godt være passivt medlem. Nogle ønsker måskel kun a bruge klubbens fables arrangementer, andre ønsker måske iSn at benytte indi-l viduelle arrangementer. Det står frit for. Men klubben er jo det vi qør den til Så medJ ~~lemmerne opforures til at være aktive og komme mert~~ f orS|aa til fæ) L arrannementer. |

Betaling og serviceniveau ~~E T , 6 * f " f A T b ø~~ j d e t udføres atganske få ~~personer, der (ulønnet) b r~~ ^ deres fntid på at administrere klubben. For at minimere det administrative arbe de, beJ ~~es~~ C a a p Det & 8n luksusklub. hvor man bare kan læne sig| ~~b~~ r ^ e og regne med at få alting serveret på et sølvfad Man kan således ikke forvente, lat der er en bestemt gruppe af mennesker, der tager initiativ til w i o, arranaementer.l Der bliver kun de arrangementer, som m e d l e m m ^ L I , , arran-gement j Inormalt ikke blive udsendt medlemslister oq informatik Tilsvarende vi i Wen Medlemmerne må betjene .in X f f L ° ? arran 3em enter med po-(tilgængelig for medlemmerne Hw an u b emmeside, som ku n e l ne og en liste med fælles arrangementer Men d e ^ X a n 6 medlemmer-lkomme i kontakt med alle medlemmerne oa far at n » glve mull 9hed , l Ider måtte blive taget initiativ til deltage i de fælles arrangementer. (~~Hvis du ikke har PC med internetadgang~~ pr tl-l ^ J (hjælpe dig med en medlemsliste og^ i n f o r m a t i o n T ^ ^ ? ^ ^ 0 ^ " 3VM vil forsøge ^ I (så taler vi om, hvordan du får hjælp til at deltanp r f a n 9 e m e n t e r Meld dig blot ind på sigt ske ved ^ du ente j (selv får en PC eller sættes i forbindelse med et ^ S O m har en PC Du må ikk l (forvente noget eller føle dig forurettet, hvis det kik«^ n f o r m a t i o n e n Klubben er jc* (baseret på selvbetjening via internet. Men hvi* r i i t m C r a t i n 9 ' s o r n d e t kommer, kan (du helt sikkert få noget positivt ud af det Hvis di|h h i n q om, hvordan den kan bruges til at udv^kcio mobiltelefon, kan du få oplys-l

3VM's adresse [Pil ~~r e m f e i~~ ^ ^ n i f r l e r ~~og~~ , ; n i m e l d e l s e om besked ~~f R r >~~) med en PC (internet, http //home9 inet.tele dk/ned/3vm sesskema på én af flg. adresser: (e-post ned@post9 tele.dk, telefonsvarer 9 n i o g 1 ?]

Rev 990425

Indmeldelsesskema for klubben 3VM

7

Logo *Helen Oldhage http //home9 met tele dk/ned/ho*

Navn og adresse	
1 Fornavn	
2 Efternavn	
3 Kaldenavn	
4 Gade, husnr., etage	
5 Postnr.	
6 By	
7 Din egen e-post adresse (hvis ingen andre læser dm e-post)	
8 Din vens e-post adresse (hvis du ikke selv har e-post)	
9 Telefon nr.	
10 Bedste træffetid	
11 Mobilnr.	
12 sms-adresse (se bemærkning 1 nedenfor)	
13 Fødselsår (se bemærkning 2 til højre)	
14 Bemærkninger om dig selv (ikke obligatorisk)	
15 Trykfejl	
16 Forslag / kommentarer	
17 Dato for aflevenng/indsendelse af skema	

Hvilke interesser har du ?	
51	Madlavnir>g
52	Andsvidenskab
53	Kunst
54	Esperanto
55	Histone
56	Litteratur
157	Naturvidenskab
158	Tekmk. computer
591	Museumsbesøg
160	Gå tur i naturen
161	Musik
169	Andre interesser

