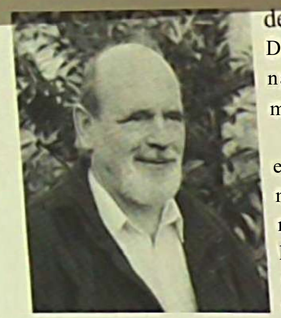
Align video display e<lQe here

Nr. 4. Julen 1999
90. årgang
Pris kr. 25,00

Vegetaren



Kære *læser!*



v Dennis Sørensen

ER DET NATURLIGE MENNESKETS FJENDE NR. 1?

Den naturlige ernæring udgør et kompleks, hvor de enkelte bestanddele går op i en enhed - en helhed. Naturen rummer de mest forskelligartede organismer med de mest forskellige ernæringsbehov, der alle uden undtagelse til fuldkommenhed kan tilfredsstilles i den form og sammensætning hvori naturen har frembragt fodeemnerne.

Det naturlige danner udgangspunktet for al forskning og, hvad man ofte og gerne overser, er det endelige mål for vor erkendelse og praksis. Det er ikke tilladeligt at skabe det indtryk, at vi må vente på forskningsresultater for at kunne leve sundt, som om *det naturlige ligefrem er menneskets fjende nr. 1.*

Den eksperimentelle forsknings væsen ligger i at helhedsprocesseme blotlægges og analyseres \ sine enkelte målelige dele. Enhver ny afdækning viser, at der har fundet et fremskridt sted i erkendelsen, men dermed er det ikke givet, at ernæringen derigennem er blevet mere værdifuld. hvis vi nu holder os inden for levningsmiddelforskningen. *Nej, nærmere tværtimod.*

Forskningen har altid været afhængig af den kemiske metodiks stade, ved forbedringen af denne har man været i stand til al opdage hidtil ukendte egenskaber ved ernæringen. Samtidig er man blevet fort ind på den fejlagtige tankebane, at det kun er det udforskede, som kan bruges i praksis. Den nuværende videnskabelige ernæringslære er derfor ufuldkommen, det samme er tilfældet med den ernæring, der opbygges alene på denne lære. Den store ernæringsindustri. der igennem det sidste århundrede har udviklet sig. er baseret på en fejl- og overvurdering af den materielle tankegang.

Man kan ganske vist fremstille vel definerede. men altid kun biologisk ufuldkomne produkter. og denne fremgangsmåde er skyld i at i den civiliserede verden lider næsten alle mennesker af dårlige tænder, samt mange andre sygdomme.

Det er af sundhedsmæssige grunde nødvendigt, at man i den daglige ernæring også tager det uudforskede med i betragtning. Derfor bør man bevare hovednæringsmidlerne så naturlige som muligt.

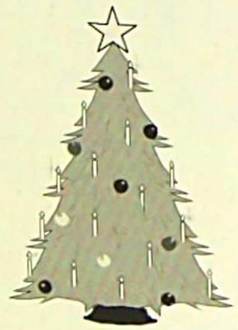
Den videnskabeligt funderede ernæring må før eller senere komme dertil, at den beskæftiger sig med det naturliges fuldkommenhed. Før den når det mål, vil den videnskabelige ernæringslære være ufuldkommen. Man kan sige det sådan, at den videnskabelige lære svarer til det 20. århundredes natur, men ikke til menneskets natur. Derfor er en reformering af denne ernæringslære nødvendig, ikke for at føre civilisationen tilbage i tiden, men for at lede en fejlagtig udvikling ind på et fornuftigt spor.

I modsætning hertil gives der ofte udtryk for, at kun forskningsresultater bør være retningsgivende for den praktiske anvendelse af næringsmidlerne, og det naturlige bliver helt udeladt. Delte strider mod den sunde fornuft, indenfor hvis område del naturlige hører. Det er således en fejl fra forskningens side, når den arbejder på at opgive sit oprindelige mål: at tjene det naturlige, og i stedet går ind for de forfinede, denaturerede, gensplejsede og kemisk ændrede produkter.

Den naturlige ernæring og bibeholdelse af dens naturlige værdier garanterer med en til vished grænsende sandsynlighed for opnåelse at ideelle, sunde livsbetingelser. I stedet for den ensidige anvendelse af de fysiologisk udforskede delresultater må vi tilstræbe den madhygiejniske læresætning:
LAD OS BEVARE VORE FODEMIDLER SÅ NATURLIGE SOM MULIGT!

N i onsker alle vore abonnenter, annoncører, andre læsere og især vore medlemmer

EN RIGTIG GLÆDELIG JUL OG ET GODT NYTÅR !!



Maxweff *Lee og verdensvegetarismen*

Af Nicky Brown

I weekenden 1.-3. oktoberhavde DVF besøg *af* Maxwell G.Lee og hans hustru Sylvia Lee. Maxwell kan i sandhed kaldes Mr. Vegetarian, da han er både præsident for *International Vegetarunion (IVU),* som er den internationale sammenslutning af alle større vegetarforeninger, og præsident for *Vegetarian Society of the UK (VSUK).* som er den ledende vegetarforening i verden.

I stedet for slavisk at referere begivenhedernes gang den weekend, harjeg tematiseret stoffet og prøvet at gengive noget af det mest spændende indhold.



Max og Sylvia

Maxwell (Max) voksede op i en familie med almindelige spisevaner, bl.a. regelmæssig indtagelse af kod. Han valgte allerede som 12-årig at blive vegetar (uden at kende til ordet *vegetar*), da han ikke brød sig om. at dyr skulle slagtes. Senere mødte han andre vegetarer og kom hurtigt ind i organisatorisk arbejde. Hans spisevaner udviklede sig lobende. og midt i 80'eme valgte han at blive veganer.

I Ian har været aktiv i VSUK i 45 år og er nu præsident for foreningen. Han var generalsekretær for IVU i perioden 1979-%. vicepræsident 1996-1999. og ved IVU-kongressen i Chiang Mai. Thailand, i februar i år. blev han valgt til præsident for IVU. Han har også været præsident for *Europæisk Vegetarunion (EVU).*

Det er tydeligt, at Max har overordentlig! gode organisatoriske evner. Han har sans for det mulige, bider sig fast i en sag. og folger den gerne selv (il dors Om nødvendigt, arbejder han sig igennem detaljerne i en sag. Med sit omfattende erfaringsgrundlag, kan han også hurtigt mærke om en sag *(fx.* etarrangement) er håbløst, og så gør han hvad han kan for at *skifte* dc inkompetente organisatorer ud *med* kompetente eller helt stoppe sagen. Da det er *meget* begrænsede økonomiske og arbejdsmæssige ressourcer, som står til *rådighed for* vegetarsagen, er Max's evner uvurderlige. *Det* har de andre ledere i vegetarbevægelsen haft øje for. og derfor har han med tiden fået *ledende* tillidsposter.

Han er også en informativ og humoristisk foredragsholder.

Man mærker hurtigt, at Max og *Sylvia* håret usædvanligt godt ægteskab. De udviser respekt for hinanden og supplerer hinanden *godt. De* er altid sammen, også på alle *rejser, og Max's* tillidsposter kræver meget rejsen. Max er den dynamiske kraft, men Sylvia *har fulgt* ham og bakket ham op. bl.a. i udviklingen *af deres* spisevaner. Hun er således også veganer nu. Hun *har* med glæde taget sig *af* hjemmet og børnene, og på det seneste børnebørnene. Hvor Max *kan* virke noget distanceret og formel, *er Sylvia* varm og ligetil.

Det **internationale** *vegetararbejde*

Vegetarismen har længe været betragtet som noget positivt af mange mennesker, i de seneste år i den grad. at mange kodspisere gor sig store anstrengelser for at tilsløre deres kodindtag. Delte medfører, at det er yderst vanskeligt at bestemme antallet af vegetarer i et større område og dermed i verden, fordi mange moderate kodspisere viksvare ja til sporgsmalei om de er vegetarer, hvis svaret skal være ja eller nej.

Vegetarismen står stærkest i Indien Her er den nært knyttet til landets mangfoldige <*pintuelle traditioner. De to store religioner i *Indien.* hinduismen og buddhismen, taier begge tydeligt til fordel for vegetarismen. Man kan nok regne med. at omkring halv delen af befolkningen. d\ s af størrelsesordenen H milliard, er kon>ekvente vegetarer.

I Vesten er Storbritannien der eminent forende land mht vegeta/ismen Samstemmende opinionsundersøgelser har \i>t. at omknng 5 millioner briter, næsten KKt af befolkningen, er overbeviste \egetarer. og antallet vokser hurtigt Omkring hal\delen af*olie* teenagepiger er vegetarer (pga etik og udseende)

I Skandinavien og Tyxkland bgger tallet på omkring I\< Det er dog mit indtryk, at \ore svenske naboer er foran os på dene punkt.

I forhold til de hundreder af millioner \egetarer er det organiserede vegetararbejde forbav-sende spinkelt. Storsi er moJvvtningen i Indien.

Fortsirnes sule 16

INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2:
Kære læser

Side 3 & 16:
Maxwell og verdensvegetarismen

Side 4:
Årtusindets forpligtigelse

Side 5-7:
Sunde fødevarer og plantes immunforsvar *"Bodil Søgaard"*

Side 8:
Lærerigt eventyr på Lesbos

Side 9-10:
Side-9 sagen "Julesalat"

Side 11-12:
Tove Bech's Grønne Hjørne

Side 13:
Mohandas Gandhi og vegetarismen VII

Side 14-15:
Boganmeldelse

Side 17:
Restaurant "Bombay"

Side 18:
Indlæg fra læsere

Side 19:
Helsemesse i Frederikssund

Side 21:
Nytårsfrokost

Side 22:
Foreningsmeddelser

Side 23:
Kontakthjørnet
Seminar om fødevarekvalitet

Årtusindets *forpligtigelse*

Da vi nu er ved al komme ind i sidsle kvartal af 1999. forekommer del at være en god lejlighed til at minde jer om årtusindets vegetariske forpligtelse - sat» gang af Nitin Mehta fra De Unge Indiske Vegetarer ved den 33. Verdens Kongres i Chiang Mai. Thailand i januar.

Forpligtelsen lyder:

Vi forpligter os herved til at frembringe et 21. århundrede, hvor menneskeracen endelig vil holde fred med dyreriget. Mennesket vil ikke længere dræbe unødvendigt, lemlæste, tortere eller misbruge sansende væsner for fode eller til andre formål. Dyr vil få fundamentale retligheder, som vil blive internationalt anerkendt.

