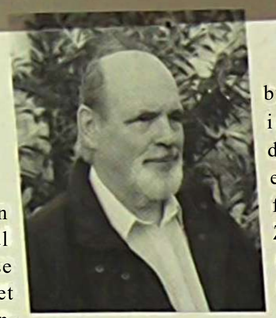
Nr. 3. Sommer 1999
90. årgang
Pris kr. 25,00

Vegetaren



Kære *læser!*



Budskabet. "Seks om dagen" er den danske version af en international kampagne for at få folk til at spise mere frugt og gront. Der har været afholdt en konference: "The first annual International 5 a Day symposium" med det formål at skabe et forum, hvor man har mulighed for at diskutere og udveksle erfaringer med de lande, der forsøger at fremme forbruget af frugt og gront. Det var det amerikanske nationale canser institut (NCI) og fonden for bedre helse (PBH), som stod for arrangementet og samtidig gav amerikanerne mulighed for at fortælle om de 9 års erfaringer, de har med kampagnen "5 a day".

Konferencen var en oplagt mulighed til at få ideer og inspiration til, hvordan man i Danmark kan markedsføre budskabet.

Afdelingen for ernæring i det danske Veterinær- og Fodevaredirektorat afsluttede deres indsats med de danske anbefalinger for frugt og grønt med udgivelsen af en rapport "Frugt og grønsager - Anbefalinger for indtagelse" i september 1998.

Din mor havde ret, da hun sagde: "Spis dine grønsager". Sådan lød konklusionen fra professor John Potter, som er leder af et center for undersøgelse af kræft i Amerika og er initiativtager og hovedforfatter til en rapport "Food. Nutrition and the Prevention of Cancer". Rapporten udgør den videnskabelige baggrund for mange landes ernæringsoplysning om frugt og grønt, men den fokuserer kun på kræft.

Den foromtalte danske rapport behandler mange andre livsstilssygdomme. Begge rapporters anbefalinger er entydige og klare: det er meget vigtigt al spise frugt og grønsager. Ved f.eks. at gå fra 100 g lil 400 g frugt og grønt om dagen, kan man halvere sin risiko for al få visse kræftformer.

Den amerikanske regerings rådgiver i sundhedsspørgsmål. Dr. David Satcher, gav sil bud på, hvilke forhold, der skal være på plads, når man vil ændre folks kosivaner.

* Forsi skal der skabes en videnskabelig platform som grundlag for akliviieter og anbefalinger.
* Demæsl er det vigligt at samarbejde på iværs af organisationer, både offentlige og private - man må ikke tro. at man kan gøre del alene.
* Fysisk aktivitet skal integreres i kostbudskaberne.
* Oplysningsprograminer skal udbredes lokalt.

17 lande verden over har taget budskabet til efterretning og er med i et organiseret arbejde for at udbrede det og mange aktiviteter og initiativer er i gang for at fremme indtaget af frugt og grønt, f.eks. er USA, New Zealand, Canada, Norge og Danmark med. Også i nogle udviklingslande (Mexico, Costa Rica, Columbia, Guinea og Nigeria), hvor hjerte-karsygdomme og kræft vinder frem, er myndighederne så småt begyndt at lave ernæringsoplysning om frugt og gront.

Budskabet bringes ikke på samme måde i alle landene. 1 Danmark er budskabet f.eks "Seks om dagen". Én sættes til 100 g, så der totalt anbefales 600 g, heri ikke medregnet kartofler, og juice må kun sættes til en. uanset mængde, medens budskabet i Norge er "5 om dagen", men her sættes én til 150 g, så der totalt anbefales 750 g, hvori indgår kartofler. Andre lande har regler, der tager hensyn til de fødevarer, der er almindelige i disse lande.

Det er vigtigt at integrere fysisk aktivitet i kostbudskabet, da undersøgelser viser, at fysisk aktivitet i sig selv påvirker folks spisevaner. I USA er ca. trediedel af befolkningen defineret som fede, og siden 1980 er der sket en fordobling af overvægtige blandt teenagere. Til sammenligning defineres under en tolvdedel af den danske befolkning som fede. 1 Danmark arbejder man i øjeblikket med at sammenkæde kost- og motionsbudskaberne i et folkesundhedsprogram og i Norge har Statens Ernæringsråd netop fået udvidet sit ansvarsområde, så det også skal arbejde for at øge nordmændenes fysiske aktivitet.

For at kunne ændre folks kostvaner er man nødt lil at forstå de kulturelle faktorer, der bestemmer kostvanerne, hvorefter man kan begynde at arbejde med skoler, hjem og arbejdspladser lor at gennemføre oplysningsprogrammer.

Det er påfaldende, at der i et land som Danmark, hvor det allerværste hårde slid ikke er så udbredt mere. og hvor der er nem adgang til sunde og friske madvarer, er så megen sygdom med deraf følgende lav livskvalitet. Del er måske ikke kun de fysiske forhold, der har indflydelse pa helbredet, der er måske også nogle psykiske fakiorer, som spiller ind.

En lremiidig vision af ernæringsoplysningen Kunne være at udvikle et nyt køkken, en sund gastronomi, som kunne overflødiggøre anbefalinger om antal og mængder af **bestemte fødevarer**, og Så måske forske lidt i fra psyken indflydelsen

Jeg ønsker, at vi alle må få et godt efterår. hv ir°fvl _ _k^an Klæde os over store mængder af dansk fmgl og grøm.

Dennis Sørensen

Mohandas Gandhi og vegetarismen VI



INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2: Kære læser

Side 3: Mohandas Gandhi og vegetansmen VI

Side 4-5: Økologi og fødevarekvalitet

Side 6: Vegetarer er miljøsvin

Side 7-8: Bogomtale: "Vegetarisk kokken Thailand"

Side 8: Bogomtale: "Pouls Havebog"

Side 9-10: Side-9 sagen "Blomkål"

Side 11-12: Tove Bech's Grønne Hjørne

Side 13-14: Økologien er truet af genteknologi

Side 14: Landskampagnen for et NEJ til GMO-afgrøder og GMO-mad

Side 16: Fortegnelse over spisesteder der serverer vegetariske retter

Side 19: **Indlarg Ira læsere**

Side 20: Seminar om gensplejsning

Side 21: Besøg al Maxwell Lee

Side 22-23: Foreningsmeddehcr

Side 23: Konldklhjftrnet

Experimenter med kost 1

Af Nicky Brown

I Gandhis selvbiografi kan vi læse:
"Min tro på vegetarismen voksede dag for dag. Salts bog *Plea for Vegetarianism* øgede min interesse for studier i kost. Jeg opsøgte alle tilgængelige bøger om vegetarisme og læste dem. En af disse var Howard Williams *The Ethics of Diet,* som udgav sig for at være en 'biografisk litteraturhistorie om menneskets kost fra tidernes morgen til nutiden'. Williams forsøgte at påvise, at alle større filosoffer og profeter fra Pythagoras og Jesus fremefter var vegetarer. Dr. Allinsons skrifter om helbred og hygiene var ligeledes meget nyttige. Han fremlagde en helbredsmetode baseret på regulering af patienternes kost. Idet han selv var vegetar, foreskrev han en strengt vegetarisk kost for sine patienter.
Følgen af min læsning af denne litteratur var, at experimenter med kost blev en vigtig del af mit liv. I starten var det helbredsmæssige spørgsmål, der stod i fokus, men senere blev religion det altovervejende motiv."
En af Gandhis gode venner var meget bekymret for Gandhis optagethed af vegetarismen. Vennen mente, at Gandhis konsekvente vegetarisme ville skade hans helbred i England, og endvidere, at den skabte afstand til andre mennesker, og at den optog meget af hans tid, som han hellere skulle bruge på studier. Men Gandhi var urokkelig på dette punkt.
Til gengæld besluttede han. at han ville komme vennen i møde ved at "prøve at blive poleret og opveje problemerne ved min vegetarisme ved at opdyrke andre evner, som gjorde én egnet til at bega sig i høfligt selskab. Derfor satte jeg mig lor at blive en rigtig engelsk gentleman."
Når Gandhi havde sat sig noget for. tog han altid fat med den største ihærdighed. For at blive en gentleman, gik han først på indkøb og købte sig et fornemt sæt tøj. Derefter tog han undervisning i veltalenhed, fransk, violinspil, ja sågar dans. Denne øvelse holdt han igang i tre måneder. Men så genvandt han sin besindighed: *"Jeg* skulle ikke tilbringe en livstid i England, sagde jeg til mig selv. Jeg var studerende og burde komme videre med mine studier. Jeg skulle kvalificere mig til al blive advokat. Hvis min karakter gjorde mig til en gentleman, var det udmærket. Hvis ikke, ville det være bedre at forsage denne ambition."
Gandhi skiftede nu helt om. I stedet for at betale store summer for at lære sig at blive gentleman. valgte han at søge mere beskedenhed i sin levevis. Han flyttede til beskedne *lokaliteter.* begrænsede sine restaurantbesøg og bus- *og* taxakørsel, og skar ned på sine indkøb. Disse tiltag resulterede i en *betydelig* enklere levevis og gav ham meget mere tid til studierne. I stedet for at køre i bus og taxa, begyndte han at *gå mere.*
"Mere end noget andet, \ ar det *denne \ane med* at gå lange strækninger som holdt *mig stort set* fri af sygdomme under mit ophold *i^England.* og derved *fik jeg også en ret* si stærk *krop."*
"Læseren skal ikke tro, at *denne levevis gjorde* mit liv gråt og kedeligt. Tværtimod bragte skiftet *en større harmoni mellem mit indre og ydre li\.*
Det var også mere i overensstemmelse^ned <u>min</u> families midler. Mit liv var bestemt mere sandfærdigt, og min *sjæl* oplev ede en ubegrænset lykke.
I takt med. at jeg skuede dybere i mig seJv. voksede mit behov forændringer, *både* i *det indre* og det ydre. L'dover ændringerne i mine *udvi ftrr* og levevis, togjeg også *fat på min kost Det blev* mig klart, at forfatterne til skrifterne om vegetarismen havde undersøgt sagen i alle *deuJjer.* hvad angik både de *religiøse,* viden-kabeli-re. praktiske og medicinske aspekter
Vedrørende det etiske aspekt, varde nåer *frem* til holdningen, at menneskets overlegenhed i forhold til dyrene ikke betød, at menneskene skulle tage dyrene i bytte. men r\xrtiniod at menneskene skulle beskytte *dyrene.* >g at der skulle være et samarbejde mellem de to. ligesom blandt mennesker indbyrdes Nogle al firtallerne var nået frem *til.* at mennesker ikke ^p^e: fer ar nyde men for at leve. Denne ranke kunne lores frem til. at man ikke kun afholdt Mg fra kodspisen, men også fra *ægo-* - mælk. hvad *enkelte* også effektuerede i *dert>* liv.
Vedrørende det videnskabelige a-pek:. havde nogle forfattere konkluderer. at menneskets fysiologi viste. at har ikke \ar besiemt til at spise kogt mad. men ai han i stedet var fragtivor IfnigtspiserJ. og at han kun hurdednkki.- sin mors niæfk. og så snart han havde t.ender. burde han beg)nde at spise fasr fode I rj medie insk side. anbefalede man afholdenhed fra alle kr\ddener. Hvad økonomien angik havde forfatterne pav **ISL** at vegetarisk kost varden billigste
Mie disse betragtninger havde deres *mJ* irkning nå inig. og jeg mødte vegetarrraf ethvert tilsnit i vegetanrstauranteroc