[Bemærkning 2: Fødselsir Mange har erfare! f,or ser -ar tarr^e ved at besøge mennesker tilhørende en anden aWemategor Mer aer Tdesl, andre, som fortrnsvts ønsker at komme sammen med jæ*oi*ende -wrtor kani det anbefales, at man svarer på spørgsmålet Herved *irdgas •wJiuJArb**

Hvilket område bor du i ? (sæt evt. kryds to steder)	
21	Nordjylland
~22	Midtjylland
23	Sønderjylland
24	Fyn og øer syd for Fyn
25	Sjælland udenfor Københavnsområdet
26	Københavnsområdet (ca 0-25km fra city)
27	Møn. Lolland. Falster
28	Bomholm
29	Sverige tæt på Øresund

Medlem af:	
32	Mbf (Makrobiotisk *forening*)
33	DVF (Dansk Vegetarforening)
34	Vegana
36	Svensk forening

Hvad spiser du hjemme ?	
71	195-100% råkost (rå grøntsager *fnxjt korr* nadae*- I
"Ti"	95-100% vegansk (vegetarisk uden æg og ma»Æprog er)
73	Qvo-vegetarisk (vegetarisk kost nec)
7 7	Lacto-vegetarisk (vegetarisk kost *med mæheproajcer*)
75	Qvo-lacto-vegetarisk (veg kost - æg og r-a»»eprotx«:er
76~	Supplerer med fisk
77	Supplerer med *fjerkræ*
78	Supplerer med **kød**

Hvad spiser du ude ?	
81	95-100% **råkost**
82	95-100% **vegansk**
83	**Ovo-vegetarisk**
84	**Lacto-vegetarisk**
85	**Ovo-lacto-vegetarisk**
86	Supplerer med **fisk**
87	Supplerer med **fjerkræ**
88	Supplerer med **kød**
90	**Er du ikke-ryger ?**

Bemærkning 1: sms betyder, at du kan bruge din mobiltelefon til at sende/modtage "e-mails" til/fra PC'er og andre mobiltelefoner. Læg besked på 3VM's tlf.svarer, hvis du vil have hjælp . Hvis du er kunde hos Tele Danmark Mobil og har mobilnr. 20220176, bliver sms-adressen +4520220176@sms.tdm.dk

Indmeldelse, fremgangsmåde:

A	**Du nedskriver rubrik 1-17 således:** 1:Anne-Marie, 2:Jensen, 3:Marie, 4:Bygade 125 1.th, 5:2800, 6:Lyngby, 7:amj@post2.tele.dk, 9:45877667, 10:kl.19-21, 11:20220176, 12:+4520220176@sms.tdm.dk, 13:1967, 17:22.maj.99 **Du skriver numrene på de rubrikker, hvor du har sat kryds.** Hvis du f.eks. bor i Københavnsområdet, er medlem af Mbf, DVF og Vegana, har interesse i madlavning og i museumsbesøg, spiser vegansk hjemme og lacto-vegetarisk ude, og er ikke-ryger, skriver du: 26,32,33,34,51,59,72,84,90
B1	**Hvis du har PC eller mobiltelefon:** Send oplysningerne fra rubrik A som e-post eller sms (fra mobiltelefon) til ned@post9.tele.dk
B2	**Hvis du ikke har PC eller mobiltelefon:** Send skemaet til "3VM", N-E Dam. Bellevuevej 7, 2.tv, 2930 Klampenborg. Hver gang du ønsker en ny medlemsliste, kan du indsende en frankeret og adresseret svarkuvert. *Alternativt* kan du indtale oplysningerne (fra rubrik A ovenfor) til 3VM's telefonsvarer (20189134). Tal langsomt og tydeligt. Stav evt. navne og gentag.
C	Efter typisk 1-2 uger figurerer oplysningerne fra skemaet på en hemmelig internetside.
D	Når du er optaget på listen, bedes du selv kontrollere oplysningerne og indsende/indtelefonere meddelelser om evt. fejl/ændringer.