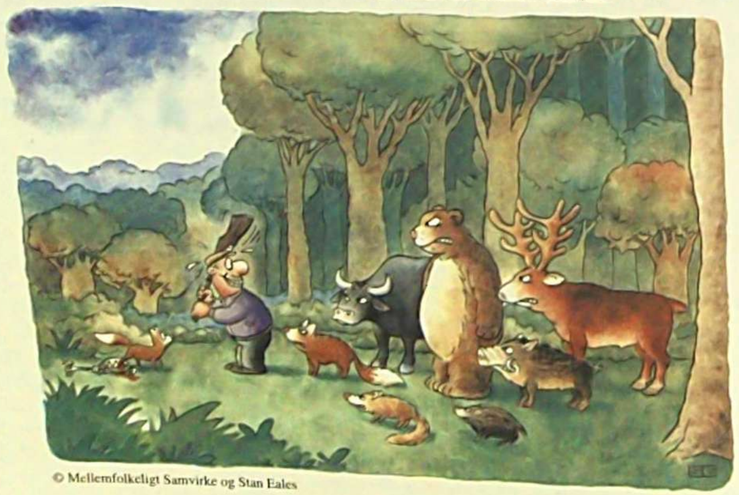
Del er uden for al tvivl, at menneskeracens overlevelse afhænger af overlevelsen af skove, andre naturressourcer og dyrene, med hvem vi deler denne planet. Vi forpligter os til at beskytte dem alle. Vi modsætter os introduktionen af dyregener i planleføde. Menneskeracen vil nå civilisationens højdepunkt, når den udstrækker venskabets hånd til samt omfatter dyreriget med medfølelse og vender tilbage til den sunde plantebaserede kost. som er bedst egnet til vor arts moralske såvel som fysiske behov. På denne måde undgås de hermed forbundne skadevirkninger af dyre-misbruget, hungersnød og miljømæssige ødelæggelser.

Ved slutningen af det 20. århundrede og begyndelsen af det 21. lad os sætte skæbnen stævne med den hensigt at skabe en verden uden vold mod alle levende væsner, som er afhængige af vores kærlighed og medfølelse. Lad os i fællesskab påbegynde den rejse, som vil frembringe en verden, i hvilken alle dyr behandles med medfølelse og nåde samt tilstås de rettigheder, som mennesker tager for givet.

Glem ikke. at vegetarer og potentielle vegetarer er inviteret til at tilslutte sig De Unge Indiske Vegetarer i Hyde Park om eftermiddagen den 31. december 1999 for at deklamere forpligtelsen. Begivenheden vil også blive markeret ved en træplantningsceremoni. således at der vil blive en levende påmindelse om forpligtelsen. Træet vil repræsentere mødet mellem bevægelserne fra økologerne, de miljøbaserede. dyreretsforkæmperne samt vegetarerne. Mahaveer Prisen til folk og organisationer, som arbejder hårdt for dyresagen, vil også blive overrakt ved denne lejlighed. Vær venlig at møde op i stort tal'for at gøre det til en virkelig historisk begivenhed!

Yderligere informationer fra:
Nitin Mehta, 226 London Road,
West Croydon, Surrey CRO 2TF.
Tel: 0181681 8884, fax: 0181 681 7143. Email:
ahinna (g)alumsa.demon, m. uk

Oversat af Chusri Larsen



© Mellemfolkeligt Samvirke og Stan Eales

Sunde fødevarer og planters immunforsvar



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

Er der overhovedet nogen sammenhæng mellem sunde afgroder og vores helbred? Og betyder det noget, om planterne er dyrket på en økologisk måde?

Egentlig betyder immunitet fri for at betale skat. Diplomater, folketingsmedlemmer og få andre nyder en vis immunitet. Qe er delvis beskyttet mod strafforfølgning.

Indenfor dyre- og menneskeverdenen bruger man også udtrykket immunitet i begrebet immunforsvar. I den sammenhæng mener man. at vi er uimodtagelige overfor visse sygdomme, altså beskyttet, nøjagtigt som det er tilfældet indenfor diplomatiet.

Når det som i denne artikel handler om planternes immunforsvar, drejer det sig også her om, at planterne er mere eller mindre urorlige. Planterne har udviklet metoder og stoffer, så de kan forsvare sig.

Mange har sikkert aldrig spekuleret over. hvordan planter bærer sig ad. så de undgårat blive angrebet og spist. Men omkring planternes forsvarsmekanismer har der udfoldet sig megen kreativitet og fantasifuldhed, både når det drejer sig om at forsvare sig overfor svampe og bakterier. men i lige så høj grad. når det gælder om at forsvare sig overfor dyr som insekter, snegle, orme og større planteædere inklusiv os selv.

Planternes evne til at forsvare sig afhænger i høj grad af de arvelige egenskaber, planterne nu engang har. - Men de miljø- og dyrkningsmæssige omstændigheder som temperatur, lys. vand og næring er ligeledes vigtige faktorer, der påvirker planternes evner og muligheder for at forsvare sig.'

Forædling

Nogle bryder sig ikke om julesalat. Den er for bitter i smagen i modsætning lil mange af de salatsorter, der ellers er på markedet. De har en langt blidere og derfor for mange en behageligere smag. Flere af salatens andre fjender har del på samme måde. Julesalat er også for bittert *for dem.*

I min barndom smagte et ganske *almindeligt* salathoved, som vi forøvrigt dyrkede udendørs, langt mere bittert, end det gør i dag. Der er *flere* grunde til denne forandring. En af dem er. at *der* er lavet et stort forædlingsarbejde for at *fremavle* andre salattyper, der smager mindre bittert og denned bliver mere brugenen lige. *Til gengæld får* salatplanteme flere fjender. Dette *problem* har vi gennem mange år ..klaret" med *pesticider, og indenfor de* sidste få år med *biologisk* bekæmpelse. Uafhængig af. om vi benytter os af den ene eller anden form for plantebeskyttelse, så er salatplanteme blevet dårligere til at forsvare sig.

Forædlingen indenfor frugt, grøntsager og kornprodukter har igennem de sidste 40-50 år sat højt udbytte øverst på prioriteringslisten. Dette har bl.a. medført, at mange af de duft-, smags- og aromastoffer, der er afgørende for, at en selleri dufter af selleri og en tomat smager af tomat, er reduceret. Mange af planternes smags- og duftstoffer indgår. ligesom den bitre smag i salat, ofte i planternes forsvarsmekanismer. Så også af den grund er vore afgrøder blevet dårligere til at forsvare sig.

Økologisk landbrug og gartneri er i sin \orden, og planteforædling tager tid - lang tid. Det økologiske marked er stadig for småt til. at det er økonomisk attraktivt for forædlere at gå i gang med at lave nye sorter, der er selekteret på frugtbare økologiske jorde, med et la\ere godningsniveau. uden brug af pesticider, og hvor plantesundheden har første prioritet. Sorter, der i sig selv haren høj sundhedstilstand men en lav ydelse, kan i en økologisk dyrkningvsammenhæng måske vise sig at være mere ydende end de traditionelle højt ydende sorter.

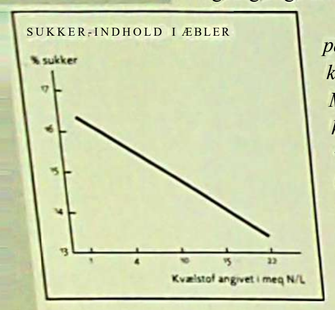
Som kompensation for den manglende forædling af økologisk dyrkede sorter, er interessen for gamle sorter stigende. Hvedesorter soni spell også kaldet urhvede. emmer og polsk hvede har fået en renæssance. Brvxi bagi pJ disse gamle hvedesorter har ganske andre smagsegenskaber end de traditionelle brodhveder Og som en posiii\ sidegevinst er de tilsyneladende bedre egnet tor mennesker med gluten allergi

Dyrkning

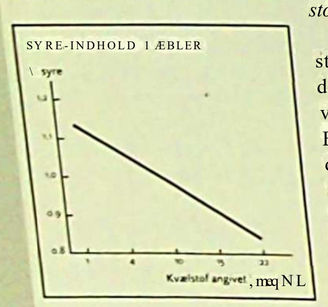
En anden grund (il al billerheden er forNvundei fra salathovederne er dyrkningen. Generelt er det sådan, at jo hurtigere en plante gror. jo minda*

bliver tørstofindholdet. Salat såvel som andre frugter og grøntsager, der dyrkes med høje koncentrationer af næringsstoffer, specielt kvælstof, vokser hurtigere og kan blot af den grund optage mere vand, end hvis de voksede på et lavere niveau. Så også af den grund smager de intensive salathoveder mindre bittert, nøjagtig som man også kender del fra forskellen i smagen på store og små tomater, æbler, jordbær o.s.v.

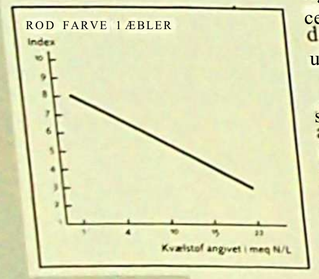
Foruden „fortyndingseffekten** bliver mange af plantens indholdsstoffer reduceret kvalitativt såvel som kvantitativt ved øget kvælstoftilgængelighed.



*En undersøgelse af æbler udfort på Landbohøjskolen viser klart kvælstoffets reducerende effekt. Man tilførte stigende mængde hælstof til forskellige æbletræer, og ved analyse af æblerne fandt man, at der var en direkte relation mellem et øget kvælstofniveau og reduktion af syre og sukkerindhold. Det samme gjorde sig gældende både for fan en på æblerne og aroma-stofferne.**



Fenoler er en stor gruppe af stoffer der er vigtige for både smag, duft, farve og aroma, men også vigtige i relation til planteforsvaret En undersøgelse med byg viste, at det samlede fenolindhold faldt med stigende og mere intensiv gødskning. Forholdet mellem de forskellige fenoler forandredes ligeledes idet nogle af indholdsstofferne blev mere reduceret end andre. Delviste sig endvidere at pesticider reducerede nogle af de fenoliske forbindelser hvorimod uberørte.



D« er ingen tvivl om. at kvælstoftilgængeligheden er en meget af M6an- ge- S- f, der reduceres næsten alle næringsstofferne som f.eks nm. libre og de fleste vit- m ne ler De mod stiger både nilratindholdet'og^om"det vigtigste takt med stigende kvælstofforsyning

Indenfor det traditionelle landbrug er forbruget af kvælstof blot i form gødning steget 6 gange siden 1950 bruger man omkring 150 kg/ha ligning kan nævnes at hollænderne på 450 kg/ha, og del er måske forklaringen på. hvorfor dc store sinal.sercde hollandske grønsager

af så meget som mindre intensivt dyrkede grøntsager. Pesticidforbruget er naturligvis tilsvarende forøget, da planternes egne forsvarsstoffer er reduceret.

I det økologiske landbrug er næringsstofforsyningen baseret på organiske gødninger, husdyrgødning, grøngødning og kvælstoffiksering gennem dyrkning af bælgplanter. Endvidere er der en nøje afstemthed af antallet af dyr i forhold til jordarealet hvilket betyder, at der er begrænset mængde af specielt kvælstof tilgængeligt for de økologisk dyrkede planter.

Økologi og dyresundhed^

Et er at grøntsagerne bliver bedre til at forsvare sig, når de dyrkes økologisk. Men hvad med os. Bliver vi også sundere, når vi spiser mad. der er dyrket økologisk.

Fra flere dyreforsøg ved vi, at dyresundheden stiger, når dyr bliver fodret med økologisk dyrkel foder. Dyrene får større kuld, og ungerne har en højere fødselsvægt. Også de økologisk fodrede handyrs sædkvalitet er bedre end sædkvaliteten hos de konventionelt fodrede dyr.