Økologi og fødevarekvalitet

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





Økologisk produktion er sundere for miljøet, men hvad med os? Ny forskning viser at sekundære stoffer, som der er flere af i økologiske råvarer, har en positiv indvirkning på helbredet.

Violin- og cellobyggere er enige om, at man ikke kan bygge en violin i dag af samme hoje kvalitet som tidligere, og enhver tømrer med respekt for sig selv vil anbefale, at man bevarer sit velholdte 100 år gamle vindue fremfor at investere i et nyt.

Forureningsniveauet, primært hojt kvælstofniveau i vækstområder for tagror og andet tækkemateriale. har bevirket, at tagrørene indeholder mindre lignin og fibre og bliver derved lettere angrebet af svampe med en langt kortere holdbarhed til følge.

Hollænderne klager over, at deres tyske marked for frugt og grøntsager er faldende. Tyskerne vil ikke købe de hollandske produkter.

Herhjemme er der flere og flere, der ikke blot taler om fodevarernes forringede kvalitet, men også handler og spiser derefter.

Debatten har været præget af udtalelser lige fra, at økologisk jordbrug er et blålys og en døgnflue, og at der ikke er bevislige forskelle på kvaliteten af økologiske og traditionelt dyrkede afgrøder og til, at økologisk- og biodynamisk avlet frugt og grøntsager smager bedre og har en større livsenergi.

Udtalelserne dækker over stærke personlige holdninger. Holdninger i Veterinær- og Fødevaredirektoratet og Emæringsrådet, holdninger hos landmænd, læger og dyrlæger, byøkologiske-, og dyreetiske-, miljø- og energiuenkende bevægelser og personer.

Der kommer sjældent røg, uden der er en brand! Rogen kan de fleste erkende. Reduktion af ozonlaget og forurening af grundvandet. En stigning i kræft, allergi og gigttilfælde og nedsat fertilitet.

Men hvor kommer røgen fra? Er der en forbindelse til den stigende intensive industrielle landbrugsproduktion?

For nogen er der klare sammenhænge, for andre er der ingen.

Fødevarekvalitet

Men hvad er kvalitet?

Om kvalitet kan man kun diskutere, og det gør vi! Afhængig af fra hvilken synsvinkel man anskuer en fødevare, har den forskellige egenskaber og dermed forskellige kvaliteter. Et højt proteinindhold i byg er en vigtig egenskab for svineproducenten, mens man i malteriet vil foretrække byg med et lavt indhold. For producenten er et stort udbytte den væsentligste egenskab, og et godt planteforsvar er en god garanti for, at den økologiske avler kan få et godt afkast. En god smag og duft er vigtigere for den professionelle kok, hvorimod en overflade, der gør grøntsagerne lette at tilberede, prioteres højt i et økologisk storkøkken.

For de fleste forbrugere har lave fødevarepriser været meget centralt. Det er det stadig. Men et stigende antal bevidste forbrugere lægger mere vægt på egenskaber som at undgå forurening, et godt arbejdsmiljø, reduktion af transport- og andre former for ressourceforbrug, kvaliteter, der ikke kan måles direkte på produkterne.

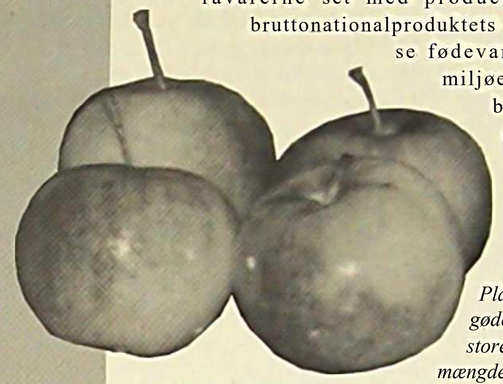
Forskellige egenskaber bliver altså vægtet meget forskelligt alt efter interesse, viden, holdninger og hvilken synsvinkel, man i det hele taget har.

Hoje udbytter og lave fødevarepriser har dog vært centrale og dominerende egenskaber gennem de sidste mange årtier. Det har medført en ligegyldighed i danskernes krav til mad og til råvarens kvalitet. Men det har samtidig medført, at fødevareproduktionen ikke blot har været præget af, men også domineret af effektivitet og høj produktion, mens andre kvaliteter er kommet i anden række.

Igennem de sidste 40-50 år er produktionen derfor også steget. En hvedemark gav omkring tre et halvt tons pr. ha i 1950. mens den i dag giNer mindst det dobbelte. Mange gamle sorter duer ikke" mere pga. konkurrence fra højere ydende sorter. 1 Danmark har man eksempelvis ikke kunnet få en ny kornsort anerkendt medmindre den gav det samme eller et større udbytte tnd de sorter, der allerede var på markedel.

En forudsætning for, at udbyttestigningen har kunnet lade sig gøre, er at gødningsforbruget, i takt med forædlingen, er steget kraftigt. F.eks. er kvælstofforbruget, i form af kunstgødning, øget fra ca. 25 kg/ha til omkring 150 kg/ha inden for de sidste 40-50 år. Øget forbrug af pesticider er en naturlig følge af samme holdning, idet både ukrudt, insekter og svampe er med til at reducere udbyttet.

Men det ser ud som om vi, som nation, er ved at flytte blikket fra afgrøderne og råvarerne set med producentens og bruttonationalproduktets øjne, til at se fødevarerne med miljøets og forbrugernes øjne.



Planter der gødes med store mængder kælstof vokser hurtigere og optager mere vand. Det betyder samtidig, at de bliver fortyndet og smager og dufter mindre.
Forsøg med æbler har vist, at jo mere hælstofgødning frugttræerne får, jo mere falder indholdet af såvel syre som sukker i æblerne.

De primære og sekundære stoffer

Der er ingen tvivl om, at økologisk produktion er sundere for miljøet, men hvad med mennesket?

Ud fra en strengt videnskabelig synsvinkel kan det ikke bevises, at økologisk dyrkede fødevarer er sundere. Men videnskabelige undersøgelser har alligevel peget på nogle markante forskelle mellem økologisk og konventionelt producerede fødevarer, forskelle, der med stor sandsynlighed har betydning for vores sundhed.

I den videnskabelige forskning deler man indholdsstoffer i fødevarer op i primære og sekundære stoffer. Skillelinien mellem dem går mest på, hvor meget vi ved om stofferne og deres betydning for kroppen. De primære stoffer er dem , vi ved mest om: Proteiner, kulhydrater, fedt. mineraler og vitaminer. De sekundære har vi stadig kun en meget begrænset viden om. Karakteristisk for de sekundære stoffer er, at de kun findes i små mængder i planterne, og al der er tusindvis af dem. Men del betyder ikke. al de er sekundære for vores sundhed, blot al vi ikke har tilstrækkelig viden om dem endnu. Indtil vi f.eks. opdagede K-vitaminets *indflydelse* på blodets evne til at størkne, blev det *henregnet* til den sekundære gruppe. De *sekundære stoffer* indgår i planternes duft og smag og *spiller en* rolle i planternes forsvar mod svampe, *bakterier.* insekter osv.

Ukendte *stoffer* - kendt *virkning*

Den nyeste forskning har påvist, at sekundære stoffer har indflydelse på en *lang række lidelser,* bl.a. allergi, hjerte-karsygdomme, højt blodtryk, ledbetændelse, mavetarmsygdomme, gigt og kræft.

Undersøgelser på *bl.a.* Landbohøjskolen viser endvidere, at jo mere *forædlet og* intensivt dyrket en plante er. *jo færre* sekundære stoffer indeholder den. Meget tyder på. at *det ikke kun er* plantens "immunforsvar" og *gode smag. der* går tabt. når indholdet af sekundære stoffer *daler.* men også en stor del af sundhedsværdien.