Rev 990425

INDLÆG FRA LÆSERE

Svar til Henning fra Vegetaren 1/99

Med henvisning lil indlæg fra *Henning* i det sidste blad mener jeg, at én af årsagerne til, at medlemstallet er faldet så meget, er for det første, at nyhedens interesse gør. at der i starten er mange medlemmer. For det andet så oplyses der måske ikke nok om foreningens eksistens, og hvad den står for. En sådan forening skal som alle andre foreninger og firmaer "plejes", og der skal nytænkning til. Det kunne f.eks. være: Benyttelse af internettet, annonce i Nyt Aspekt og lignende blade, pressemeddelelser - som forøvrigt er gratis -. der kunne være en rubrik på girokortet, hvor man kunne give et årsabonnement i fodselsdags- eller julegave.

Med venlig hilsen
Inger Dantoft

Vegetaropskrifter

På internettet er der en udmærket mulighed for at finde og delagtiggøre andre i sine yndlingsopskrifter på Mortens opskrift-samling, hvor der er et afsnit udelukkende med vegetaropskrifter. De kan findes på:
sunsite.auc.dk/recipes/danish/cat4.html

Med venlig hilsen
Inger Dantoft

Vegetarisk spiseklub i Frederikssund.

Her i Frederikssund har vi en vegetarklub. Den siariede for 10 år siden som en forening, da det så giver adgang til gratis lån af el af kommunens skolekokkener på lige fod med aftenskolerne. Da vi stanede, var der ca. 150 medlemmer, som langsomt faldt til ca. 60. Ved al lave omtaler om vor forening via pressemeddelelser, efterfulgt af en lille annonce, har del givet en medlemstilgang, så alle 4 hold er fyldt op (vi onsker kun ca. 18 på hvert hold), og har nelop måttel oprette endnu et hold. De lo af holdene spiser fedtlaliigt, da vegetarmad ikke er specielt fedtfattig.

Holdene har hver en månedlig spiseaften. De har hver en madmor, som styrer bl.a. det okonomiske vedr. spiseaftenen. og som igen er mellemled lil bestyrelsen Holdels medlemmer skiftes lil al lave maden. Der er 3-4 medlemmer på madholdet. "Madholdet" bestemmer selv menu, køber ind og laver maden. Resten af holdet kommer senere og spiser Del koster 30 kr. for at spise med.

Der afholdes 2 fesler. som holdene skiltes til at sia for. Bestyrelsen laver 1 årlig udllugi.

Hvis nogen skulle have lyst til at starte noget lignende, komme og besøge os på en af vore spiseaftener eller bare få gode ideer, så er man velkommen til at kontakte:

Foreningens formand:
Else Grundtvig,tlf. 4774 9480
eller kasserer:
Inger Dantoft, tlf. 4738 3813

Mad mod kræft

Et sted mellem 30 og 40 pet. af kræfttilfælde kunne forebygges med rigtig kost, mener forskerne. Nu viser nye undersøgelser, at selv små forbedringer i kosten tilsyneladende har en positiv, forebyggende virkning. Det siger fødevareforsker Lars Ove Dragsted, sektions-leder i Veterinær- og Fødevaredirektoratet, der har stået i spidsen for et stort dansk forsk-ningsprojekt omkring naturlige antioxidanter i planter, grøntsager og frugter og deres forebyggende virkning overfor bl.a. kræft.

Kilde: *Liv med kræft J/febr./99*

Naturmedicin mod hepatitis

Hebatitis B virus (leverbetændelse) smitter 100 gange lettere end hiv-virus.

Derfor starter der nu kliniske prøver i Madras og Glasgow med udtræk fra en indisk medicinal-plante - Phyllanihus amarus - der i foreløbige lorsøg har gjort patienter symptomfri i mere end 30 pet. al de undersogle tilfælde samt forhindret videre smitte i halvdelen af de resterende tilfælde. Herbalitis B er almindelig især i Asien og Kina. Omkring 350 mill, mennesker er kronisk angrebet, og to milliarder er eller har været smittet sammenlignet med et antal på omkring 34 millioner med hiv. Naturmedicinen, der har været anvendt til at behandle gulsot, har ikke de bivirkninger, som kendes fra den etablerede medicinske behandling, nemlig håriab og smerter - og så er den tilmed meget hillig. (BBC News 19/3-1999)

Kilde: *Ingeniøren* 9/4-/999.