Får dyr lov at vælge mellem økologisk og konventionelt dyrket foder, ja så vælger de det Økologiske. Sådan forholder det sig ikke nødvendigvis hos os. Vi er som regel ikke i stand hverken at dufte, smage eller på anden måde fornemme forskelle af den størrelsesorden. derfor kan vi ikke satse på vores egne sanser, na det drejer sig om mad og kvalitet.

Kræft og sekundære stoffer[5]

Forsøg med mennesker, ja det er vanskelig måske ofte umuligt at gennemføre, når det dier om at undersøge sammenhængen me vores sundhed og kostens indhold af de se dære stoffer - altså planternes sundhed.

Visse lyspunkter er der dog. forskningen har man fået øje på de stoffers harskningshæmmende effekt antioxiderende egenskaber. Blandt kræftf er der stor interesse netop for de skun stoffers evne til at forebygge kræft. 1 den menhæng kalder man ofte de sekundære for fytoalexiner. Selvom kræft er en meget Puceret sygdom, så har man på laboratory kunnet forsinke kræftudviklingen med sek dære stoffer.

antS undersøgelse, hvor de tradij obs T E-og C-vitamin, betaka » er Pilleform. kan ikke f od „ elsesvis samme grad. som kref.h end M Aktorer i frugt og grønts seki n i er isoleret i pillefonn- krælif. P* nuværende rskemes bedste bud herpå. Derfor har

sal den nuværende kampagne i gang: Spis mere frugt og grønt gerne 600 g om dagen.

De mange sekundære stoffer, der findes i vores kost. har utallige virkemekanismer, der på den ene eller anden måde modvirker de kræftfremkaldende stoffer. Desuden virker de sekundære stoffer ikke hver for sig, men vekselvirker med kostens øvrige bestanddele og med hinanden.

Man har fundet, at stoffer indenfor kalfamilien f.eks hos blomkål, grønkål, brocoli og rosenkål modvirker brystkræft og er med til at forhindre, at forurening og tobaksrøg udvikler sig til kræftfremkaldende forbindelser. Indol-3-carbinol i blomkål omdanner østrogen til harmløse stoffer.

Ellarsyre. som bl.a findes i jordbær og hindbær kan neutralisere kræftfremkaldende stoffer ligesom genistein i soyabønner kan.

Løs og hvidløg indeholder stoffer, der formentlig modvirker mavekræft, og capsaicin i chilipeber forhindrer kræftfremkaldende forbindelser i at beskadige cellens gener.

Og stort set alle frugter og grøntsager, incl. druer i rødvin, er fyldt med flavonoider, som bl.a forhindrer hormoner i at stimulere cellens vækst for kraftigt.

Sekundære stoffer og andre civilisationssygdomme

Fra flere store folkeundersøgelser ved vi nu også, at de sekundære stoffer kan være forebyggende overfor nogle af de store folkesygdomme. For at forhindre blodpropper kan folk i risikogruppen spise magnyl, hvor del virksomme stof er salicylsyren, som stammer fra piletræet

Gigt er en tredie af de store folkesygdomme. Indenfor de sidste ganske få år har man accepteret, at ingefær ikke bare er effektiv når det drejer sig om at undgå smerterne, men tiere af de sekundære sloffer i ingefær er i stand til at helbrede visse gigtformer.[6]

Mad og sekundære stoffer[1]

El er at bruge de sekundære stoffer som medicin, noget ganske andet cr at nyde dem i maden og bevare den sundhed og velvære, der er så karakteristisk foret alsidigt og veltillavet mållid. Sammensætningen af ingredienserne i forskellige madtraditioner er næppe tilfældige. Indenfor god madkunst erafstemtheden mellem de forskellige sloffer både vigtig for smags-, duft- og synsoplevelsen. men i lige så høj grad for helhedsopfattelsen og velværet efter måltidet. Bevidst eller ubevidst har man igennem tider og i forskellige madkulturer fundet frem til sammensætninger, som giver balance og velvære. Eksempler hentet fra vor hjemlige kokkentraditioner Vi drysser kanel på risengrøden og derved dæmper m mælken i risengrødens tendens til slimdannelsc hos visse mennesker, mens kåls *luftdannende* tendens reduceres ved at koge *kålen med* solsikkeolie eller ved tilsætning af timian, muskat eller sennep. Lægger man nogle skiver peberrod øverst i syltekrukken virker de konserverende *på* asier og agurker. Den mikrobielle hæmmende virkning i peberrod *er en* gennemgående egenskab hos mange krydderier og krydderurter, ligesom de også hæmmer harskningsprocessen i fedtstoffer og olier. I praksis kan man med egen lugtesans verificere, at olien tilsat krydderurter holder sig længere end olien uden.

Indenfor de sidste 40-50 år er der som tidligere beskrevet sket en voldsom intensivering af landbruget hvor kvælstofforbruget blot i form af handelsgødning er steget 6 gange pr. dyrket landbrugsareal, hvorved en tilsvarende reduktion af indholdsstofferne i fødevarerne har fundet sted I den samme periode er vi blevet påvirket af *flere* for os fremmede og blot af den grund giftige stoffer. Her tænker jeg f.eks på pesticider, tilsætningsstoffer, øget ultraviolet stråling og tungmetaller.

Så samtidig med at fødevarerne bliver dårligere til at beskytte os, bliver vi udsat for riere og flere stoffer, vi skal besky tte os imod.

Så selvom man udfra et videnskabeligt synspunkt endnu ikke har påvist de komplekse sammenhænge, der er mellem dyrkningsformen, kvalitet af fødevarer og folkesundheden, er det ikke forbudt at bruge sin sunde fornuft

Er det mon helt tilfældigt at der indenfor de sidste 40-50 år er sket en stigning i allergi, kræft og gigt tilfælde?? At flere og flere er baraiose. At grundvandet er forurenet med pesticider og nitrat og ozonlaget er reduceret ?

Relevant Litteratur

1. *Søgaard. AB. (1997):* Økologi og Sekundrre stofler. Erhverv sskolemes fortag
2. *Using Larsen, Jørn (1999):* Fremoden> brod al fortidens kom. Forlaget Olitix
3. *Søgaard. AB. (1995)* -D>rkn.ng>metoder og levnedsnnddelkx aJitet" i bogen Mil *vt. markedet og \elt:cnisstjten *Redaktør* f\xJ tuKie Frrnud/ A IF. 107-124
4. *Toldam-AndemT&H<m*n>P(l99$i* Sourw-sink relations in fiuitv MII TTie effect ol nitrogen on fmil/kaf-ralios and fnnt development in apple Acta Horticuliurae 3&3, 25-33
5. */nformarkm «* A«'* *<K r * n* Krxften> Bekæmpelse I'***
6. *Søgtuird* U f / W i -Ingefxr Roden til aJt godt. 11\ad siger folkemedicin og \KJenvLah" Forlaget Olix la *W** Mder

Lærerigt eventyr på Lesbos

FDZ-zoneterapeut Lene Holk Gamskjær & Fysiurgisk massør Brit Kaa Kristensen



Engang tilbage i april måned 1999 planlagde vi (Lene & Brit) at drage på kursus indeholdende yoga, shiatsu-massage og meditation med Myrvig Rejser. Lene havde læst om kurset i "Mit Helbred", og Brit havde for været på et massagekursus hos Britta Myrvig, og det lød lovende og interessant. Kurset skulle foregå på en o i det ægæiske hav. Lesbos (1.630 knv, 90.000 indb.). - Den 3. Største ø i det græske øhav. 1 byen Molivos (nordlige del) skulle vi bo. og kurset forlob over 8 dage inkl. transport med fly. Vi glædede os utrolig meget **02** endelig oprandt dagen.

Tirsdag d. 31. august kl. 6 startede hele eventyret! Flyet lettede fra Billund mens solen var ved at sende sine varme stråler ud. hvor imens vi sad og beundrede den flotte solopgang og flyets ubesværede svævende fart. Efter et kort skift 1 Kobenhavns lufthavn ankom vi til den smukke ø Lesbos, og blev fragtet fra den sydlige spids Mylilini til den nordlige havneby. Molivos. Den smukke by bygget op ad bjergsiden til Gattelusi-borgen med udsigt til den tyrkiske kyst. Vi skulle bo på Kangaroo Hotel (ejet af en australsk mand) sammen med alle de andre 21 Kursusdeltagere.



Kurset begyndte næste morgen kl. 9.30, og alle havde liggeunderlag med. da det foregik i den fri natur (med grand e "g blå himmel). Britta Myrvig (underviser og kursusleder) startede yogaen lidt blidt med nogle opstarts-øvelser. og som kroppen blev varmet op, kunne ovelserne gøres sværere og mere intense. Virkningen var virkelig dejlig, da disse yoga-øvelser gav kroppen en fornemmelse af energi og harmoni, imkluderet en balancering af meridianerne (immunsystemet). Bagefter yogaen var der introduktion af den japanske shiatsu-massage, som har en dyb og udrensende effekt.(Det er en fordel at kende lidt til meridianbaner, men ikke en nødvendighed!). Massagan går ud på at lave nogle dybdegående tryk på meridianbanerne, kort fortalt!

Til sidst den dag sluttede vi af med farve-meditation. hvilket var en god afrunding på en lærerig 1. dag. Farvemedilion især har en god virkning på kroppens chakra (energifelter) og tilfører kroppen energi.

Sådan cirka på den måde forløb formiddagene (kl. 9.30-12.30), hvor stedet for yogaen, massagen og meditationen veklede mellem at foregå i fri natur, undervisningslokale og på taverna på byens slotsruin. At være i naturen gav den ekstra dimension al kunne mærke duften, vinden, jorden og lyset Om eftermiddagen kunne man nyde den dejlige stemning af de brostens belagte gader, det azurblå hav, de smukke og klare farver på alle skodderne og dørene, duften af de utalige blomster, krydderier, den gæstfrie befolkning og forsøge pa ikke at spændere hele formuen på alle de flotte smykker, kjoler, cremer etc.

En anden stor oplevelse var den varme kilde (Loutra Eftalou) med thermalvand indeholdende 60 forskellige mineraler, som optages gennem huden og virker helbredende på . . . . . lidelser. eksemer m.v. Faktisk bliver man hel "høj" af den vekselvirkning mellem gyset fra det "kolde, havvand og det skoldende varme kurvan • Gentager man turene i det kolde/varme et p*ir gange, kan man virkelig mærke, at kroppen arbejder på at rense ud. og man har det ufattelig skont resten af dagen! Kan anbefales!

Kurset blev afsluttet den sidste aften, efter 6 dap-med helse for krop og sjæl. hvor . . . . holde nunlics ude ved den varme kilde. - selvfølge i, havde vi været i kilden et par gange den dag ogsa. for derefter al foretage gåmeditation i bjergene. Pa vejen gjorde vi holdt ved et lille vejkape»; brændte røgelse af og sendte et ønske tic universet.

Alt i alt et uforglemmeligt godt kursus, som virk-meget energigivende, afstressende og centrerende, og som vi har nydt meget godt af. At bruge ae nærliggende ressourcer i naturen, når éns ege energi er ved at være drænet, er en utrolig berigende mulighed, så hvorfor ikke bruge "Moder tS?,.-®£ skal lades op.