Hvad ved vi nøjagtigt om indholdsstofferne i økologisk dyrkede grøntsager og frugt? Levnedsmiddelstyrelsen lavede i 1990 en *samlet* redegørelse for *de* hidtidige videnskabelige resultater. Her kan man bl.a. *læse. at økologisk* dyrket frugt og grønt har et højere *indhold af* C-vitamin og kostfibre end traditionelt dyrkede. Endvidere konkluderes det. at der "ikke er nogen væsentlig forskel i mineralindholdet — forskellene er af størrelsesordenen *lO-ZO^r og* har dermed ingen ernæringsmæssig betydning sammenlignet med den naturligt forekommende variation".

Økologi er et hele

Det lyder umiddelbart ikke af meget. Men mon kan på den anden side spørge, hv ilken ben dnwg et 10-20^ lavere indhold af mineraler over en livslang periode har på vores sundhed og velvære. Og man kan efterlyse regnskabet over de øvrige stoffer, planterne indeholder Det stir stadig tilbage for videnskaben at pj\ s£ den direkte sammenhæng mellem dyrkningsformen og sundheden Indtil da må vi nojes med a: bruge vores sunde fornuft og fornemmelse for. hvad kroppen har det bedst med

Uanset videnskabens resultater vil den afgørende forskel på økologisk contra konventionel intensiv produktion ikke forst og fremmest være et sporgsmal om god eller dirlig ernæring, men en grundliggende anderledes mJde at tænke på Den økologiske produktion, fødevarekvalitet og sundhed skal ses og vurderes i en helhed, hvor også forurening af vand. jord og luft samt energiressourcer og velfærd for både dyr og mennesker indgår.

Det afgørende er at se helheden, for det cr sådan, vi og resten af v erden er skruet sammen.

Vegetarer er miljøsvin

Artikel i Samvirke

Af Nicky Brown

I *Samvirke* fra november 1998 kom Jesper Munksgaard i artiklen *Husholdningens CO₂-synder* med nogle helt afsindige bemærkninger, som: "Det er vegetarerne, der er de allerstørste miljøsyndere, hvis det er den globale drivhuseffekt, man alene bekymrer sig om," og endvidere: "Set i forhold til prisen er kød faktisk en af de mindst CO_2-belastende fødevarer," samt: "Vegetarer er altså nogle miljøsvin - ville folk med hang til håndfaste konklusioner så sige."

Jesper Munksgaard er seniorforsker, og han har undersøgt husholdningernes CO_2-forbrug for Amternes og Kommunernes Forskningsinstitut (AKF).

Medlemmerne af DVF, der har været vegetarer eller vegetarisk interesserede et stykke tid. ved. at det selvfølgelig forholder sig omvendt. Miljøargumentet er netop et af de vigtige argumenter for vegetarismen.

Da der er mange læsere af Samvirke, påtog Dennis Sørensen og jeg at skrive et læserbrev, som reaktion på Jesper Munksgaards artikel. Desværre blev vores læserbrev aldrig optaget. Ved henvendelse til redaktionen af Samvirke fremkom det, at der var to væsentlige grunde: Dels var vores læserbrev kommet meget sent i forhold til artiklen (bl.a. fordi jeg havde anskaffet og studeret baggrundsrapporten for artiklen), og dels kunne jeg mærke, at problemet egentlig ikke interesserede redaktøren ret meget.

I vores læserbrev skrev vi bl.a.:

"CO_2 dannes ved forbrænding og biologisk nedbrydning. Det er velkendt, at der skal forbruges mange gange flere ressourcer (korn, græs mm.) til produktion af et kilo kød end til et kilo vegetabilsk føde (grønsager, frugt, brød mm.). En faktor fem er et forsigtigt bud. Selv om husdyrene får noget af deres føde ved græsning på marker, er en betragtelig del af foderet korn, som er sået, plejet, høstet og tørret. Disse processer indebærer et stort energiforbrug.

Endvidere står der i artiklen, at frugt og grønsager er mere belastende i detailhandelen end kød. Dette er svært at tro på. I supermarkederne er det kødet, der står på køl. mens frugt og grønt står fremme ved stuetemperatur. På lager er der hellere ingen grund til at opbevare frugt og grønt ved en lavere temperatur end kød.

Det er korrekt, at transport af madvarer fra fjerne lande samt drivhusproduktion indebærer et stort energiforbrug. Det er derfor, at vi i Dansk Vegetarforenings medlemsblad *Vegetaren* gentagent anbefaler vores læsere at prioritere årstidens frugter. Gulerødder, kartofler, roer og løg kan ved rigtig opbevaring (og der skal ikke så meget til) holde sig friske gennem hele vinteren, mens frugt kan henkoges uden større tab af næringsværdi.

I Forbrugerstyrelsens pjece *Bøf, bil og bolig - om dine miljøvalg* (pjece nr. 3, nov. 1996. ajourført sep. 1998) kan man læse følgende: "Generelt kan man sige, at animalske produkter som ost. æg og især kød er mere energikrævende end vegetabilske levnedsmidler som grønsager." Derfor: "Det bedste råd ser altså ud til at følge ernæringseksperternes anbefalinger: Spis mindre kød og niere gront."

Miljøargumentet vedbliver at være et al de rigtigt gode argumenter for vegetarisme. At påstå, at vegetarer er miljøsvin, ' forhold til drivhuseffekten eller andet, er absurd.



Bogomtale

v/ Wagner Gregersen

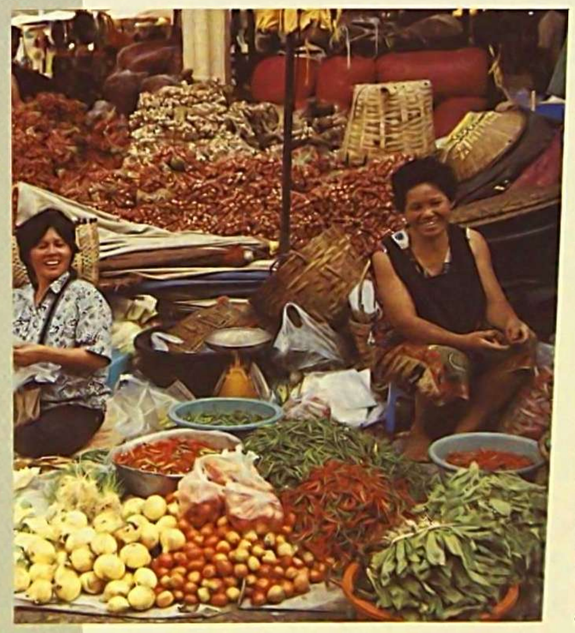
Kirsten Skaarup & Richard Gilmore:
VEGETARISK KØKKEN. THAILAND -MED EN MUNDSMAG AF LAOS OG CAMBODIA

84 sider Fotos af Kirsten Skaarup og Lars Ranek. Indb. kr. 129,00. Forlaget Olivia

SMUK KOGEBOG OM DET POPULÆRE THAIKØKKEN

Interessen for thaimad er større end nogen sinde. Danskerne er blevet vilde med den stærke og milde, søde og syrlige thaimad. Og nu er der netop udkommet en dansk skrevet og produceret kogebog med en lang række nye og klassiske opskrifter fra det spændende køkken.

Det er globetrotterne og madskribenterne Kirsten Skaarup & amerikanerenRichard Gilmore, der står bag bogen, der hedder *Vegetarisk køkken. Thailand - med en mundsmag af Laos og Cambodia.* Forfatterparret har i længere tid rejst i Det fjerne Østen for at samle materialet ind. De har besøgt køkkenskoler i Thailand, og de har kigget i gryderne hos lokale





i de tre lande. De har kort sagt spist sig *igennem* området, og alt dette er blevet til en yderst delikat samling af opskrifter og rejseoplevelser.

Vægten i bogen er lagt på retter i Thailand. men maden i Laos og Cambodia *ligger* så *tæt* på den thailandske, at forfatterne *også* har indlemmet nye og lækre ting fra disse to lande. De forskellige ingredienser forklares indgående, og der bruges kun ting, som fås i *Danmark. Alle* opskrifter er baseret på vegetabilske *produkter.* og de har ikke været vanskelige at finde i dette område, hvor folk i årtusinder har ernæret sig af grønsager, tofu og fisk.

Vegetarisk køkken. Thailand giv er indblik i et spændende. lækkert og sundt kokken Den brændende chili og den pikante gaiangarod balancerer flot med den *syrlige* lime. den ubeskrivelige koreander *og den* milde kokosmælk. Bogen er en *kærlighedserklæring - ikke* blot til maden i dette område - men **OCSJ** *de* mange mennesker Kirsten Skaarup *6:* Richard Gilmore har mødt på deres \ej gennem de østasiatiske køkkener.

Vegetarisk kokken. Thailand er en at den slags kogebøger man også kan læse i — og si kan man glæde sig over de mange smukke fotos, der viser både mad og mennesker i Det *fjerne* Østen.

OPSKRIFTER FRA BOGEN

Nudelsuppe - Gua\ Teow

Nudelsuppen for \i narsten godt udnxvne ul Thailands nationalsuppe \Ar vi er i Thailand. spiser vi den så tit som muligt i en al de mange udendors kokkener *eller* smi Jbne familierestauranter. Her simrer bouillonen dagen lang i en stor gryde, og de Inske nsnudlcr dyppes blot i supjvn ct øjeblik De ovTige ingredienser vendes også kun lige netop i suppen, inden den serveres.

Friske risnudler mi \i desværre give a/lcald p.l - men man kan sagtens bruge enten de tonede tynde eller helf brede nsnudler "nee sueks~ i denne suppe.

\ i synes det er \erdens nemmeste suppe - og en af de mest delikate

I "lag" rismuller
6-8 fed hvidlog
1 spsk olie
2 forårsløg
8-10 dl grønsagsbouillon
2 spsk vegetarisk fiskesovs
150 g bønnespirer
frisk koriander
saltede, hakkede jordnødder
chilipulver

★ Læg risnudleme i blod. De helt tynde skal blot udblødes et kvarters tid. De brede må gerne stå længere. Hvis der bruges varmt vand. tager udblødningen 15-20 minutter.