MYRVIG YOGAREJSER
GR*SK Ø-FERIE I FARVER 1999
2«-3i.AUG./ 31.AUG.-7.SEPT./ 24.AUG.-7.SEPT.
toc*
AMPSHDING GSMtDIUTION »HHiUMASSAGI »ARVIMIDIiaTIOM
•Human ioi mop sind and
KURBADNING i
»im I 10,« VI DI AGAKAV
MYRVIG YOGAREJSER:
75 54 24 94

RESTAURANT RIZRAZ

GRØN MIDDELHAVS5UFFET

- *med* friskt salatbord, dressinger, *homue,* 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 150575
Åbent: 11.30-24.00 alle dage

- *God* mad fra
middelhavslandene

Café Mozart

Økologisk *restaurant*

Forret
Dagens suppe eller Tzatziki-salat med oliven og brød

Hovedret
Den perfekte platte
Hummus, falafel, fetaost, oliven og blandede stegte grønsager med brød.

Pris: 69 kr

Medbring annoncen og få en gratis **velkomstdrik**

Vesterport 10. *8000 Århus C*
Tlf. 86 1855 63
Åben: ma-on: 11-24. to-lo: 11 I-*

L *24*

En fredelig verden

Govindas
veg<Mfcir-J-q(itaurant
Nr. FarimagsffiitJe 82 7364 København K
(500 m fra Norrrinnt)
Tlf 33 33 74 44 Åben I2.30-20.30
Dagens middag kr. 55,-

AAaelk& Honning
BIODyNA/VAISK GRØNSAG5FORAAIDLING
Valby Tingsted 6-8
2500 Valby
Tlf.: 36305566
Fax 36308556

^oGisr^
OROGISTEN
Urter & Naturmedicin

Drogisien introducerer en nv vuper^-nc af kosttilskud ud\ undei ol" bedste raxarer
Alle ingredienser er \egetabilske. også kjolerne

3 eksempler

Laet Acidophilus n>ed S mu CF1 enheder pr kapsel. Til genopbygning af lyndiarmens Kiktene flora
90 slk. VS,- kr.

MSM. biologisk x\o\ Iprrparai mod N-a. niuxkelirxihed og ledsmerter
60 kapsler I2S.- kr.

Candida Forte, prxparuret. der %irker
<>0kapsler HvV kr.

FA tilsendt liste med vores nye sene I

l iiisciiNvcj 6, 2000 Frederiksberg
nr.: 3833 96 83

Referat fra

Dansk *Vegetarforenings ordinære generalforsamling* 1999

Generalforsamlingen blev afholdt den 27.marts 1999 i Medborgerhuset. Danasvej 30B, Frederiksberg. Der var modt 16 deltagere til generalforsamlingen.

Formanden Dennis Sørensen bod velkommen, hvorefter han fortsatte med modets dagsorden.

Pkt.l Valg af dirigent

Som dirigent blev valgt Peter Raid. der konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt, hvorefter man gik over til næste punkt på dagsordenen..

Pkt.2 Bestyrelsens beretning

Beretningen blev aflagt af formanden, der bl.a. fremførte følgende: 1 det forløbne år har foreningens vigtigstc aktivitet \ æret udgivelsen af vort medlemsblad Vegetaren, som blev udsendt med *5* numre i 1998. Vi er i år gået over til udgive bladet som kvartalsblad, hvor det første nummer blev udsendt i lebruar og del næste nummer, der er under forberedelse, vil blive udsendt i maj måned.

Udover udgivelsen af bladet har bestyrelsen forestået eller dellaget i følgende arrangementer:

Messe i Falkoner Cenirel den 6.-8.februar 98 med emne: Krop - Sind - Ånd. Her havde vi faet en stand i forhallen, hvor de fleste af gæsterne passerede forbi. Vi udskænkede saftprøver fra Dansk Helios, solgte medlemsblade og kom i kontakt med mange mennesker.