S Rri.f x, på kuPsCl (fra 31 . au ? ust 7n sepl donn . . . , yrvi & som var med til at gøre kursti en dag C ngende o £ "iukt. Vi vil vende tilbag

UneMoLkGamskj^ exam. Zoneterapeut. I tolsicbm *Brit Kaa Kobenhav^nS enSen, l(*K eexa »] Fysiurgisk mas**'•*

Side 9 *sagen*

v/DENNIS SØRENSEN

Her er 9 ideer til julefrokostbordet!

JULESALAT

Julesalat, som også går under betegnelsen cikoriesalat, tilhører kurvblomstfamilien og bærer det latinske navn Cichorium intybus og variationen filiosum. Stamformen er den vilde cikorie, som har sin oprindelse i Middelhavs-området men som nu er udbredt til det meste af Europa, Nordafrika og store dele af Asien. Den nu kendte, blegede julesalat blev ved en tilfældighed "opdaget" omkring 18501 Belgien.

Dyrkning.
Dyrkning af julesalat sker i to omgange. Først foregår der en dyrkning på friland, hvor der produceres nogle kraftige pælerødder. Disse pælerødder placeres ved siden af hinanden i mørke vækstrum. Rødderne spirer (julesalaten) os disse spirer skæres af roden, når de har opnået den kendte salgsstørrelse. Drivningen i vækstrum varer ca. 3 uger. Det er en arbejdskrævende proces, og det forklarer hvorfor julesalat er dyrere end anden salat De væsentligste produktionsområder er i dag koncentreret i Holland. Belgien og Frankrig. I disse lande er forbruget pr. indbygger væsentligt højere end i Danmark, hvor julesalat er at betragte som en luksusspise. Den danske produktion af julesalat er ganske beskeden. Importen til Danmark kommer næsten udelukkende fra Holland, Belgien og Frankrig.

Anvendelse.
Julesalat spises rå i salat. De sprøde og saftige blade med den lidt bitre smag er velegnede, snittede sammen med f.eks. Broccoli, ost og valnødder eller rodbeder og selleri. De hele spidse blade er dekorative som bund i salat-skålen eller som båd i en portionsanrettet forret. Julesalat kogt er velegnet som tilbehør.

Ved tilberedning kasseres evt. grimme blade. Rodskiven skæres af. salaten halveres og rod-stokken fjernes, hvorefter den skylles. Koge-tiden er 10 minutter. Julesalat egner sig ikke til frysning.

Næringsindhold.
Med et energiindhold på ca. 80 kj/100 g horer julesalat til de energifattige grønsager. Den har et højt indhold af kalium og af folacin.

Salgsperiode.
Danske sælges fra ca. november til april. Udenlandske haren lidt længere salgsperiode, nemlig fra august til maj.

Opbevaring.
Ideelt opbevares julesalat ved + til 1 grad C og ved 95 til 99 % luftfugtighed, og kan under disse forhold holde sig i ca. fire uger.

I praksis opbevares julesalaten i plastpose i køleskab og kan så holde ca. I uge. Den må ikke udsættes for lys. da den så grønfanes og bliver bitter.

Kvalitet.
Der findes en EU-norm for julesalat, *der* tillader sals i fire kvalitetsklasser: Ekstra, første, anden og tredie klasse. Klasse III forekommer dog sjældent og kun efter særlig tilladelse.

I klasse Ekstra og I må der ikke forekomme grønfarvning. I klasse ekstra skal den være fast og velformet med lukket top. Julesalat i klasse 1 skal kun være rimelig fast og velformet.

Julesalat, som sælges som klasse II. må *ikke være gået* i stok. Der tillades lettere *form fejl og en let* åben top. I denne klasse er en lettere srønfarvning af spidserne ligeledes *tilladt.*

EU-normen angiver et længere sæt af *regler* for størrelsessortering af julesalat. Som vejledning er det fastsat, at den ikke må være under 2.5 cm i diameter og ikke under 9 cm lang.

Ved salg skal oprindelseslandet *og* kvalitetsklassen anføres. Den mest almindelige *fejl* er grønfarvning af bladspidserne. Det skyldes, at den har været udsat for lys. og det medfører en bitter smag. Foruden denne optræder ogsa løse hoveder, udtørring *og* rådne blade som typiste fejl.

Opskrifter.

Julesalat i ostesovs.
Vi kg julesalat
1 kg champignon
Til ostesovs:
30 g smør
4 spsk mel
4-5 dl mælk
salt
peber
150 g reven cheddarost
eller 100 g danbo og 50 g pannasan blandet
Til gratinenng:
2 spsk rasp
1 spsk reven parmasanotf
25 g smor.

Skær rodski ven af julesalaten. sk * J rod ^ , ^ : ^ ud med et kegleformet snii. -orv for al 11 det hele med. da det er der. bitternet bidder Fiem evt. grimme blade os vask salaten kog den . velsaltet vand 8-10 minutter. Ucg den td afdrvp-ning i en siete Rertschampignonerne, s k d e m i fjerdedele, og nst dem grundigt

Osicsovn: Smelt smorcrt melet under omrøring, tilsxt kogende nurlk under konstant piskning, tils.it ca IOO g reven ost og ror til den er smeltet Smag til med saft og peber Tilsæt evt resten af osten

Læg julesalen i rækker i et smurt fad, små julesalater forbliver hele, store flækkes på langs.

Fordel de ristede champignon mellem rækkerne. Hæld sovsen over. Drys med en blanding af rasp og parmasanost og dryp smeltet smor over. Gratiner retten midt i ovnen ved 225 grader i ca 10-20 min.

Serveres som forret eller frokostret med brød til.

Gratineret julesalat.

500 g julesalat
vand
1 tsk. salt
1 spsk. citronsaft
Til sovs:
15 g margarine
25 g mel
\/ i d 1 fløde
1 dl mælk
25 g hakkede valnødder
ca. 10 g Danablu
salt, peber

Julesalaten skæres igennem på langs. Stokken skæres væk. Julesalaten koges i 5 min. i vand tilsat salt og citronsaft. Vandel hældes fra og julesalaten lægges i et smurl ildfast fad. Margarinen smeltes i en gryde, melet drysses i og der spædes med fløde under piskning. Sovsen tilsættes nødder og smages lil med Danablu, salt og peber. Oslen må ikke dominere sovsen, kun krydre den. Sovsen hældes over julesalaten. Stilles i ovnen ca. 20 min. ved 200 grader. Serveres som forret eller frokostret med flutes.

Forårssalat.

Julesalaten skæres i Tine strimler og lægges i lidt sukkervand. Den vendes i en marinade af citron, olie og sukker eller i fløde med citron og sukker. Det smager særligt godl med reven æble i denne salat.

Julesalat med karse.

Julesalaten skilles og skæres i passende stykker. Blandes med citroneret fløde og drysses med karse.

Julesalat med gulerod og log.

Julesalaten skæres i fine strimler. Lidt reven gulerod og finiskårne logringe blandes i. Den vendes i citronerel flode.

Julesalat med appelsin.

1 julesalat
2 appelsiner
1 æble
Eddike-oliemannadc
Evt. hvidlog

Julesalaten skæres i strimler og blandes med små appelsinslykker og æbleterninger i eddike-ol lemarinade.

Eddike-oliemarinaden fremstilles ved at blande 2 dele eddike eller krydereddike, 4 dele olie og smage til med salt. peber og hvidløg. Af hvidløg må der kun bruges en anelse, ofte er det tilstrækkeligt at gnide salatskålen med et lille overskåret hvidløg. De allerfleste råsalater kan marineres med denne marinade, og da den er holdbar, vil det være fornuftigt at have en blandet marinade stående.

Osteroser.

1-2 stk. julesalat
1 grøn smøreost
50 g smør
1 tsk. reven peberrod

Julesalaten deles, bladene vaskes og tørres. Ost og smør røres blødt og smages til med reven peberrod. Bladene smøres med ostemassen og samles igen til "hoveder", der pakkes i folie eller pergamentpapir og stilles koldt et par timer, til osten er hård. Skæres i skiver på ca. 3 cm tykkelse.

Camembert med julesalat.

1-2 stk. julesalat
6 små camembertoste
250 g vindruer
125 g valnødder
3 ringe rå ananas

Midt på et rundt fad pyntet med salatblade stilles en blomsterfakir, der camoufleres med brøndkarse. Heri stikkes bladene fra julesalat, og udenom stilles små trekanter af camembertoste, som er skåret ud og pyntet med pinde med ra ananassnitter, druer og valnødder. Der slilles desuden smurte smørtyve og pumpernikkelsnitter.

Salat af julesalat, champignon og broccoli.

1-2 julesalat
200 g champignon
200 g broccoli
Vi bdt. persille
Fil 1 portion valnøddedressing:
1/2 dl valnoddekerner
4 spsk vand
2 spsk riseddike
4 spsk olie
2 tsk. frisk, hakket esdragon.

Julesalaten strimles. Champignonerne skæres i skiver. Broccolien deles
1 S^ske små bukeller, stokken rives fint. Grønsagerne blandes, og persillen hakkes og kommes i. Valnøddekerner kommes i blenderen »g findeles. Derefter tilsættes vand. riseddike og olie saml el lille drvs S[11].^ peber. Dermics ni blandingen er jævn, og friskhakket esdragon Ulsæiies. Valnøddedres^ingen hældes over sala-
[illegible] °g [illegible]en vendes.

myrvig
YOGA REJSER
GRÆSK O-FERIE I FARVE* 2000
BEDEDAGENE
KRISTI HIMMELFAATSFERIEN
PINSEN
SENSOMMEREN
YOGA
VANDRE
SHIATSU
AFSPÆNDING
FARVEMEDITATION
[illegible]
MYRVIG YOGAREJSE*
24 94
7 5 5 4

Tove Bechs Grønne Hjørne



Medens jeg trækker del ene lag tøj af efter del andet efter traveturen i stærk nordvestlig blæst langs stranden ved Sejerø-bugten og får lagt et par ekstra brændestykker i den vidunderlige *Bekkasin-brændeovn,* går jeg så småt i gang med at tænke på, hvad jeg skal lave til aftensmaden her lørdag.

I det kølige heil uundværlige spisekammer har jeg grønkål, gulerødder, persillerod, selleri, hvidkål, porrer, m.v. Hvad har jeg lyst til at lave til familien. Og hvad tager ikke for lang tid netop i dag? Hvad smager godt og er festligt at servere en lørdag aften, hvor der er tradition for senere på aftenen at hygge sig i familiens skød med urte-the / kaffe/ julegløgg af hyldebær, æble/ kirsebær m. diverse kry dderier (f.eks. alkoholfri gløgg fra Sobygård. Smager himmelsk!) eller kakao-havredrik. medens der gnaskes, spises - alt afhængig af alder og vaner - økologiske chokolader, chips eller kage? Og hvad passer til oplæsning af Peter Plys, Johs, V. Jensen, "Tistu - drengen med de grønne fingre" og Michael Endes "Momo". Da åndsevnerne efter en intensiv arbejdsuge ikke altid rækker til diverse indviklede spil er det godt, at man kan sætte "Olsen Bandens sidste bedrifter" eller Kaj munks "Ordet" på videoen...