★ Hak hvidlogsfeddene meget fint. Varm olien op i en Wok og svits hvidlogene for god varme, indtil de er gyldne og sprøde. Fjern hvidlogene fra wokken.

· Snil forårsløgene fint.

· Bring bouillonen i kog, lilsæi sukker og fiskesovs. Smag til. Vend forårsløg, bønnespirer og afdryppede nudler i den kogende suppe. Varm det hele igennem og hæld straks suppen i fire serveringsskåle.

·t Drys med hakket koriander, evt. lidt fintsnittet forårsløg, hakkede jordnødder og ristede hvidlog. Giv chilipulver til separat.

Tip
I stedet for selv at stege hvidlogene, kan man drysse suppen med de ristede hvidlog, som kan kobes i små breve i orientalske butiker. Det giver en mere original smag.

Kartoiler i rod c u m - Tao Hoo ruu Kari. Laos

Også i Vientianne kan de noget med kartofler. Denne ret får vi i en restaurant, der har specialiseret sig i ægte laosmad.

'A

200 g fast tofu
olie
V2-I spsk rod currypasta
150 g gule løg
300 g kartofler
2-3 dl kokosmælk
3 kaffirlimeblade
V2 salatagurk
100 g spinat
hellig basilikum

★ Pres al væden ud af tofuen, hvis der bruges frisk, og skær den i små tern. Rist dem gyldne i lidt olie i wokken. Læg tofuen til side. Den friturestegte tofu skæres blot i mindre tern.

★ Varm 2 spsk olie op i wokken. Tilsæt currypastaen og svits den et par minutter. Skær løgene i både og kom dem i. Svits et øjeblik.

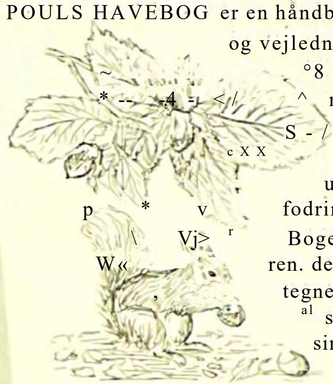
★ Skær kartoflerne i små bjælker. Kom dem i wokken og svits dem for rask varme, indtil de er let gyldne. Tilsæt kokosmælk og kaffirlimeblade.
Læg låg på wokken og lad retten simre, indtil kartoflerne er møre, 6-8 minutter.

* Skær agurken i små tern og kom dem i sammen med spinatbladene. Varm det helt igennem for hoj varme og servér drysset med blade af hellig basilikum.

Poul Brinkliardt:
POULS HAVEBOG
v/ ***Wagner*** *Gregersen*

128 lider, illustreret. Kr. 198.00 incl. moms. Forlag: Thanning & Appel.

POULS HAVEBOG er en håndbog, hvor enhver, men især nye haveejere kan hente råd og vejledning til alle gøremål i haven. Der er vejledning i at passe °8 P[lante en s]<°r del ar de mest forekommende blomster, grønsager, buske o≤> [træer, Desuden] cr der gode råd om , kompilering, beskæring, miljørigtig ukrudts- og skadedyrsbekæmpelse fodring af fugle og meget mere.



Bogen er rigt illustreret af forfatteren. der gennem et langt liv som tegner har brugt sit talent til [al] skildre naturen med sin hurtige pen.



Side 9 sagen

BLOMKÅL

tsk sukker

af Søren Hvidbjerg



Vilde former for kål findes overalt i middelhavslandene, Sydengland og Sydirland. De kultiverede former, herunder blomkål, stammer fra Lilleasien, hvor de har været dyrket i århundrede. I Spanien blev kålen indført i det 12. århundrede, og herfra bredte den sig ud over Europa. Blomkål og Broccoli minder i udseende om hinanden, men medens blomkålen stammer fra Lilleasien, så er broccoli udviklet fra de kål, som findes vildtvoksende i middelhavslandene. Nu dyrkes blomkål overalt på kloden. Her i Danmark omtales blomkålen for første gang i midten af det 15. århundrede.

Botanisk er blomkålen speciel derved, at den blomsterstand, som udgør den spiselige del, anlægges allerede det første år, og at flertallet af grenene i blomsterstanden er ufrugtbare og fyldes med plantens oplagsnæring. Får hovedet lov til at udvikle sig, vil det blomstre første år, men uden at kunne modne sine frø.

Der dyrkes mange blomkål i Danmark, uden for den danske sæson importeres fra bl.a. Holland, Belgien, Frankrig, Italien og Spanien. Der er blomkål i forretningerne hele året og de danske sælges fra maj til november

Anvendelse.

Hele blomkålshoveder eller buketter koges eller dampes og spises varme som tilbehør til hovedretter. De grønne dækblade fjernes. Det hvide hoved , blomsterstanden, skylles i kold vand. Skal det koges helt, skal det lægges i en skål med koldt vand i ca. 15 minutter inden den videre tilberedning. Kogetiden er fra 10 til 15 minutter afhængig af størrelsen og af hvor kogt, man bedst kan lide det. Nogle kan lide det helt udkogt, men det er mere moderne, at det stadig er lidt sprødt, når det er færdigkogt. For buketter er kogetiden kortere.

Blomkålsbuketter anvendes til gratin, suppe, stuvning og gryderetter.

Rå blomkål er gode til salater.

Blomkål er ikke særlig egnet til frysning, det får let en træet smag og konsistens. Blomkålsbuketter indgår dog i enkelte grønsagslandinger, der kan købes dybfrosne. *Meget faste buketter* kan fryses efter at være blancheret i 2 *minutter. De* optøs igen direkte i suppe eller stuvning.

Næringsindhold.

Med et energiindhold på ca. *150 kJ/100 g horer* blomkål til blandt de moderat *energigivende* grønsager. *100 g blomkål indeholder* mere end anbefalet daglig dosis af C-vitamin og K-vitamin. Desuden har blomkål et ret stort *indhold* af vitaminerne B6. *niacin, folacin og* pantothensyre, mineralerne fosfor og kaJiun samt af kostfibre.

Opbevaring.

Idealkrav: 0 grader og 95-100 *'c luftfugtighed.* Blomkål tørrer let ud og opbevares ideelt i plastpose i køleskab.

Kvalitetsbestemmelser.

Ved salg skal oprindelsesland og kvahietsklai.se være anført.

Ifølge EU-normerne er det tilladt at sælge blomkål i 4 kvalitetsklassen Ekstra. I. O og IH. III-kJasses optræder dog *sjældent og* mi kun sælges med særlig tilladelse.

Blomkål i klasse Ekstra skaJ \være faste og velformede. Fan en skal \være ensartet h\;J elJer let chremefarvet. Medfølgende blade \være friske.

I klasse I tillades der lettere *fejl i* fan e og form Hovedet må være let mosset, men ^kaJ være uden pletter og beskadigelser.

Medfølgende blade skaJ \være friske.

I klasse II må hovedet være noget og gdliigL Der må også forekomme indre bLachæksi og spor af skaded\T og tryk.

OPSKRIFTER.

Blomkålssuppe. 4-5 portioner

1 liter grønsagsbouillon (vand + bouillonekstrakt samt evt. urte- eller havsalt)
½ krydderimål algemel (malede alger)
4 kartofler
1-2 løg
1 krydderimål stødt anis
1 lille blomkålshoved
½ gulerod
lidt revet muskat
fint hakket persille

Lad bouillonen koge op sammen med algemelet. Skær katofler og løg i skiver. Lad dem koge i suppen ca. 10 min. Tilsæt anis. Del et lille blomkålshoved i buketter og skær ½ gulerod i skiver og tilsæt det. Lad suppen koge yderligere 7 min.Smag til med reven muskat og blend suppen jævn. Strø rigeligt med fint hakket persille over.

Grønsagsfad. 4 portioner

1-2 porrer
1 lille blomkålshoved
3-4 gulerødder
1 pakke dybfrossen, haricots verts, vand og havsalt, 1 spskf. fint hakket persille.

Skyl og rens porre og blomkål. Børst og skrab gulerødderne. Skær først gulerødderne i 2 dele og skiv dem så på langs. Skær porrene i 4 dele. Lad vandet koge op med saltet. Læg først blomkålshovedet, som skal koge i 12 min., i og derpå gulerødderne, som skal koge ca 10 min., porrene, som skal koge i 5 min., og haricots verts, som skal koge ifølge anvisningen på pakken. Tag grønsagerne op og lad vandet løbe af. Læg dem derpå i grupper på et fad. Stro hakket persille over og server citron-, peberrods- eller svampesovs til.

Et grønsagsfad kan varieres på mange måder. Brug sæsonens grønsager. Fennikel, majs, asparges, grønne bønner, skorzonerrødder, selleri, rødbeder og hel spinat egner sig fint til et grønsagsfad. Server evt. ovnbagt eller helstegt løg, gratinerede eller fyldte tomater til.

Blomkålsgratin 4 portioner

1-2 blomkål, renset vægt 500-600 g
2V2-3 dl bouillon
150 g afskorpet daggammelt franskbrod
4 store æg, 1 dl mælk, salt, peber
2-3 spsk hakkede kryddерurter efter smag
rasp

Del blomkålen i buketter. Kog den i velsaltet vand. til den er mør. men ikke overmør. Kom kålen til afdrypning i en sigte. Vej brødet efter at det er afskorpet. Pluk det i mindre stykker. Udblød det i bouillon. Mos det med en gaffel. Tilsæt æggeblommer, een ad gangen. Rør dem godt ind i mosen. Tilsæt salt, afhængigt af hvor salt bouillonen er, peber og hakkede krydderurter, evt. persille og lidt esdragon eller purløg og ganske lidt løvstikke. Pisk hviderne meget stive. Vend dem i brødmassen ad 2 gange med en dejskraber. Læg dej og blomkålsbuketter lagvis i et velsmurt gratinfad til ca. P/$_2$ 1. Begynd og slut med dej. Drys rasp over. Sæt fadet på ovnristen midt i ovnen ved 175 grader i ca. 1 time.
Seneres direkte fra ovnen med evt. tomatsovs eller rørt smør, blandet grøn salat og grov flute/brød.