Forårsmesse i Bjerringbro den 4.og 5.april 98. hvor vi havde en stand, som blev passet af 3 bestyrelsesmedlemmer, assisteret af lokale medlemmer. Også her kom vi i kontakt med en del videbegærlige mennesker.

Udflugt den 13.juni 98 til Dansk Helios ved Fredericia med deltagere fra både Københavns og provinsen. Dansk Helios fremstiller og forhandler både importerede og egne biodynamiske produkter gennem naiur- og helsekostbutikker. Vi Fik lejlighed til at besigtige virksomheden og dens varesortiment og blev inviteret til en frokost, hvor vi kunne smage de mange lækre produkter.

Økologisk Torvedag på Blågårds Plads Kbh. N den 1.august 98. Dette var el marked med fremvisning og salg at både vegetabilske og animalske økologiske produkter. Markedet er åbent en lørdag i hver måned i sommerhalvåret Vi havde her lånt en siand. hvorfra vi solgte blade og udskænkede frugt- og grøntsagssafter Ira Dansk Helios.

Messe i Forum. Kbh. den 2.-4.oktober 98 med emnet: Sundhed - Skønhed- Velvære og Økologi. Her foretog vi også udskænkning af safter fra Dansk Helios, solgte en del blade og kom i snak med mange mennesker.

Foredrag den lO.oktober 98 om Gandhi og vegetarisme ved den indiske filosof Suman Kahne i Byggeriets Hus. Frederiksberg. Efter foredraget var der fælles tilberedning og spisning af et vegetarisk måltid.

Foreningens nytårsfrokost blev afholdt den 17.januar i år på Restaurant Bellehoj, København, hvor der var et deltagerantal på ca. 120.

Vi har sidste år afholdt 9 bestyrelsesmøder foruden en del redaktionsmøder m.v.

Der er i årets løb sket en mindre stigning i antallet af medlemmer og abonnenter, og vi kan allerede nu konstatere, at der er sket en yderligere tilgang i indeværende år.

Som anført i sidste nummer af Vegetaren har vi lejet os ind i de tidligere benyttede lokaler i Borups Allé 131, hvor vi nu er gået i gang med at indrette bibliotek og læsestue og oprette en vegetarisk spiseklub.

I den kommende periode vil vi fortsætte med at fremstille mere informationsmateriale og ined at annoncere i relevante tidsskrifter for at udbrede kendskabet til vor forening og til vegetarismen **iøvrigt.**

Vi vil søge at få vort blad Vegetaren og vore foldere lagt ud på flere biblioteker og i flere helsekostbutikker.

Endvidere har vi planer om at nedsætte et medieudvalg og oprette vor egen forbindelse lil **internettet.**

Vil vil prøve at få Roskilde Universitets Center til at foretage en undersøgelse af. hvor mange vegetarer, der er i Danmark. Vi vil arbejde for at lå tilslutning til indførelse af en kødløs dag. helst 1.oktober, der er Vegetarernes Dag. Vi er [illegible] Mr?ærksomme P^'al der påtænkes oprettet ct Måltidets Hus i den nedlagte kødby i København. Her vil vi søge at gøre vor indflydelse gældende, sa man ikke 'glemmer" de vegetariske retter.

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

Pkt.3 Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse

[illegible] v..o? [illegible]rev.dcrcde regnskab for Dansk Vmm ?[illegible]rC£.n8 og for Dr- Michael Larsens egetanske Børnehjemsfond blev udleveret til de tilsted HeMnm?ærende. hvoref[illegible]tcr kassereren Hans besvaret™i [illegible]gennem[illegible]g>k regnskaberne og cennemoa stillede spørgsmål. Under fonden onlvsf-V*[illegible]regnskabel fo[illegible]r børnehjems- P >stc kassereren, at der i regnskabsåret var købt investeringsbeviser for ca. 90.000 kr. af fondens bankbeholdning, hvilket har bevirket, at den samlede renteindtægt har været ca. 6.000 kr. større end den var i 1997.

Begge regnskaber blev enstemmigt godkendt.