Min yngste søn. Rune-Christoffer på 17, stikker hovedel ud i køkkenet og spørger med sædvanlig forventning og fryd i stemmen: Hvad skal vi ha* at spise? Og når jeg cr i det hjørne, hvor •eg ikke på forhånd har valgt en bestemt menu. lyder mit svar: Det ved jeg ikke endnu. For den kål, jeg i delte øjeblik er ved at gore kål pi. og ingefæren og rødbeden, jeg har fundet frem fra spisekammeret, kan lige såvel blive til en suppe som en wokret eller noget helt trcdie.

Retten bliver til en indisk/dansk inspireret crønsagsret serveret med den i Danmark endnu forholdsvis ukendte kornsort Quinoa. Retten kan tilberedes på underen time. hvis man sørger for, at kålen snittes forholdsvis fint og hvis et familiemedlem eller en god ven skræller rødbeden og æblerne og laver råkosten, medens en tredie pynteret smukt og festligt bord og hjælper til, hvor det er nødvendigt.

Desserten - pærer kogt med ingefærskiver og god rørsukker med smag er tilberedt i forvejen. Den behøver kun et par enkelte raffinementer: flødeskum og smeltet chokolade. Det er jo en lørdag aften. Er der noget så vidunderligt som en familie, der tilfredse synker *tilbage i* stolen med et "Åh. det smagte godt"!

Medens andre rydder af bordet, s*tiller i* opvaskemaskinen, vasker gryder af og gør klar til aftenhyggen, får chefkokken sig en lille lur og ruster sig til familielivets krav om socialt og nærværende samvær senere på aftenen.

God lørdag aften og en afslappet mandag med en rest af hvidkålsgryderetten. Og god advents-tid med mulighed for det. der er julens dybere mening.

Tove Bech

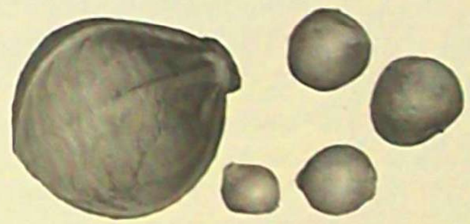
Dansk/indisk hvidkålsgryde m/ råkost og Quinoa eller *pasta*

Denne dansk/indisk hvidkålsgryde. der er helt uden mælkeprodukter, er beregnet til 8 personer. Eller server den igen om mandagen. Det kan være rart med kort tid i køkkenet den torate dag i ugen.

1 helt hvidkålshoved (mellemstørrelse)
2 store madæbler
2 store løg

6 spsk. olivenolie
1 -1 '/z spsk. kam
4-6 spsk. frisk revet ingefær
4 tsk. fennikelfrø

I lille chili, frisk eller '/4-'; tsk. vnxit chili
1 stang hel kanel
1-2 spsk. mørk rorsukker
havsalt
ca . 2 dl skyllede roener



[6]Fyld" til 4 personer

2 dl kokosmel
2 store bananer i skiver
Vz frisk ananas skåret i tern
mango chutney (mild), evt. 1 dl rislede
græskarkerner eller mandler
1 bdt. persille eller grønkålsblade

Fjern de yderste blade og stokken fra kålen. Snit kålen rimelig fint (retten sauterer/koger hurtigere færdig).

Skræl æblerne og fjern kærnehuset. Skær æblerne i store tern. Pil løgene og skær dem i små tem.

Kom olivenolien i en tykbundet gryde. Tilsæt karry, ingefær og fennikel og lad det småsnurre over svagt blus i et par min. Ror af og til. Tilsæt kål og log. Ror godt rundt. Skru evt. op for varmen. Læg låg på. Rør af og til. Efter 10-15 min. tilsættes æblestykkerne, kanelstang og chili. Tilsæt en smule vand, hvis retten vil brænde på. Rør ofte. Lad retten småsnurre til den er mør. Tilsæt de skyllede rosiner. Lad småsnurre nogle min. Rosinerne skal ikke koge ud. Smag til med den mørke rorsukker. Hvor meget afhænger af æblernes surhedsgrad. Pynt på retten med lidt kokosmel og rosiner.

I små skåle sættes ristet kokosmel (ristes over svagt blus til det er lysebrunt), bananskiver, ananas i tern, mango chutney, evt. ristede græskarkerner (ristes over svagt blus under jævnlig omrøring til de begynder at poppe). De må endelig ikke blive brankede. Ristede græskarkerner får en fin, spændende smag i modsætning til de ikke ristede, der nærmest er uspiselige - synes jeg. Persillen eller grønkålen, der er fint hakket, giver - ud over deres bidrag af C-vitaminer og jern - et farveløft til retten. Og farver nærer sjælen.

Server til denne kålgryde Quinoa. Se opskrift på pakken. Beregn ca. *VÆ* dl pr. person. Bland evt. et par tynde skiver ingefær heri.

Eller server en eller anden pasta hertil. Der findes mange forskellige på markedet. Men husk, at pasta skal koge i rigelig vand og længe nok til, den er blød uden at være sjasket. Halvkogte pasta stjæler smag fra retten og er ikke en særlig stor nydelse for smagsløgene.

Og så må vi have fat i naturens farver for at kunne friste øjet og fremkalde en farvesymfoni.

Rødbede-æble salat (4 personer)

1 stor rødbede
2 cox orange eller Ingrid Marie
1 tsk. tidselolie (stort indhold af flerumættede fedtsyrer)

Skræl rødbeden. Riv den fint. Skræl æblerne. Riv dem groft. Bland det sammen. Pynt med lidt hakket grønkål eller persille.

Gulerod ml citronsaft (4 personer)

1 mellemstor gulerod
citronsaft (en anelse)

Skræl guleroden. Riv den fint eller groft. Hvis bedstefar er på besøg kan det være, at den fine revne gulerod bedre passer til tændernes og tarmens tilstand. Anret i skål. Pynt med grønt drys.

H«vre-kakao-drik uden mælk (Uhm)

havredrik
øko-kakao
rørsukker
naturvaniljcrørsukker

Tilberedes fra grunden som aim. Kakao. Det smager enhver mave enrU der én med en lettere havredrik gammeldags kakao pi

AKADEMI FOR ÅNDSVIDENSKAB

VEGETARKOKKE-UDDANNELSE

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

Brochure *Van* rekvireres på

AKADFMI FOK ÅNDSVIDENSKAB
Nygade 3B, 4300 Holbæk, tlf. 5944 6370

Mohandas Gandhi og vegetarismen VII

Experimenter med kost 2

Af Nicky Brown



Gandhi fortsætter:
"Der varen vegetarisk forening i England. Den udgav et ugeblad. Jeg tegnede abonnement på bladet, blev medlem af foreningen og blev snart efter bestyrelsesmedlem. Her mødte jeg de personer, *som* blev betragtet som vegetarismens støtter. Det påvirkede mine eksperimenter med kost.

Jeg holdt op med at spise slik og krydderier. Som følge af, at jeg havde vendt mit sind i en anden retning, svandt min appetit på krydderier. Nu nød jeg kogt spinat uden krydderier, som jeg ellers tidligere havde lundet kedeligt. Mange sådanne eksperimenter lærte mig, at det sande sæde for smagen ikke var tungen men sindet.

Der var dengang kredse, hvor man betragtede te og kaffe som skadelig og i stedet foretrak kakao. Da jeg var overbevist om, at man kun skulle indtage fødevarer, som nærede kroppen, opgav jeg te og kaffe og erstattede dem med kakao.

Blandt mine mange eksperimenter var der et. hvor jeg afholdt mig fra alle stivelsesholdige spiser, og et. hvor jeg levede af brod og frugt alene. Jeg foretog også et eksperiment, som gik på at leve af ost. mælk og æg. Det varede dog mindre end to uger. Den kostreformator, som havde plæderet for stivelsesfri kost. anbefalede æg og fastholdt, at æg ikke var kod. Han mente ikke. at levende væsener blev pådraget nogen skade ved at man tog deres æg. Dette virkede overbevisende på mig, og jeg indtog således æg på trods af min edsaflæggelse overfor min mor. Men jeg havde ingen ret til al lægge en anden fortolkning i min ed end den. som min mor havde lagt. Jeg vidste, at hendes fortolkning af kod indbefattede æg. (Hinduer afholder sig generelt fra æg. o a.) Lige sa snart, at den sande betydning af eden gik op for mig, opgav jeg æg og stoppede eksperimentet.

" I England mødte jeg tre definitioner på kod. Ifølge den første, omfattede det pattedyr og *fugle.* men ikke fisk og æg (**pesko**-vegetansme). Ilo ge den anden definition, var det alle levende \asener, inklusiv fisk. men ikke æg (lakto-ov o-vegetarisme). Sluttelig omfattede den tredie definition *alle* dyriske produkter (veganisme).

Hvis jeg skulle holde mig fuldtud til min edsaflæggelse overfor min mor. måtte jeg oppv«. æg. Dette gjorde jeg så. Dette skabte dog alvorlige problemer, idet det gik op for mig, af seJv på vegetarrestauranter indeholdt mange retter æg. Jeg måtte således hver gang jeg spiste en ret på restaurant, med mindre jeg på forhånd var sikker på indholdet, gennemgå det pinlige forløb det var at bestemme om retten indeholdt æg *eller ej.* Det var også ærgerligt at skulle vænne mig af med at spise flere retter, som jeg var blevet *glad for. Disse* vanskeligheder var dog kun forbigående, *idet den* strenge overholdelse af eden frembragte et *indre* velbehag, som var meget sundere, finere og mere vedvarende.

Nogle få betragtninger om hvordan eder og løfjer skal fortolkes kunne være på p/ads *her.* Fortolkningen af løfter har altid været en *frugtbar* kilde til strid. Uanset hvor udforligt et løfte er formuleret, vil mennesker altid v ende *og dreje* det til egen nytte. Dette gælder for mennesker i *alle* samfundslag, både rige og fattige og dem imellem. Selviskheden gør dem blind, og ved *hjælp af* forplumring bedrager de både sig selv. verden *og* Gud.

Een gylden regel er at acceptere den *fortolkning.* som lægges i eden af den part. som *har* bedt om den. En anden er at acceptere den svageste parts fortolkning, hvis der er *flere mulige.* Overtrædelse *af* disse to regler bunder i usandfærdighed og giver anledning til uretfærdighed og strid. Den. som alene søger sandheden, har ikke svært ved at følge de lo gyldne regler Således kunne den eneste sande definition af kod i forhold til min ed være min mors definition, og *jeg* mane afvise alle andre, som kunne folge af min eventuelle større erfaring eller viden.

Mine eksperimenter i England blev foretaget ud fra økonomiske og hygiejniske kriterier. De religiøse overvejelser i forbindelse med vegetarismen kom forst senere, da jeg opholdt mig i Sydafrika."

Gandhis medlemskab af bestyrelsen for v egetarforeningen var ikke nogen succes. H^n var så sky. at han på intet tidspunkt kunne bnnge >ig selv til at give sin mening til kende ved hestyrelsesmoderne. selv om han ofte havde en mening om de behandlede dagsordenspunkter.