Blomkål Polonaise.

1 stort blomkål, 4 spsk rasp, 30 g smør
2 hårdkogte hakkede æg, 2 spsk hakket persille

Gør blomkålen i stand. Skær et dybt krydssnit op i stokken, så koger den mere ensartet. Kog kålen i velsaltet vand, 10-15 min. til den lige er mør. men stadig sprød.
Rist rasp i smør. Tag panden af varmen. Tilsæt hakket æg °g persille. Læg det velafdryppede blomkål på et varmt fad. Drys blandingen over. Læg event, en klat smør øverst. Serveres rygende varm som forret eller frokostret.



Tove Bechs Grønne Hjørne



Redaktionen har den glæde her at kunne præsentere Tove Bech som fast madskribent for *Vegetaren* efter Rie Schmidt, som kun nåede nogle få indlæg før sin alt for tidlige død i efteråret 1998. Tove Bechs første indlæg i *Vegetaren* stod i majnummeret.

Tove Bech overtog i 1970 et vegetarisk pensionat beliggende i "Borgporten" i Århus Centrum. Hun omdøbte stedet fra "Vegetarisk Spisesalon" (el helt umuligt navn dengang) til "Kokkenhaven", som blev landets første kultur-cafe med vegetariske retter af biodynamisk kvalitet.

Gæsterne kunne nyde en middag eller urtethe/kaffe med hjemmebag, medens de evt. læste i tidsskrifter og bøger omhandlende sundhed, alternativ lægekunst, vegetarisme og spiritualitet. Tove Bech arrangerede herudover foredrags- og musikaftener.

Fra 1977-1988 ledede Tove Bech Søtoftegård Højskoles vegetariske køkken og overtog i 1989 forstanderposten. Efter 10 år (1. januar 1999) trak hun sig tilbage og har i en alder af 54 startet et nyt projekt "Graneholtet" ved Sejrø-bugten. Her - i helt naturskønne omgivelser - tilbyder Tove Bech nu retreat for mennesker, der ønsker en kortere eller længere tid til at slappe af fra tidens stress og jag - og selvfølgelig med vegetarisk mad tilberedt af biodynamisk/økologiske produkter. På stedet kan man få massage, personlig samtale m.v.

"Mad skal ikke bare være sund - der skal være musik i den. Vores ernæring har betydning ikke blot for vores fysiske sundhed, men i allerhøjeste grad også for vores psykiske velbefindende - og mentale!" som Tove Bech udtrykker det.

At maden også påvirker vores temperament er Tove Bech også stærkt oplaget af. Tove Bech har i alle årene været en flittig artikelskribent og har afholdt et utal af kurser indenfor spektret: Ernæring - bevidsthed. Kost og sundhed, Udbrændthed. Mand - kvinde - kærlighed. Opbrud og forvandling hele livet og Livet og døden. Udgav i 1977 et kogcbogshefie: Gronnc retter til hverdagsbrug. Heftet med små artikler er nyrevideret sidste gang i efteråret 1998.

Redaktionen byder velkommen *til Tove Bech og* håber, at hendes alsidige baggrund *vil komme* bladets læsere *til gode.*

Kære læser

Nu er det tid for squash på *utallige måder: Som* panerede og fyldte, i panderetter, gryderetter m.v. Squash passer så *fint til* varme sommer- *og hostdage,* hvor maden ikke skal være alt for tung.

Til fyldte squash brugerjeg næsten *altid de* store. Egentlig er det synd at høste *de* sml *bitte* squash, som endnu ikke er kommet til *skelsår og alder.* Men de erjo lækre sarte og sprøde, som de er. Men også den unge spidskål, savoykåi *eller* sommerkåJ *har* den fine smag og spædhed som gør. at *den kan* serveres i al sin enkelhed uden *overdådig indpakning.*

Blandt opskrifterne denne gang er en sommerkålsalat. Men alle kålarter kan *jo blot koges i* letsaltet vand til de er møre og så seneres *med en* smørklat. Herligt *og* enkelt!

God høsttid
Tove Bech

OPSKRIFTER

Squash med friske kry dderurter *(4-6* personer)

1 spsk olivenolie eli. smør
1 squash (ca. 20 cm) *ell.* 3-4 smd
4 mellemstore tomater
Vi grøn peberfrugt
1 bundt hakket persille
Vi bundt basilikum
4 store kviste løvstikke (ca. 3 spsk hakker)
214 dl piskefløde
I dl bouillon/grønlsagsafkog ell. \and
/* tsk. paprika
havsall
2-4 tsk.Maizena liljævning eller pileun (amnvrooo
hirse- ell. rismel
evt. citronsaft

Vi bundt hakket persille
ca. 10 blade hakkel ION STIKKE
4 spsk. græskarkemer

Vask squash en Del den i 4 dele på langs Skær den i ea. ! cm tykke stykker Vask tomaterne og skær dem i tynde skiver Fjern kernerne fra den halv e peberfrugt og ska r denne i snu tern

Op\arm olien i en gryde Kom squash en hen Ror rundt I ad sm.lsnurre et par min under omroring Tils.t-i tomater og peberfrugt under omroring Lad snUsnurrc nogle min under lig.

Tilsæt urter og bouillon eller vand. Har du ikke en rest grønsagsafkog (bouillon) fra en af dagene for. må du være mere omhyggelig med tilsmagningen af urter, paprika og citron. Eller du må bruge udelukkende fløde, f.eks. fløde 13. Lad det hele småsnurre under låg ca. 5 min. Jævn med 2-4 tsk. Maizena rørt ud i lidt vand (tynd tykmælks-konsistens). Lad den koge 4 min. Saucen skal være let flydende - ikke tyk som gammeldags sovs - og alligevel skal den holde ved gaflen, når du spiser den - med mindre du vælger at dyppe flüten eller brødet deri. Til sidst tilsætter du persille og løvstikke (koger med 1 min).

Smag til med salt og evt. citronsaft. Pynt med ristede græskarkerner.

Når der tilsættes citronsaft til retter med flode, bliver retten mere tyk. så tag højde for dette så du ikke lader retten blive for tyk. før citronsaft tilsættes.

NB! Alle saucer og supper, der jævnes med mel, mister lidt af deres smag. Vær derfor forsigtig. Hellere tilsætte lidt ekstra jævning senere i retten end at få odelagt smagen med for meget mel. Da går musikken garanteret fløjten!

Ris- og hirsemel tager mere smag end Maizena.

Server hertil rislet grovflütes, grovbrod eller pasta.

Panerede Squash (4 personer)

Olivenolie ell. smor til stegning.
1 stk. Squash (ca. 20 cm) ell. 3-4 små

Hvedemelsrasp til paneringen
Ca. y* dl hvedemel
2 tsk. revet ingefær (frisk) eller paprika eller karry
havsalt

Vask squash'en. Skær den i tynde skiver (lidt mindre end *Vi* cm) på den lange eller korte del. Del er lettere og hurtigere al panere stykkerne, når de skæres på den lange del.

Vend skiverne i hvedemelsblandingen og steg dem gyldne til de er more og sprøde.

Server hertil". Kartoffelmos eller forskellige kogte gronlsager.

En resi paneret squash kan spises på brod med gulerods/æbleråkost eller med remoulade. NB'. Er det svært al få panenngen til al hænge ved. kan squash-skiverne vendes i sammenpiskei æg med en anelse vand. før de vendes i hvedemelsblandingen.

Sommerkål, hvidkål eller anden kål med majs (4-6 personer)

Ca 200 g kål
1 rød peberfrugt
2-3 majskolber (2 dl majs)
Vi bundt hakket persille

Marinade:
3 spsk. citronsaft
6 spsk. solsikke- eller tidselolie
2-3 spsk. vand
VA tsk. tørret basilikum
*V** fed knust hvidløg
havsalt
Vi bundt hakket persille

Snit kålen meget fint med kniv eller ostehøvl (den gammeldags). Den skal være let, sangvinsk og flagrende. Fjern kernerne fra peberfrugten og skær den i fine strimler. Skær majskernerne fra kolberne med en skarp kniv. Bland det godt med marinaden og halvdelen af den hakkede persille + salt. Lad den trække 10 min. Rør rundt og smag til. Salaten skal smage af marinade. Er der for megen marinade, så si noget af den fra. Rør rundt igen lige før serveringen. Pynt med resten af persillen og nogle strimler af peberfrugt.

Serveringsforslag: Lune grovflütes, kogt fennikel med ost, nye kartofler, rødbeder, panerede selleri, pastinak, diverse ovnretter.

Kold broccoli-sauce (4-6 personer)

250 g broccoli
lVidl creme-fraich 38
W_2 tsk. Recept Sennep ell. tilsvarende sød
V%-VA tsk. paprika
salt

Del broccolien i små buketter. Kog dem i rigelig let-saltet vand til de er møre (ca. 5 min.). Hæld vandet Ira. (Gem evt. til suppe eller sovs eller til at koge ris, pasta ell. lign. i næste dag. Kogevandet indeholder bl.a. mange gode mineraler). Skyl broccolibuketterne med koldt vand og lad dem dryppe af. Hak dem fint eller blend dem med creme-fraiche og sennep i food-processor.

nrii HæM saucen i en sk^l og smag til med pa-P >a, salt og evt. mere sennep og **creme**-fraiche. Lad S»UCen k0le af, kølcskahet (1-2 timer eller y«-re). Smag til før serveringen.

k irti!n» CrC u*»: ^rwtl med kolde skiver af Pvnt ^' r' Pånerede squash eller andet. Dersilln p lyntle sk,ver af gulerod, tomat eller Pers,lle. P„v evt. med ristede mandler.