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

Formanden gennemgik det af bestyrelsen vedtagne budget for 1999 og besvarede stillede spørgsmål, hvorefter budgettet blev enstemmigt godkendt.

Pkt.5. Fastsættelse af kontingent for næste år

Bestyrelsen foreslog, at kontingentet fastsættes til 150 kr.. svarende til de sidste års kontingent. Der blev fremsat forslag om. at kontingentet blev forhøjet, f.eks. til 200 kr.

Efter at flere havde givet deres mening til kende, vedtog forsamlingen at fastsætte kontingentet til 150 kr.

Pkt.6. Forslag fra bestyrelsen

Bestyrelsen indstillede, at bestyrelsesmedlem gennem mange år. tidligere sekretær og formand for Dansk Vegetarforening. Anna-Margrethe Nissen. blev udnævnt til æresmedlem af DVF.

Formanden motiverede bestyrelsens indstilling, som forsamlingen tiltrådte med applaus. Derefter overrakte han Anna-Margrethe Nissen et diplom, der udnævner hende til æresmedlem for gennem et langt liv på usædvanlig fortjenstfuld måde og med aldrig svigtende loyalitet at have v irket til gavn for foreningen og dens formål.

Anna-Margrethe Nissen takkede for udnævnelsen og fortalte lidt om forgangne tider og sagde, hun var meget glad for udnævnelsen og gerne ville opretholde forbindelsen med foreningen og være behjælpelig i det omfang, hun kunne være til nytte for foreningen.

Pkt.7. Indkomne forslag

Der var ikke modtaget nogen forslag.

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

Bestyrelsen havde modtaget en skriftlig ansøgning af 4.febr.99 fra Aktion Børnehjælp om støtte til børnehjemmet "Sri Kanyakumari Gurukula Asram" på Indiens sydspids. Der forelå ikke andre ansøgninger ved fristens udløb. Bestyrelsen indstillede derfor at der bevilges 15.000 kr. til det indiske børnehjem.

Nis Sauer. der repræsenterede Lions Club. takkede for det beløb på 4.000 kr., der sidste ar blev sendt til Lions Club som støtte til et vegetarisk børnehjem i Letland og beklagede, at de ikke havde fået fremsendt en ansøgning for indeværende år. Han anmodede dog om. at der også i år måtte blive tildelt et beløb på f.eks. *1/3* af *det* belob, der var til rådighed.

Formanden nævnte, at man ikke havde *fået* nogen tilbagemelding om, hvad det sidst bevilgede beløb var anvendt til. og at en behandling af en ansøgning måtte fordre. at der forelå en *skriftlig* ansøgning med fornødne oplysninger mindst *14* dage før generalforsamlingen. Han overlod herefter til dirigenten at bestemme, om anmodningen kunne behandles.

Dirigenten lod herefter afholde en afstemning om. hvorvidt man til trods for manglende *skriftlig* ansøgning og overskridelse af tidsfrist *skulle* behandle Nis Sauers mundtlige anmodning. Resultatet af afstemningen blev. at 2 stemte for. 9 imod og 5 undlod at stemme.

Derefter blev der holdt afstemning om bestyrelsens forslag om at tildele det indiske børnehjem 15.000 kr. af bornefondens *midler.* Dette forslag blev vedtaget med 12 stemmer for. 2 imod, medens 2 undlod at stemme.

Pkt.9. Valg

Formand
3 bestyrelsesmedlemmer
4 suppleanter
1 revisor
I revisorsuppleant

Dennis Sørensen blev genvalgt som formand.

Hans Hemmersam og Wagner Gregersen blev genvalgt og Chusri Larsen nyvalgt som bestyrelsesmedlemmer.

Knud Larsen. Hanne Busk Petersen. Kirsten Jungsberg og Anna-Margrethe Nissen blev *nyvalgt* som suppleanter.

Poul **E.** Jørgensen blev genvalgt som revisor.

Peter Raid blev ny valgt som rev isorsuppleant.

Pkt.10 Eventuel!