Endvidere var deret kriusk mode. hvorunder den magtfulde præsident for foreningen havde udbedt sig eksklusion af et andet bestyrelsesmedlem Det menige besnrelsesnvdlem vor *cv* aktiv forkæmper for fodscKkontrv'. Prxsidenren var puritaner og mente, at fødselskontrol underminerede samfundsmoralen. Ga/xlhi havde taget parti for den angrebne, selvom han var imod kunstig prævention. Han havde dog den princi-piel! eholdning, at foreningens formli var (remme af vegetarismen. og intet andet, og hvad medlemmerne - inklusiv best>relM>medJemmcme - havde af meninger om andre ung var ligegj ldig i denne sammenhæng.

Det menige bestyrelsesmedlem blev ekskluderet. Kort derefter meldte Gandhi sig ud af bestv reisen

Boganmeldelse

v/ Lars ***Jørgennsen***

Cranks Light af Nadine Abensur

Fotograf: Gus Filgate
Emæringskonsulent: Suzannah Olivier
Pris:228kr for 160 sider
Dansk oversættelse: Pius
Forlag: L&R FAKTA

En ny vegetar kogebog er lige udkommet. Den er skrevet af Nadine Abensur. som er en af Englands forende vegetarkokke. Hun er født i Marokko af fransk jødiske forældre. Hun trækker på sin kulinariske arv, sine mange rejser og sin fantasi i de lækre retter hun har udviklet til Cranks restaurenter og i sine kogeboger.

Nu er der kommet en ny, og det er en af dem med mange flotte fotos, man kan sidde og savle over. Bogens design er elegant med lyseblå, gule, lysegronne og lyserode farver til næsten hver eneste side. Som titlen antyder er det en kogebog med ernæringsrigtig mad og dvs (efter bogens forfatters overbevisning): fedtfattig og sukkerfaltig vegetar mad. Til hver opskrift er der et ernænngsskema, så man kan holde regnskab med hvad man spiser. Der er flere af opskrifterne der er rent veganske, og æg bliver der kun brugt i nogle af desserterne. Bogens 100 opskrifter er delt op i emnerne: Supper og forretter, sandwich og andet brød, salater, hovedretter, couscous, drinks, desserter.

I forordet, der handler om sund ernæring, bliver det slået fast at: "Ingen vegetar eller veganer behøver at frygte proteinmangel, specielt ikke så længe de spiser forskellige kornprodukter (morgenmadsprodukter, brod, pasia. ris. couscous), nødder og bælgfrugter (ærter, bonner og linser)." Der kommer også nogle gode fif med hensyn til al stege med et minimum fedtforbrug. Det gør man ved at bruge lidt olie og tilsætte lidt vand lil at fordele fedimolekylerne. Udover forordet får man en masse gode opskrifter på marrokansk inspireret mad og en god ordliste og et register så man kan finde opskrifter der passer lil del man lige har i køkkenet.

Jeg har valgl al bringe el par af bogens opskrifter her.

Grønsagssushi

Vegciansk sushi bliver lel en fad sag. men umeboshi blommer giver disse sushi masser af smag. De cr nemmere al lave end de ser ud til.

8-10 personer

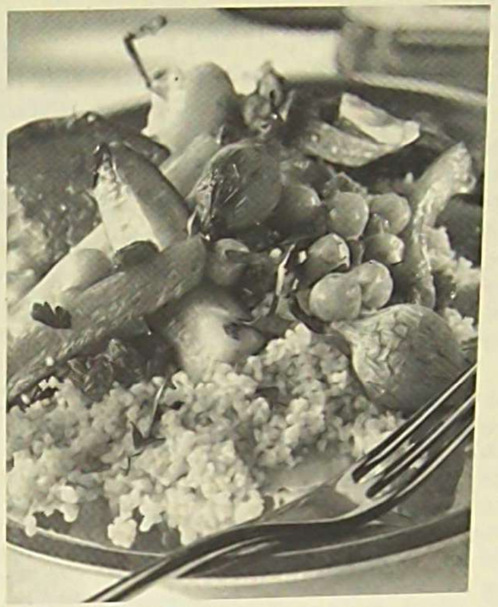
ingredienser.
500 g sushi eller grødris
1,21 varmt vand
4 spsk riseddike
1 tsk florsukker
3 spsk tamari
25 g syltet ingefær, skåret i små tern
1 stænk tabasco
1 gulerod, skåret i tændstikker
1 courgette, skåret i tændstikker
Vi rod peberfrugt, skåret i tændstikker
1 spsk olivenolie
250 g røget tofu, skåret i tynde strimler
2 tsk sesamfro
10 stykker noritang
2 spsk umeboshi pasta eller
10 umeboshi blommer, hakkede
1 lille avocado, halveret og skåret i tynde skiver

tilbehør:
tamari, syltet ingefær, wasabi (kan udelades)

Fremgangsmåde:

1. Kom risene i en tykbundet gryde, tilsæt det varme vand, læg låg på og bring dem i kog. Skru ned for varmen og lad dem simre i ca 15 min. eller til vandet er opsuget. Tag gryden af varmen og lad den stå med låg på 10 min; risene skal være bløde og klistrede.
2. Mens risene stadig er varme røres 3 spsk riseddike og florsukkeret i. Lad det afkøle.
3. Bland resten af eddiken med 2 spsk tamari. syltet ingefær og Tabasco og fordel det i 2 små skåle. Kom guleroden i den ene skål og mariner i 30 min. Kom courgetten i den anden skål og marinér i 15 min. Kom den rode peberfrugt i skålen til guleroden og mariner 2-3 min.
4. Varm olien op og steg tofuen med sesamfrøene og den reslerende tamari til tofuen er sprød.
5. Når sushien skal "samles" lægges el stykke tang på et skærebræt. Læg en tiendedel al risene ovenpå og fordel risene, idet der lades 2 cm foroven og 1 cm forneden fri. Hold hænderne rene og våde ved at dyppe dem i varmt vand mens du arbejder. Spred med en teske[illegible] Slnbc umebo shi pasta (eller syltede, nakkede blommer) over risene forneden. Tils æi[illegible] af grønsagerne og tofuen og rul sushien stramt sammen. Fugt tangen for enderne og tryk den sammen
6. Trim kant hver rune[illegible] otie stykker. Servér tamari som dip med s[illegible] t ingefær og wabasi.

Marokkansk grønsagscouscous



Dette er et festmåltid som bør nydes i selskab. Vær forberedt på at blive mæt...

6-8 portioner

Ingredienser:
1 kg græskar
(vægt uden kerner), skrællet og skåret i 4 cm tem
1 lille hvidkålshoved,
skåret i 4 cm tern
300 g gulerødder.
skåret i 5 cm skiver
3 tynde porrer,
skåret i 5 cm ringe
300 g pastinakker.
skåret i halve eller kvarte på langs, derefter 1 5 cm skiver
300 g courgetter, skåret i halve eller kvarte på langs, derefter i 5 cm skiver
500 g små løg
4 fed hvidløg, pillede
3 tsk bouillonpulver
ca. 20 safrantråde
salt og peber
4 spsk olivenolie
2 tsk kanel
2 tsk brunt sukker
400 g kikærter fra dase. afdryppede
3 spsk sultanas (lyse rosiner)
500 g couscous
2 spsk koriander, hakket

Fremgangsmåde:

I. Varm ovnen op til 225 grader. Gør a *Ile* grønsagerne klar: kom løgene i kogende vand 1 min. og pil skrællen af. Kom alle grønsagerne i en stor gryde sammen med hvidlog, bouillon, safran, salt og 2 1 vand. Bring det i kog og lad det simre 3-4 min. Tag grønsagerne op og gem væden.
2. Læg gulerødder, pastinakker, græskar og løg *i en* bradepande, dryp 3 spsk olivenolie og 5 spsk af gronsagsvæden over. drys med kanel, sukker, salt og peber.
3. Læg kål. porrer og courgetter i en anden bradepande, dryp 1 spsk olivenolie og 5 spsk af gronsagsvæden over og drys med lidt salt og peber.
4. Sæt grønsagerne i ovnen. Efter 35 min. blandes kikærter og sultanas med gulerødder og pastinakker i bradepanden. Fortsæt bagningen endnu 10-15 min. til grønsagerne begynder at blive brune og karamellisere.
5. Når grønsagerne næsten er færdige varmes grønsagsvandet op til kogepunktet. Kom couscoussen i en stor skål og hæld den kogende væske over. Lad den trække ca. 10 min. Losn den med to gafler og bland den med koriander. Læg couscoussen i en pyramide på et stort serveringsfad.
6. Fordel grønsagerne rundt om couscoussen.
7. Servér de sødede, krydrede grønsager ved siden af.

Velbekomme!

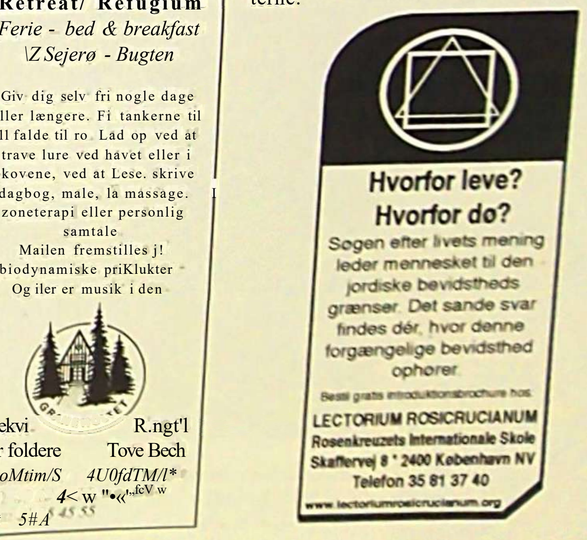
Alt i alt en god kogebog, som kan give inspiration til nye retter <c nye ingredienser. Hvis man ikke er "light" tilhænger kan man jo hare bruge den mængde fedt man normalt ville og ellers følge opskrifterne.

STILHED - RO
FORDYBELSE

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

Giv dig selv fri nogle dage eller længere. Fi tankerne til ll falde til ro. Lad op ved at trave lure ved havet eller i skovene, ved at Lese. skrive dagbog, male, la massage. zoneterapi eller personlig samtale.
Mailen fremstilles j! biodynamiske priKlukter
Og iler er musik i den

Rekvi rer foldere
SkoMtim/S
jy
fat
R.ngt'l Tove Bech
*4U0fdTM/l**
4< w "•«'-feV w
5#A



Maxwell Lee *Fortsat fra side 3*

idet inderne betragter det som helt naturligt at være vegetar, og de derfor ikke ser nødvendigheden af en vegetarbevægelse til at fremme sagen. Den indiske vegetarbevægelse består af nogle få idealistiske individer hist og her.

Samme tendens gør sig gældende blandt de alternative i Vesten. 1 disse kredse betragter man også vegetarisme som noget helt naturligt, og man bruger sine kræfter på andre områder.

Bedst fungerer vegetararbejdel lokalt omkring spiseklubber og andre kulturelle arrangementer. Det er svært al finde frivillige til landsdækkende arbejde og endnu sværere til det internationale arbejde.