Økologien er truet af genteknologien

Økologiens integritet er truet, hvis gensplejsede (GMO) afgrøder tillades på længere sigt. Selvom der nu er besluttet en de facto GMO-pause og selvom GMO-landbruget i EU overvejende er på det forberende stadie og fem miljøministre har blokeret for at *der* kan blive tale om at udsætte nye gen-manipulerede afgrøder i EU, er der allerede givet grønt lys for langt over tusind GMO-forsøgsudsætninger i Europa.

En videnskabelig rapport har fastslået hvad mange anede i forvejen: GMO-afgrøder kan via pollen, der transporteres med insekter og vind. sprede deres egenskaber langt udenfor de planlagte sikkerhedszoner på få hundrede meter.

Forskere har påvist, at en sprøtegiftsresistens fra en GMO-raps, kan overføres via pollen til agerkål, en ganske almindelig dansk ukrudtsplante.

Selvom GMO-afgrøder gror på marker adskillige kilometer fra de økologiske, kan økologiske planter på denne måde blive forurenet med arvemateriale fra gensplejsede krydsninger, hvilket betyder, at en del af de økologiske afgrøder i virkeligheden også kan blive til GMO-hybridplanter.

Økologerne vil derfor få problemer med at love, at de økologiske afgrøder er helt fri for gensplejsning. Det vil sige. at forbrugernes krav om at økologiske afgrøder skal friholdes for GMO reelt ikke kan indfries i fremtiden, hvis ikke GMO-afgrødeme helt fjernes.

Fronterne er trukket stærkt op. Med udsigten til, at indsplejsede egenskaber i GMO-afgrøder efterhånden vil sprede sig til andre (øko) planter, er der konflikt mellem det økologiske- og det gensplejsede jordbrug. Begge typer landbrug forventes at ekspandere stærkt i Europa i fremtiden og risikoen øges betydeligt for. at de økologiske marker forurenes med GMO-krydsninger.

Giir udviklingen som i bl.a. USA kan GMO-marker i fremtiden sprede sig med endnu større hast end de økologiske. Siden 1996 er det samlede GMO-landbrugsareal i de tre førende lande USA, Canada og Argentina femdoblet. Hvis Et' åbner for en ekspansion af samme karakter, efter år 2002, er del økologiske landbrug i stor fare.

Gnosis' Lys

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

Bestil gratis introduktionsbrochure hos

LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Rosenkreuzets Internationale Skole
Skaffervej 8' 2400 København NV
Telefon 35 81 37 40
www.lectoriumrosicrucianum.org

Sprøjtegifte

Forskellige afgrøder er gensplejset til at være modstandsdygtige overfor bredspektrede *pi*antegifte som Roundup og Basta. AJt grønt *på* marken dør ved sprøjtning bortset fra den resistente afgrøde f.eks. majs. soya *eller* roer.

Argumentet er at landmanden skal *sprøjte* mindre og kun med ét middel, der samtidig siges at være miljøvenligt. *Det er* dog de samme firmaer, der sælger både *sprøjtegiften og de* genmanipulerede frø - som for øvrigt kan indeholde et teminatorgen, der betyder at det ikke kan så sig selv året efter - kun hvis frøene får en kemisk behandling *(!). På denne måde* tvinges landbruget til at skal købe *fro og* kemi igen.

I USA er forbruget af Roundup *eksploderet.* fordi mange landmænd er gået over til at dyrke resistent majs og soya. Salget af Roundup *steg* med hele *72% i 1998* i *forhold til året før.* Roundup, der indeholder aktivstoffet *glyphosat* skader *miljøet gennem en fuldstændig tilintetgørelse af* den vilde *flora.* Herved *fjernes* levegrundlaget for dyr og fugle.

Glyphosat er moderat toksisk overfor visse vandlevende organismer. Det er nu *flere steder* fundet i det danske overflade- *og* grundvand.

Skadedyrsresistens

Ved at indsplejse insektgift i planternes gener har man også gjort planter modstandsdygtige overfor insektangreb. Det kan bety de alvorlise miljøkonsekvenser, da denne modstandsdygtighed via genspredning kan spredes til naturlige planter. I USA og Sydamerika udplantes insektresistant majs Bt-majs i storstil Det er pollen fra denne Bt-majs. som har dræbt sommerfugle larver i stort tal via *pollen over* store distancer.

Resistens-genteknologi fastholder landbruge: i en ikke-bæredygtigproduktion. Taberer bliver miljøet.

Risikoforskning

Problemet med gen-spredning er at den cr uigenkaldelig. Biologisk forunrninc \an ikke-som en kemisk forurening - begrænse> eller ryddes op.

Udfra de høstede erfaringer indtil dato. må mon sættestort spørgsmålstegn vedden risikoforskning. der kun er udført af industrien selv <'>

De næste års de facto tænkepause, bor brudes (il at diskutere, hvem det er der har behov for denne teknologi samt at forlange uafhængig risiko-forskning i al genteknologi

Landskampagne

Mav Dav har sammen med Landsorganisationen Natursundhedvrfdet (LVS begvndt en bred folke-kampacne. \i si^er NEJ TIL GMO-AFGRODER' M / III GMO-MAD! Vi *siger* \I J TIL k \OS I\ \Tt RI V

Vi samler underskrifter fra foreninger indenfor etik. natur, nuljo. sundhed cg ernæring fil en appel Hl regering og El .

Vi vil sammen med Norge og Sverige lave en nordisk GMO-Aktionsdag den 4. oktober (hvert år. indtil GMO-mad er væk fra de nordiske butikshylder).

Vi har dannet aktionsgruppen S.0,5. ***Aktion Jorden***, hvor alle der er alarmeret over disse informationer er meget velkomne til at deltage.

GMO-mad er en trussel mod alle - vegetarer og veganere - der sætter sundhed i højsædet!

GMO-Kampagnen:
Tlf./Fax: 4499 8898
Mandag, onsdag, fredag kl. 9-12

Venlig hilsen fra
Tamara Thérésa Mosegaard. Næstforkvinde i MayDay

Landskampagne for et Nej til GMO-afgrøder og GMO-mad

Den ungamske forsker Arpad Pusztai har udtalt, at der findes væsentlige farer ved GMO-mad, som ikke bliver undersøgt tilstrækkeligt før denne mad sendes på markedet.

Der foreligger ikke undersøgelser, der modbeviser denne risiko.

Når del drejer sig om tilladelse til medicin, kræves der kontrollerede forsøg for at vurdere faremomenterne.

En tilsvarende kontrol eksisterer ikke for fødevarernes vedkommende. Forbrugerne bliver forsøgsdyr.

Gen-modificering bliver for øjeblikket ikke brugt for at forhøje madvarernes kvalitet, men denmod primært brugt for at afgrøderne skal kunne tåle en bestemt sprøjtegift eller selv udvikle insektgift.

Forskningen i gensplejsede organismers indvirkning på mennesker har været yderst begrænset.

Vi kender ikke effekten på længere sigt, hvilke bivirkninger, følgesygdomme m.v. der kan vise sig.

Vi kender ikke effekten på vores frugtbarhed, og vi kender ikke effekten på de ufødte generationer.

Kravet må være sikkerhed fremfor alt!

Vi forlanger omfattende uvildig forskning til afklaring af omfanget af risici ved denne teknologis anvendelse på afgrøder og fødevarer.

Vi onsker demokratisk kontrol og offentlig indsigt med forskning, udvikling og anvendelse at al genteknologi

De transnationale koncerner, der styrer genteknologi har udviklet gener, der gør at såsæd kun kan anvendes en gang. Frøene spirer ikke uden de får en kemisk behandling. Anvendelse af dette terminator-gen er uacceptabelt.

Det skaber ravage i naturens øko-systemer. Det gav ner ikke landbruget, men gør kun landbruget afhængigt af udbyderne af såsæd. Del er ganske ødelæggende for fødevaresikkerheden for landene i syd.

GMO-afgrøderne og GMO-madvarerne markedsføres ikke fordi der er brug for dem. De har det ene formål at nogle transnationale koncerner skal kunne kræve afgifter af landbrug og fødevarer.

Insektliv, fugleliv og andet dyreliv er i fare, da gensplejsede afgrøder og deres pollen kan medføre døden for hele dyregrupper, der er indbyrdes afhængige af hinanden. Dyrevelfærd i torhold lil genteknologien må diskuteres.

Den genteknologiske industri kan skabe kaos i naturen og udsætter dermed mange levende væsener for fare. Vi er dybt afhængige af naturen. Gør vi naturen til u-natur med GMO-teknologi. ødelægger vi naturen og dermed os selv.

Vi siger **NEJ TAK TIL KAOS I NATUREN!**

Venlig hilsen

Komiieen:
Biodynamisk Forbrugersammenslutning, Jylland - Biodynamisk Forbrugersammenslutning. Sjælland - Danmarks Miljøparti - Danmarks Nalurfredningsforening - Dansk Institut for Folkesundhed - Dansk Vegetar Forening - De Eksperimenterende Økologiske Haver - De Grønne - Demeter Forbundet - Den Økologiske Landbrugsskole - Det Økologiske Rid - Det Økologiske Teaterværksted - Et Grønt Ry - Foreningen for Biodynamisk Jordbrug (FBJ) - Foreningen Fri Økologisk Jord (FRI) - Greenpeace Danmark - Grøn Livsstil - Grønne Familier - Grøn Ungdom - Landsforeningen for Praktisk Økologi - Landsforeningen for Økosamfund (LØS) - Landsforeningen Økologisk Jordbrug (LØJ) - ^"dsOrgantsationen Natursundhedradet (NS)" MayDay - Naturhelbredelsens rremme - Naturlov spaniel - Neiværk for Økologisk Folkeoplysning & Praksis (Økonet) - NOAH - Oplysning Om Genteknologi (OOG) - Pennakulturgruppen - Samfundet«, Husholdningsråd - Sundhed for Alle-I aticntgruppcn - Virkelyst ved Camilla Plum og Per Kølster - Økologisk Landscenter.