Nis Sauer foreslog, at der blev arrangeret el besøg på Gamle Lægers Udstilling, al Vegetaren trykkes i flere eksemplarer, så bladet kan blive udsendt til biblioteker, og al man skulle arbejde for. at der bliver polsevogne med \egetanske pølser.

Anna-Margrethe Nissen oply ste. al man kunne få vegetariske pølser i Ty^kland og Sverige.

Dennis Sorensen takkede de øvrige bestyrelsesmedlemmer for deres arbejde for foreningen.

Hans Hemmersam takkede dirigenten for god ledelse af generalforsamlingen, »om herefter måtte betragtes som afsluttet.

Referent: Wagner Gregersen

Referatet er godkendt pa bestyrelsesmøde den 15. april 1999



Den nye bestyrelse sammen med det fratrådte bestyrelsesmedlem og æresmedlem Anna-Magrethe Nissen



Æresmedlem Anna-Magrethe Nissen og formand Dennis Sørensen

Foreningsmeddelser

Nyt postnummer

DVF har pr. 17.maj 99 fået nyt postnummer. Foreningens adresse er herefter.

Dansk Vegetarforening
Gillesager 252, 2.tv.
2605 Brøndby

Abonnements- og kontingentbetalinger

Vore abonnenter og medlemmer har i indeværende år været meget flinke til at indbetale u • r r. i •• t.i r > abonnementsafgift og konungent mdenfor den fas satte beialtngsfnsl. men der mangler dog endnu en del indbetalinger.

Desværre har enkelte af de modtagne indbetalingskort ikke været forsynet medVsenderens navn og adresse, eller de har været med ufuldstændig adresse. Vi vil derfor bede om, at indbetalere er omhyggelige med at skrive lydeligt navn og adresse på indbetalingskortet.

Vi vil indenfor den nærmeste fremtid udsende erindringsskrivelser lil de abonnenier og medlemmer. som vi ikke har modtaget indbetalinger fra.

Fra bestyrelsens møde den 15.april 1999

Bestyrelsen konstituerede sig og nedsatte følgende udvalg og arbejdsgrupper:

Redaktionsudvalg lil redigering af Vegetaren.

Medieudvalg, der skal planlægge og foreslå foreningens forbindelse med Internettet.

Interiøregruppe lil al foreslå istandsættelse og indretning af lokalerne i Bomps Allè 131.

Biblioteksgruppe til at forestå drift af bibliotek og læsestue samt bog- og bladsalg.

Arrangcmentsgruppe. der arrangerer foredrag og udflugterm.v.

Informationsgruppe, der fremskaffer, udarbejder og udsender informationsmateriale.

DVF Spiseklub. Der oprettes en vegetarisk spiseklub med hjemsted i lokalerne i Borups Allé 131. Medlemmer, som måtte være interesseret i at deltage i en eller flere af ovennævnte arbejdsgrupper eller i spiseklubben, er hjertelig velkomne og bedes rette henvendelse til den på side 2 nævnte adresse eller det nævnte telefonnummer.

Åbne bladmøder

Mea uct lormal at frembringe et mere levende tidsskrif. vil redaktionsudvalget fremover arran- lgel lrCmo åbne bladm(,der

Det næs & J Som ^rver opll J^ten »il VPOPI dl IVorC rale

T

C lorsela 2 d. 8.juli kl. 18.30 ti

Y-i indlæg, til arrange- andet kontaktannoncer eller p*

Reduktionen

Lokalgrupper

Som tidligere anført i Vegetaren opfordrer bestyrelsen til. at der dannes lokale grupper under e n m|cn* ve8etar erog vegetarisk interesudvpk vTM Je* 8cnsideig inspiration og i t,ro arn Ser * vegetarisk levesvis. udflueier f0 mØder, foredrag, madlivnino « LSS p.M1,n g. kurser i vegetarisk Endvidere k m t i l ormer for selskabelighed, nmgs T* verv foreningen mpagner sammen med

Oprettelsen kan ske ved. al initiativtagere henvender s.g til foreningen og tilbvder at være kratkontaktperson for e t n.e™crc *ngfvt; S mråde.