1VU afholder internationale kongresser med ca. to års mellemrum. Her modes de få hundreder mest ivrige vegetariske frontkæmpere. Der er altid el meget varieret program med foredrag, workshops, yoga, kulturelle arrangementer og udflugter. De etiske, helbredsmæssige, åndelige og andre aspekter af vegetarismen og dyreopdræl bliver behandlet. Den næste IVU-kongres bliver holdt 10.-16. juli, 2000, i Toronto.

1 det forløbne år er der blevet arbejdet med nye vedtægter til 1VU. Dette har været en storre sag, for udover de almindelige hovedvedlægter *(Constitution)* er der et omfattende sæl af sidevedtægler (*Bylaws*), som aflegner procedurer lil alle mulige afstemninger, økonomiske mellemværender, planlægninger mm.. Den dyglige og dynamiske 1VU-webmaster (koordinator af elektronisk kommunikation) John Davis har fort os igennem vedtægterne, punkt for punkl, kommet med alternative forslag. løst hårdknuder, og samlet op på tingene. Som international kontaktmand for DVF har je« deltagel i arbejdet fra dansk side. Resultatet er el velgennemtænkt, klart og effektivt redskab lil styring af del internationale vegelararhejde Vedtægierne er ved al blive oversal til dansk



Primo oktober blev vedlægterne sendt ud til afstemning hos dc enkelte medlemsorganisationer. og ultimo oktober var de blevel godkendt enstemmigt - kun nogle få organisationer stemte blankt. 1 Danmark var det DVFs bestyrelse, som godkendte vedtægterne enstemmigt. Processen og godkendelsen har været en meget positiv oplevelse for mig. Den viser, hvor godt det internationale vegetararbejde kan fungere, selv om vi er alt for få, der deltager aktivt.

Vegetarismen i Storbritannien

Storbritannien har længe haft gode vegetariske traditioner. Der er særligt to grunde til dette: Den ene er. al der har været og er flere store kulturpersonligheder. som har været og er markante vegetarer, herunder Mary og Percy Shelley. George Bernard Shaw, Annie Besant, Tony Banks og Linda og Paul McCartney. Den anden væsentlige grund er, at UK længe har haft en stærk tilknytning til Indien, og der bor mange mennesker af indisk afstamning i UK.

Når man som aktiv vegetar hører om vegetarismen i UK, bliver man dybt misundelig. Som nævnt er omkring 5 millioner briter, 10% af befolkningen, overbeviste vegetarer. Helsekostforremingerne og supermarkederne har et bredt udvalg af vegetariske pateer, færdigretter mm. 1 alle mellemsiore byer er der vegetarrestauranter, og alle andre restauranter har også et bredt udvalg af vegetarretter. Der udvises accept og respekl overfor vegetarer.

Også den britiske vegetarforening VSUK er misundelsesværdig. Foreningen har en omsætning på ca. 1 million £ (11 mill, kr.) og 25 fastansatte! (1 Danmark har vi ikke engang råd til en halvtidsansat lønnet medarbejder.) VSUK har omkring 20 000 medlemmer, hvilket kan synes småt i forhold lil de mange milli°ner vegetarer i landet, men Max forklarer delte ved, al tolker medlemmer af VSUK mens de er igang med at blive vegetarer og konsolidere sig som sådanne, og derefter er der en tendens til at mange siver ud.

På irods af del forholdsvist lille medlemstal, nyder VSUK megen respekl i del brede samfund og i oflicielle kredse. Den storste enkeltindlægtspost kommer fra fødevarefirmaer. der betaler VSUK for al bruge foreningens logo (den lille plante, som også er DVF's logo) som varemærke. De andre storre indtægtsposter er medlemskontingenter og testamenter.

VSUK er klart den stærkeste forening i 1^U. De^t &r derfor været naturligt, at flere af IVU's Præsidenter har været briter; således er Max Præsident for tiden. Endvidere er IVU's dynamiske webmaster John Davis brite, og VSUK'* sekretariatsleder Tina Fox laver en del budgel- og regnskabsarbejde for 1VU

Restaurant Bombay

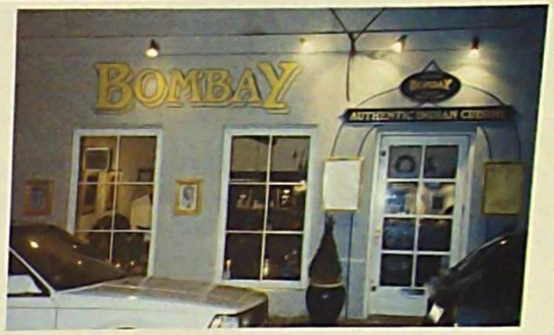
Af Deborah Thorgaard

Min veninde havde generøst lovet mig en middag i byen, hvilket jeg selvfølgelig var meget glad for.

Vi havde ikke på forhånd besluttet, hvor vi ville hen. Efter at have ransaget Politikens "Gå i byen", var der et par muligheder. Det endte dog med, at vi valgte den, de anmeldte i lørdags, nemlig "Bombay" i Lavendelstræde 13, Kbh. Vi ringede og forsikrede os om et bord, og at de serverede vegetarretter, og drog afsted.

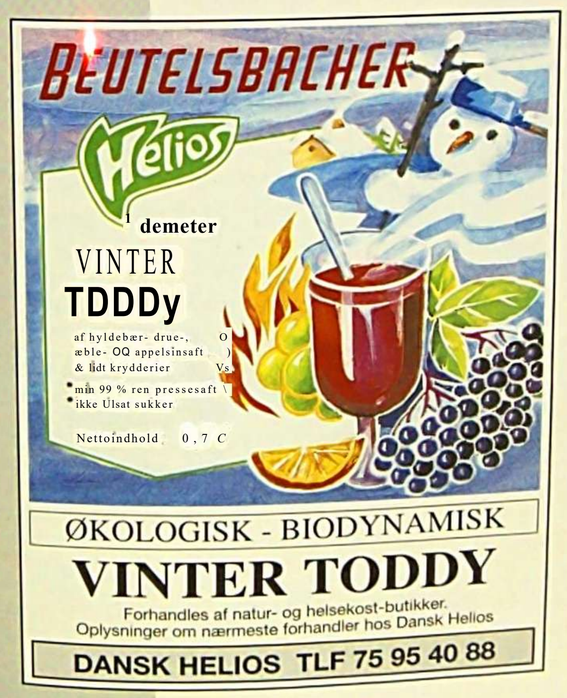
Da vi kom, var vi helt overvældet af udvalget af vegetarretter, hvor der var næsten en hel side. Dertil kom forretter, der også var et par stykker af. Vi bestilte 3 retter til deling: Sorte linser i flødesauce, kartofler med krydderier, og grønsagsboller i tomatsauce. Dertil masser af ris (løse og meget lækre,) og pompadums. Desuden kom der 2 små dyppelser ind på bordet, en sød og en stærk! Maden bliver serveret på små varmeapparater, hvorved den holder sig varm, selvom man skulle sidde lidt over maden. Der var rigelig af den velsmagende mad, og med 2 glas vin og en STOR fadøl, blev det 289, - kr. så også prisen var overkommelig.

Vores eneste klagepunkt var pladsen, som vi synes var for trang, men da først maden kom og snakken gik, glemte vi det nu hurtigt, og også betjeningen var sød og høflig. Vi anbefaler gerne, og vil selv besøge igen.





BOMBAY
Lavendelstræde 13. 1462 København K.
71f : 33 93 92 98. Fax: 33 14 93 98.
Åben: kl. 16-23. Bordbestilling: Fra kl. 15.
Mandag Lukket.





"DET ER JO BARE DYR"

Engang var det veganere og vegelarer. som skulle forsvare og forklare deres kostvalg. I dag er det kødspiserne.

Sundhedsmæssigt er der intet, som taler for kodspisning. Gennemsnits amerikaneren (som spiser 112 kg kod pr år) har en risoko på 50 % for at do af en hjerte-kar-sygdom, vegetaren har en risiko på 15 % og veganeren. som slet ikke spiser animalske produkter, har en risiko på kun 4 7c for al dø af en hjerte-kar-sygdom. Til sammenligning spiser en dansker 105 kg kød pr år. Dyrisk fedt øger risikoen for kræft i tyk- og endetarm, desuden er kød den spise, som indeholder flest giftstoffer.

Kødspiser! Tør du se din mad i øjnene? Er du selv i stand til al slå del dyr ihjel, som du har lyst lil al spise. - eller er du afhængig af slagteren til at gøre del beskidte arbejde?

Kødspiser! Hvordan har du det med tanken om. al du pga. dine kostvaner er årsag lil, at dyr dræbes? Kan du bære delle ansvar eller lægger du del fra dig? På verdensplan slagtes 10.000 dyr i minuttet. Hånden på hjertet, synes du. at del er rimeligt, at fx en okse skal lade livet, ikke for at lilfredsslille dil behov for kød. men din lyst til kød?

Kødspiser! Har du tænkt på, al når du spiser kød, så spiser du i virkeligheden en del af et dødt dyr - el lig. - hvordan kan du finde velbehag i del?

Kødspiser! Vidste du. at der anvendes 7.5 kg vegelabilsk protein for al producere 1 kg svinekød? I en verden hvor over 800 mio. mennesker ikke får nok al spise, anvendes halvdelen af verdens komhøsl lil opfedning af slagtedyr. Nedsatte amerikanerne deres kød-forbrug med bare 10 <7t. ville der frigives så megel planteprotein - majs, soya, korn m m. (som nu ædes af slagtedyr), at del kunne brodiode 60 mio. mennesker.

Kødspisning er ikke nogen prival sag. del er el valg. som har uhyggelige konsekvenser for både dyr. mennesker og miljø. Del amerikanske Miljøforsknings Insiitui "World Watch" laler ligefrem om TRUSLEN Ira HUSDYR. Del voksende anlal husdyr i verden truer det globale miljø i form af 1) skov fældning 2) overgræsning og 3) forurening, lnslilultet anbefaler miljøskal på kodprodukler.

Kødspiser! Når du dropper kødel og skærer ned på animalske produkter (lav evi. en gradvis nedtrapning), siyrker du ikke alene din krop. du medvirker også til al forbedre forholdene for andre mennesker, dyr og miljø. Læs mere her om i bogen "Pas på din jord. pas på dig selv" af Harvey Diamond.

Vegetarisme er en livsstil, som bygger på respekt for mennesker, dyr og miljø. Når vi fravælger produkter, som koster dyr lidelse og død, bliver vi medbyggere på en mere fredelig verden. At tænke sig en verdensfred, som er forbeholdt mennesker synes mangelfuld og umulig. - hvordan skulle vi kunne skabe fred i verden, når vi end ikke kan skabe fred i køkkenet? En "fredelig" verden fyldt med slagterier, - det er et paradoks.

Det handler om medfølelse. Guds kærlighed er altomfattende, måtte også vor kærlighed til livet blive det. 1 Esajas bog kapitel 11, v. 6-9 står: "Ulven skal bo sammen med lammet, panteren skal ligge sammen med kiddet, kalv og ungløve græsse sammen, en lille dreng vogter dem. Koen og bjørnen bliver venner, deres unger ligger sammen og løven æder strå som oksen. Spædbarnet leger ved slangens hule, det lille barn stikker sin hånd ind i hugormens hul. Ingen volder ondt eller ødelæggelse på hele mit hellige bjerg; for landet er fyldt med kundskab om Herren, som vandel dækker havets bund."