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,-

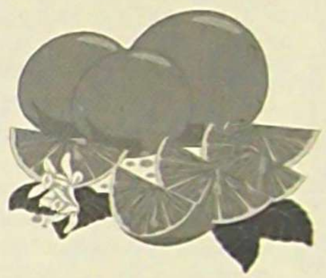
Kompagnistræde 20, Kbh. K
Tlf. 33 15 05 75
Åbent: 11.30-24.00 alle dage

- God mad fra middelhavelandene

En fredelig verden



Govindas
veg^par-f-ef/itaurant
Nr. Farimagsfkde 82 1364 Kobenhavn K
{500 m fra Nørreport)
Tlf 33 33 74 44 Åben *12.30-20.30*
Dagens middag kr. 55,-



STILHED - RO FORDYBELSE

Retreat/ Refugium
Ferie - bed &. breakfast
\Z Sejerø - Bugten

Giv dig selv fri nogle dage eller længere. Få tankerne til at ialde til ro. Lad op ved at trave ture ved havet eller i skovene, ved at læse. skrive dagbog, male. la massage, zoneterapi eller personlig samtale.
Maden fremstilles al biodynamiske produkter - og der er musik i den

Rckvi- K.ng (il
rer foldere Tove Bech
Skn\ \tirn IS 4540 tAmrjU
Tit WA5 45W mu tirti V
Fa i W6W5V<



AKADEMI IFOR ÅNDSVIDENSKAB

VEGETARKOKKE-LIDDANNELSE

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

BrocHwrc kan rekvireres pJ
akadi miior Åndsvidenskab
Ny^cJ*Je* 3B. 43<x> Hoftvrk. t*tf*. 5944 637o

Fortepnelse over ***spisesteder*** der serverer *vegetariske retten*

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

Et kriterium for optagelse på fortegnelsen er, at der er opført 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 prøv gerne, om maden svarer til dine forventninger. Er det tilfældet, så send os de fornødne oplysninger til fortegnelsen.

Vegetariske spisesteder:

(Anført i postnummerorden)

Den Grønne 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 Café, Mejlgade 28 gården, *8000 Århus* C. 86 18 23 30, ti-lø: 11.30-20.30, sø: 12-16

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

Café Tusindfryd, Kattesundet 10, 9000 *Ålborg,* 98 13 22 21, ti-lø: 14-02

Restauranter, der også serverer vegetariske retter:

(Anført i postnummerorden)

Den Sorte Ravn, Nyhavn 14, *1051 København K,* 33 13 12 23

Leonore Christine, Nyhavn 9. *1051 København K.* 33 13 50 40

Den Gyldne Fortun, Ved Stranden 18. *1061 København K.* 33 12 20 11

Restaurant l'Alsace. Ny Østergade 9. *1101 København K,* 33 14 57 43. ma-lø: 11.30-22.45

Konrad, Pilestræde 12-14. *1114 København K,* 33 93 29 29

Phillippe, Gråbrødretorv 2. *1154 København K.* 33 32 92 92

RizRaz. Kompagnistræde 20, *1208 København K.* 33 15 05 75, 11.30-24.00

Cascabel Madhus, St. Kongensgade 80. *1264 København K,* 33 93 77 97, ma-fr 11-22

Chico's Cantina, Borgergade 2, *1300 København K,* 33 11 41 08

Café Hannibal. Nørre Farimagsgade 55. st. *1364 København K.* 33 11 83 83

Era Ora, Torvegade 62. *1400 Kobenhavn K,* 32 54 06 93

Restaurant Kanalen. Wilders Plads, Christianshavn, *1403 København K.* 32 95 13 30

Bastionen + Løven, Christianshavns Voldgade 50. *1424 København K.* 32 95 09 40 10-24

Domhuskælderen, Nytorv 5. *1450 København K. 33 14 84 55*

Indian Mahal Restaurant. Skt. Peders Stræde 35. *1453 København K.* 33 15 38 16 23

Atlas Bar, Larshjørnstræde 18. *1454 København K,* 33 15 03 52 (tidl. Urtens Café)

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

Tex llot'n Rock, Vestergade 7, *1456 København K,* 33 913 913

India Palace. H.C. Andersens Boulevard. *1553 Kobenhavn V.* 33 91 44 os

Hercegovina, Bernstorffsgade 3, *1566 København V.* 33 J5 63 63

Chico's Cantina, Scala, Axeltorv 2, *1609 København V,* 33 14 08 81

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

Restaurant Topkapi, GI Kongevej 41B, *1610 København V,* 33 24 53 08, 12-24

Pakasia, Pakistansk Brasserie, Enghavevej 5, *1674 København V,* 33 31 99 96, 14-23

Det Indiske Spisehus, V. Fælledvej 8, *1750 København V,* 33 21 90 80, on-ma: *16-22*

La Fiesta Mexicana, Frederiksberg Alle 2 IB, *1820 Frederiksberg C, 33 21* 77 50, 17-21

Burgery & Bakery, Godthåbsvej 109A, *2000 Frederiksberg,* 38 19 26 02, li-sø: 12-22

Domus Portus, Østbanegade 103, *2100 København 0,* 35 55 07 73

Ali Baba, Griffenfeldsgade 22, *2200 København N,* 35 39 88 08, 17-23

Barcelona, Fælledvej 21, *2200 København N,* 35 35 76 11

Den Økologiske Cafe, Griffenfeldsgade 17, *2200 København N, 35 36 34 17. 10-17*

Kashmir, Nørrebrogade 35, *2200 København N,* 35 37 54 71

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

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

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

*Mikkelgaard.*Rungsted Strandvej 302, *2960 Kokkedal,* 45 86 63 18

Kanunercafeen, Havneplads I. *3000 Helsingør,* 49 28 20 52, ma.ti.to.fr: 11-18, on: *11-21. lo: 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, *4500Nykøbing S,* 59 32 11 91 (Michael Bjerrum & Tina Boserup >

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

Keller & Kokken, Bangshavevej 23, *4930 Maribo.* 54 75 70 71

Bergama Tyrkisk Restaurant, Vesterbro 11, *5000 Odense C,* 65 91 40 01

Restaurant Skoven, Læssøegade 215. *5230 Odense M, 66 11* 43 00

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

Restaurant Admiralen Mad Kunst & Vin, Østergade 15, *7400 Herning,* 97 22 16 88

Hotel Schaumburg, Nørregade 26, *7500 Holstebro,* 97 42 31 11

Café Mozart. Vesterport 10. *8000 Århus C,* 86 18 55 63. ma-on: 11-24. to-Iø: 11-02. so: 14-23

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

Kulturgyngen, Mejlgade 53. *8000Århus C.* 86 19 22 55. ma-fr: 11-17 & 18-21. Iø: *12-1"* & 18-21

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

La Casita, Bindslevs Plads 6. *8600 Silkeborg,* 86 81 38 12. ti-lø: 17-22. sø: 17-21

Vegetariske spisesteder i Norge

Bergens eneste vegetar spisested:

Den Gode Klode, Fosswinckelsgata 18. tel 55 32 34 32.
Økologisk lunchbord mellem kl. 11.30-15.00. Spis så meget du vil for kr 55.-
Middag kl. 15.00-19.00. Spændende vegetarretter og desserter.

Trondheims eneste vegetarrestaurant:
Markens Grøde, Nedre Bakklandct 58. tlf: 73 53 16 II.
Benytter økologiske råvarer så langt det er mulig.
Fast menu, plus 2 stk dagens retter. Fn af disse er rvnt \egansk.
Åbningstider Hverd. 11.00-23.00. lord 14.(X)-23 (X). sond. 14 (XV20.00.
Take-awey. TIf: 73 53 16 II.

Vegetariske spisesteder i Sverige

Helsingborg

Vegeriet, Restaurang & café, Järnvågsgatan 25 (mitt emot knutpunkten), tel: 042-240303. Lunchmenu mand.-fred. 11.30-14.30. Tre forskellige retter at vælge imellem hver dag. Har også mad ti\ afhentning.

Malmø

Meaning Green, Stortorget/Södergatan, tel. 040-23 09 30, åben: hverd. 7-22, lør. 10-22, søn. 10-21. Se efterfølgende omtale under Stockholm.

Stockholm

Meaning Green, Norrlandsgatan 2, tel. 08-611 09 40, åben: hverd. 7-22, lør. 10-22, søn. 10-21.

Meaning Green, Nybrogatan 16, tel. 08-528 09 550, åben: hverd. 7-22, lør. 10-22, søn. 10-21.

Internet: www meaning-green.com.





Meaning Green er verdens første vegetariske restaurationskæde med hurtigservering og take away. 5 A'.-

Bag projektet står finansmanden Greg Dingizian, som anser, at dette er hans bidrag for at gøre verden en smule bedre. Udover de tre her nævnte restauranter regnes næste år etableret 4-5 yderligere, bl.a. i Lund, Göteborg, Uppsala og London. Navnet er indregistreret i 43 lande og Greg Dingizian har en vision om indenfor 5 år at have 100 restauranter i Europa og USA.

Flere og flere vil spise vegetarisk, siger Greg, men udbudet er for lille. Vi laver spændende retter, som vi finder på vore rejser. Forskellige landes kokke bidrager med deres bedste retter. I Asien fandt vi Teriyaki Wrap. Fra Indien kommer Indian Delight og i Grækenland fik vi inspiration til Greek Wrap.