Bestyrelse:

Dennis Sørensen, formand
Tornestykket 12
2720 Vanløse
Tlf. 38 74 66 34

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

Wagner Gregersen, sekretær
Gillesager 252, 2.tv
2605 Brøndby
Tlf. 36 48 40 01
Fax 36 48 40 03

Hans Hemmersam, kasserer
Borups Allé 131
2000 Frederiksberg
Tlf. & fax 38 34 24 48

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

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

Chusri Larsen
Harsdorffsvej 2A, 1.th
1874 Frederiksberg C
Tlf. 33 24 71 47

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 at være kontaktperson:

KarinaBreuning, Jægersborggade 44, 1.th. 2200 Kobenhavn N. tlf. 35 *81 34 01*
Ellen Løvendal, Skovledel 109 A. 2.1h. 3400 Hillerod. tlf. 48 25 04 16
Betina Holm. Toftevænget 3. Kyndby, 3630 Jægerspris, tlf. 47 52 15 73
Jessie Kiens, Hellensten 79. 4700 Næstved, *tlf.* 55 73 90 71
GerhardKirkemann. Karolinevej 2. 5500 Middelfart, tlf. 64 41 41 20
Britta Myrvig, Ny Vestergade 2. 2-215. 6000 Kolding, tlf. 75 54 24 94
Hanne Nørgård Jepsen. Nordgaden 58. Snebjerg, 7400 Herning, tlf. 97 16 82 30.
Eddi Jiirgensen, Sehaumburgvej 4. 7500 Holstebro, tlf. 97 41 10 89
Steffen Petersen. Stadion Alle 15. 3.th.. 8000 Århus C.
Erna og Leif Rasmussen. Gudenaparken 42. 8860 Ulstrup, *tlf. 86* 46 42 09

Kontakthjørnet

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 løse frimærker. Send det hele til *Dansk Vegetarforening c/o Wagner Gregersen. Gillesager 252, 2. tv. 2605 Brøndby,* som sender den lukkede kuvert videre.

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

Lokale til yogaundervisning søges i København.
Bente Faurby, tlf.: 35 55 85 52

K. professionel terapeut med 20 års erfaring, økologisk og budhislisk livssyn, søger høj, solvent og begavet enlig mand.
Har hus, hil og campingvogn. E\i samarbejde. Svendborg.
Billet mrk 904.

Vegetarian (33, 181 cm. PhD. physicist, nosmoker. Christian, sporty, dark-blond, handsome) seeks a vegetarian *girl (18*-28. Christian). who likes classical music (Bach. Vivaldi. Händel), nature or theatre. Please write in English. German. Italian or French.
e-mail: et@tkm.physik.uni-karLsnihe.de
address: Dr. Eberhard Tiingler
Josef Heid Str. 37
D-76646 Bruchsal
Germany
FAX (+49) 7251 753058

Tirsdag den 25.maj 99 kJ. *19-30*

Optimal kost og levevis v/ kostvejleder Frede Damgaard i Medborgerhuset, Danasvej 50B. 1910 Frederiksberg C.
Entre: Veganamedlemmer 40 kr andre kr

Lørdag den *12.*juni 99 *kl.13-30*

På tur i Heksens l rtehave. M modes pa Hareskov Station og bliver herfra guidet rund: i Hareskoven af Mette Hamann. som underviser os i brugen af og indsamlingen af vilde planter Vi slutter af med te og kaffe i en have i Hareskoven. I tilfælde af regn nng pa 2 >93 S4 12 eller 70 20 05 10.
Husk kurv og sak« og gode craNe^ko[1] Inviter dine venner med
Pris: Veganamedlemmer 40 kr. andre 50 kr.

Onsdag den 23 juni 99 Set. Hans Bal

Har du lyst. kan vi følges ad al Set HaoS Bii i Rådvad "(Klampenborg. Dyrehaven). Vi tager madpakker med hjemmefra *og* **spiger i** *den* **dejlige natur ved Mvn**
Tilmelding og oply sning om modested tlf "0 20 05 10.

Align video display edge here

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Gillesager 252, 2.tv
2605 Brondby