Hos os skal man kunne nyde vegetarisk mad lige så let som at spise en Hamburger, siger Greg.



GRØNTSAGS
SAFTER

ØKOLOGISKE - BIODYNAMISKE
- ikke fremstillet al koncentrat

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

DANSK HEUOS TLF 75 95 40 88 1

Tofu BURGERE



Tamar-/
TOFU BURGERE





Curry
TOFU BURGERE

Fås i førende helsekostforretninger

Producent: Skandinavisk Soya Co.
Tlf.: 47 52 34 94

INDLÆG FRA LÆSERE

Okseblod i rodvin.

For at få den finest mulige kvalitet i rødvin er vinproducenterne vant til at bruge okseblod i fremstillinge af rødvin. Det blev imidlertid forbudt i 1997, dog ikke på grund af, at myndighederne blev mere vegetarisk indstillede, men fordi der kunne være fare for smitte med kogalskab. Det viser sig så nu, at mange vinproducenter naturligvis gerne vil fremstille den finest mulige vinkvalitet og derfor, trods forbudet, indtil nu alligevel har brugt okseblod i fremstillingen

Mælkeproducenterne, der i langt de fleste tilfælde selv er kødspisende, vil naturligvis også gerne, at deres køer skal have noget "godt". Koen, der ellers ligesom mennesket også har en planteæderorganisme, har så som kosttilskud fået kod- og benmel, som er fremstillet på destruktionsanstalterne af slagteriaffald og bl.a. selvdøde køer og kalve. Resultatet heraf blev den forfærdelige kogalskab, som vi i fjernsynet især har set fra England, men den har også forekommet i andre lande, hvor man så har været bedre til at undgå offentliggørelse.

Rodvinsfremstillingen burde ikke genere mig, da jeg altid har været afholdsmand og aldrig har smagt rodvin, men jeg kender vegetarer, som er glade for rodvin.

Der er enormt mange produkter af animalsk oprindelse på markedet, som kan indgå i andre produkter, som vi tror er vegetariske. Jeg tvivler meget på, at der i deklarationen på en eneste rodvinsflaske har stået, at der i dette produkt indgik okseblod.

Gerhardt Kirkemann

Rygere bliver oftere demente

I los rygere er risikoen for ar blive dement dobbelt så stor som hos ikke rygere, viseren ny hollandsk befolkningsundersøgelse. Selv tidligere rygere har 50 pet. oget risiko for at udvikle demens. Undersøgelsen omfattede i alt 6.870 hollændere i alderen fra 55 år. *Grunden til,* at anden forskning ikke allerede er *faldet* over den klare forbindelse mellem *rygning* og demens, kan være, at andre undersøgelser hidtil har frasorteret personer, der i forvejen var syge, eksempelvis af hjertesygdomme og hjerneblødninger. Disse to lidelser kan ellers netop være en *direkte* konsekvens af rygning.

Kilde: *Liv med kræft 2/juni 1999*

Danske børn i dårlig form

Danske børn i alderen 9-15 år er i væsentligt dårligere form, end de tilsvarende aldersgrupper var i 1985, viser en ny undersøgelse fra Institut for Idræt på Odense Universitet. I bladet Helse siger undersøgelsens leder, læge og ph.d. Niels Wedderkopp: "Børnene har også gennemsnitligt taget 10 procent på i vægt. Det er ikke så slemt, at det kræver decideret behandling, men der *er 12-13* procent, der er i rigtig dårlig form. Hvis vi *ikke gør noget* ved problemerne, risikerer vi amerikanske forhold om 20-30 år - måske for". Og de amerikanske forhold, der henty des til. ja. det er som bekendt faktorer som overdrev et tv-kiggeri, computerleg fra morgen ul aften, snacks og cola til mellemmåltiderne *og* >a videre, og så videre. Men sådan er det faktisk ved at blive for stadig flere danske born, som for få år siden brugte lånet mere af deres tid på boldspil og udendors leg

Kilde: *Politiken 5.juni 1999*

Horoskopanalyse

Astrolog Ails Danielsen
Du hangs vej 13, B 12
2600 Glostrup
Tlf: 30 4822 61

Din sundhed - mit ønske

Semmar om gensplejsning

Fredag den 10. til søndag den 12. september, 1999, på Biokol, Ærø

Fredag

19.30-22.00 Foredrag om gensplejsning, ved Ane Bodil Søgaard, forskningslektor ved Landbohøjskolen, København.
Foredraget vil vare ca. en time. Derefter vil der være en 20-minutters pause med servering af kaffe/the og kager. Dette efterfølges af en åben debat blandt publikum om gensplejsning.
Fredagsarrangementet vil finde sted på Natur- og Energiskolen, Ærøskøbing.
Arrangementet er åbent for alle. Prisen for det alene er 50 kr.

Lørdag

7.00- 8.00	Morgenmad.
8.00-11.00	Studiegruppearbejde om gensplejsning, med indlæg af Ane Bodil Søgaard.
11.30-12.30	Frokost.
12.30-18.00	Afslapning, oprydning, udendørsarbejde på gården.
18.00-19.00	Aftensmad.
19.30-22.00	Studiegruppearbejde, med opsummering og tematisering ved Nicky Brown.

Søndag

8.00 - 9.00	Morgenmad.
9.00-12.00	Studiegruppearbejde, med indlæg af Niels Petersen, filosof og bonde.
12.00- 13.00	Frokost.
13.00-18.00	Afslapning, oprydning, udendørsarbejde.
18.00- 19.00	Aftensmad.
19.00 - 20.00	Afrunding.

Deltagerantal: max. 15.
Pris: 250 kr. inklusiv mad og drikke.
Tilmelding: hos Nicky Brown, tlf. 46 30 11 51, ma-to 9-17.
~~Adresse:~~ Biokol, Færgegårdsvej 13, 5960 Marstal, tlf. 62 53 18 12 (Niels Petersen)
Transport: D er f" rvTMte', at v ær_ m ' n d « biler til transport fra Kobenhavn til Ærø og retur, så alle del S T " ? '3 Jæ g v og ^ kUnnC k0rC ' biL Prisen fOT denne transport vil være ca. 300 kr. Ellers kan man komme til Svendborg med tog eller bus og tage færgen over til Ærøskøbing. Der er også færger fra Rudkøbing til Marstal t/r, og *" <"Swby ^ t/r. Overfartstiderne kan fås af Nicky Brown.
Overnatning: dels på Biokol og dels hos venner af Biokol på Ærø
~~Arrangører:~~ Støueforeningen for Biokol, Dansk Vegetarforening og Vegana.

Fredagsarrangementet er selvstændigt. Det er åbent for alle na u- ... ing er ikke nødvendig. Det vilfmde sted på Natur- og Energiskolen i Ærøskøbing Der er plafcTil 70deUagere i foredragssalen. Prisen er 50 kr. inklusiv mad og drikke. plads til 70 deltag

Alle deltagere er velkomne til at bo på Biokol nogle daee inden no/MUr „r. i arbejdet på gården. Man bedes så ringe til Niels Petersen (62 53 18 12) '" scmmarcl og del,a Se

Biokol er et landbrug på 11 ha beliggende på Ærø Del er i ki«„ . i ... drevet efter vegetariske og økologiske principper, uden dyrehold, først med Harry Kortsen, og siden 1996 med Niels Petersen, som ejer og daglig leder.

Besøg af Maxwell Lee

Præsident for International Vegetarunion (IVU) og Vegetarian Society of the UK (VSUK)

Foredrag
lørdag den 2. og søndag den 3. oktober, 1999



Lørdag den 2. oktober

Kl. 19.30-22 "World Vegetarianism"
Foredrag med efterfølgende åben samtale

Søndag den 3. oktober

Kl. 10-13 "Vegetarianism through the ages in the UK"
Foredrag med efterfølgende åben samtale

Kl. 13-14 Frokost, tilmelding nødvendig

Kl. 14-17 "Approaches to vegetarianism - where are we going in the 21st Century?".
Foredrag med efterfølgende åben samtale

Sted: Alle tre foredrag med samtaler samt frokost holdes i Mødesalen.
Rathsacksvej 30, 1862 Frederiksberg C, tlf. 33 22 18 65.

Pris: 30 kr. per foredrag, 40 kr. for frokosten søndag.

Tilmelding til frokosten søndag skal foretages hos sekretæren for Dansk Vegetarforening. Wagner Gregersen, tlf. 70 22 40 01. Tilmelding til foredragene er ikke nødvendig.

Arrangør: Dansk Vegetarforening (DVF).

Maxwell Lee er født og opvokset i London. Han har en universitetsuddannelse i geografi og har specialiseret sig i bygeografi og husningsproblemer. Han har været ansat ved forskellige universiteter i Manchester. I 1991 lod han sig førtidspensionere for at hellige sig den vegetariske ^ag

Maxwell har været vegetar siden 12-års alderen, først og fremmest af etiske grunde Han har væ-et veganer i nu 15 år.

Maxwell har været aktiv i *Vegetarian Society of the UK (VSUK)* i 4 5 ^ p g er nuprxsidenr for VSUK Han var generalsekretær for *International Vegetarunion* <l\ L i perioden 1979-96. vicepræsident 1996-99. og ved IVU-kongressen i Chiang Mai. Thailand, i vmterv blev han valgt q] præsident for I VU. Han har også været præsident for *Europtcisk Vegetarunion (E\'U>*

Blandt hans andre tillidsposter kan nævnes formand for *Vegetarian Chanrx* viden 1969. præsident for *Manchester Geographical Society* og bestyrelsesformand for to enheJv>ko!er

Maxwell har et meeet omfattende kendskab til vegetansmen og holder foredrag om alle aspekter af denne sag. Han htirogså skrevet mange artikler, bl.a til IVU Newsletter, og været interviewet ti! radio- og TV-udsendelser.

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