Mennesket bliver aldrig en del af den her skildrede fred, sålænge vi slår vore medskabninger ihjel eller lader andre gøre det for os.

Steffen Bay Petersen
Stadion Alle 15. 3.th.
8000 Århus C

Vegetarer og sygdomme

Er der mon visse sygdomme, som vegetarer ikke kan få. og er der visse sygdomme, som kun vegetarer får?

Kan vegelarer f.eks. få slidgigt?

Er der lige så mange procent af vegetarerne, der dør al hjertekarsygdomme, som der er blandt kødspiserne?

Mon vegetarer lever længere end kodspisere?

Mon der findes en brochure lier i landet eller i udlandet, der behandler delle emne?

Med venlig hilsen
Henning

Svar:
DVF er i besiddelse af en engelsk artikel, som giver svar på nogle af de stillede spørgsmål. Artiklen vil blive oversat og bragt i næste nr. af Vegetaren.

Sår- [illegible] bladets læsere skulle være [illegible] ovenn ,.v", maleriale- SOm har relation til i . n sPrtrgsmål, modiager vi gerne oplysning her om.

Reduktionen

Helsemesse i Frederikssund

v/ Dennis Sørensen

I weekenden d. 30.-31. oktober var der helsemesse i Frederikssund. Vegetarforeningen var inviteret med, og vi deltog med en lille stand og to mand.

Messen foregik i kulturhuset, som er indrettet i det tidligere elværk, som er bygget i 1938. Og det var en perfekt ramme. Dejlige lyse lokaler, som var restaureret med stor hensyntagen til det oprindelige miljø.

På messen praktiserede 16 terapeuter med healing, zoneterapi, aurategning, astrologi, kranio-sakralterapi, kinisiologi. kanalisering, clairvoyance, numerologi mm. Der var billige messetilbud på mellem 100 og 150 kr. og der var begge dage stor aktivitet på alle stande. Der var salg af engle, sten, smykker, bolsjer osv. Der var også et stort lokale med servering af vegetarmad tilberedt af Vegetarisk Spiseklub. Frederikssund. Det var dejlig mad til rimelige priser. En af opskrifterne bringes her. Der var en hyggelig stemning på messen begge dage. og publikum blev længe og sad og hyggesnakkede. Og der var fire gratis foredrag hver dag.



Borgmester Knud C liristoffi rsen <X spise-klubbens kasserer Inger Dantoft \eu L DVF's bord.

Vi, vegetarforeningen, var jo også med ***og*** det var en rigtig god oplevelse, hvor vi ***tegnede*** 12 nye medlemmer/abonnenter.

Messen startede med, at ***Frederikssunds*** borgmester. Knud Christoffersen, bød ***velkommen*** og ønskede arrangører, udstillere ***og*** publikum nogle gode messedage, og det ***kom virkelig til*** at ***gå i*** opfyldelse.

Vegetarisk *Spiseklubs opskrift* på CHILI-GRYDE , en krydret oplevelse:

250 g små hvide Kidney bønner
1 stort pillet og snittet log
3 spsk. olie
250 g bulgur
10 store flåede og hakkede tomater eJJer 2 dåser
GrønsagsbouiJIon
1-2 fed pillede og knuste hvidlog
Salt
Peber
Chilikrydderi
Paprika

Bønnerne skylles og lægges i blod natten over. Næste dag koges de møre i et nyt *hold* vand. der *lige* dækker. De koges i ca. en time og dampes tørre.

Løget svitses i olie under omrøring i et par minutter. Kom bulguren i og svits den med. Spæd derefter med tomater og grønsagsbouil-Ion. som er opblødt i vand. Der skal være 3 gange så meget væde. som der er *bulgur.*

Kog bulguren under låg i ca. ti minutter, bland bønnerne i retten og kom evt. en grønsag i. f.eks. bladselleri, skåret i mindre stykker. Varm det godt igennem. Smag til med chiiifcrydderi, knust hvidløg, paprika, salt og peber.

Serveres varm. Hertil serveres brod og evt. salat af f.eks. reven gulerod, kinakål og persille.

Horoskopanalyse

Astrolog Nils Danielsen
Dalvangsvej 13, B 12
2600 Glostrup
T/f: 23 61 74 48

Din sundhed - mit on ske

RESTAURANT
RIZRAZ

GRØN MIDDELHAVSESUFFET

- 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 middelhavølandene

En fredelig verden



Govindas
veg <3iKa r-jr qfc t a u r a n t
M: Farimagsgade 82 1364 Koben havn K
1500 m fra Nørreport)
Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30
Dagens middag kr. 55,-

Café Mozart
5 års-fødselsdagstilbud:
Forret: Dagens varme suppe med brod.
Og: Orientalsk platte med hummus, falafel, oliven, fetaost, stegte grøntsager og blandet salat med brød
Pris: 69 kr (normal pris 106 kr)
Vi 1 økologisk fadøl fra Thy. **Pris: 29 kr**
Vesterport 10, 8000 Århus C
Tlf. 86 18 55 63
Åben: ma-on: 14-24, to-lo: 14-02 sø- 14-??

Årets lækreste julegaver



Kirsten Skaarup &. Richard Gilmore
Vegetarisk køkken. Thailand
- med en mundsmag *af Laos og Cambodia*
En ny smukt illustreret bog af de to madskribenter og globetrottere. Bogen indeholder opskrifter på en lang række delikate og smukke retter Forfatterne har bogstavelig talt spist sig gennem de tre lande.
Indb. kr. 129,00



KIRSTEN SKAARUP
Vegetarisk køkken. Marokko
Helt ny kogebog om det køkken, der lige nu er ved at erobre verden. Gå en tur i souq'en med Kirsten Skaarup, indsnus alle de vidunderlige dufte, nip til et glas myntete, tag farverne ind på nethinden og giv dig hen i den marokkanske nydelse. En bog om mad og mennesker i et spændende og eksotisk land. Indb. kr. 198,00

Forlaget Olivia • tlf. 33 15 67 44

Nytårsfrokost

Søndag den 16. januar 2000, kl. 13.00



Restaurant

Bellahøj

Bellahøjvej 20, 2700 Brønshøj

Dansk Vegetarforenings traditionelle nytårsfrokost afholdes i 2000 på Restaurant Bellahøj. Det bliver den helt store grønne buffet, hvor der vil være retter for både vegetarer og veganere. Udover maden vil der være foredrag ved Sara Damskier om vort indre og ydre miljø med titlen "Kæmp for alt hvad du har kært" samt musikalsk underholdning. Det vil glæde os, om rigtig mange medlemmer med familie og venner vil komme denne dag, så vi kan onske hinanden et godt nytår. Der plejer at være ca. 100 deltagere. Pris pr. deltager: 138 kr. Tilmelding kan ske ved indbetaling af beløbet på foreningens girokonto 502-5656 eller ved afgivelse af bindende tilsagn pr. brev eller telefon 70 22 40 01 senest den 12.januar 2000, hvorefter afregningen kan finde sted ved indgangen.

Forening smeddelser

Generalforsamling

Generalforsamlingen i 2000 afholdes **torsdag den 30. marts kl. 19.00** i *Medborgerhuset. Danasvej 30B, 1910 Frederiksberg C.*

Dagsorden m.v. i næste nummer af *Vegetaren,* som udkommer i februar måned **2000.**

Kontingent og abonnements-betaling for året 2000

Opkrævninger af kontingent til foreningen og abonnement på *Vegetaren* udsendes med særskilt brev i januar måned 2000.

Bibliotek og læsestue, Borups Allé 131,2000 Frederiksberg

Åbningstiden er ændret til hver tirsdag **kl. 15-17.**

Vi efterlyser medarbejdere, som er villige til at være til stede i åbningstiden og deltage i arbejdet.

DVF Spiseklub, Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg.

Dansk Vegetarforenings spiseklub åbnede den \.november 99 i ovennævnte lokaler.

Der var 9 fremmødte, som nød et velsmagende måltid og fik en hyggelig aften ud af det. Der diskuteredes også retningslinier for klubbens drift. herunder åbningstider.

Da der er forskellige onsker med hensyn til modedage, valgte man at oprette hold på forskellige ugedage, så tiest mulige får mulighed for at deltage.

Klubben drives foreløbigt efter følgende retningningslinier:

Spiseklubben drives af Dansk Vegetarforening som vegetarisk spiseklub under foreningens overordnede ledelse. Klubben er fortrinsvis for medlemmer med pårørende men gæster kan deltage, hvis der er plads

Foreningen stiller lokaler, lys. varme og inventar til rådighed uden vederlag. Deltagerne betaler selv udgifterne til maden, (dog med undtagelse af "madmoderen"). Der fastsættes en gennemsnitspris pr. måltid, der indgår i en tælles kasse. Pnsen er foreløbigt fastsat til *V)* kr pr gang. Evt. overskud anvendes ul føiu formal, f.eks en fest elt lign Deltagerne med bnnger selv deres drikkevarer, hvis de ikke vil nøjes med postevand

Spiseklubben deles op i hold med hver sin taste spisedag, i.eks. el hold. der spiser om mandagen i uger med lige numre og cl hold der spiser om tirsdagen i uger med ulige numre således at man deltager i et hold hver anden uge. Det er muligt at deltage i flere spisehold. Et spisehold kan bestå af indtil 14 medlemmer. Holdene ledes af en "madmor", der forestår planlægning, indkøb, opkrævning afbetaling og deltager i madlavningen. Til at assistere madmoderen deltager 2 af holdets medlemmer på skift.

Lokalerne er åbne fra kl 18. 30. Spisningen begynder kl. 19. Efter spisningen kan der optages emner til diskussion, eller man kan bare slappe af.

Deltagelse i spisningen (eller afbud fra permanent tilmelding) skal meddeles senest 2 hverdage før spisningen på **tlf: 70 22 40 01.**

Madholdene har i november måned været ledet af *Hilde Tuft* fra Norge. Hilde er uddannet faglærer i forebyggende helse (ernæring, helse, miljø) og har erfaring som underviser.

Hilde tilbød på eget initiativ at hjælpe foreningen med frivilligt arbejde og var selvskreven til at lede madholdene. Hendes indsats her har været af stor betydning for, at spiseklubben har fået en vellykket startT

Desværre for os rejser Hilde nu tilbage til Norge, men vi har de bedste forhåbninger om, at vor spiseklub trods alt vil få en god tilslutning og således blive el sled. hvor mange at vore medlemmer kan samles.

Vi lakker Hilde for hendes indsats og ønsker hende held og lykke i fremtiden.



Hilde Tuft



Kokkenskrivere

Køkkenskriver Person (mand), der holder af at ophplde sig' køkkenet, deltage i madlavning o1.

Spiseklubbens åbningstider i december måned 99 er:

Onsdag den 1.. tirsdag den 7. og mandag den 13.

Nærmere oplysninger kan fås på tlf: 70 22 40 01

Åbne bladmøder

M«d endelig frem. hvis du har ideer til indla'S-arrangementer, nye tiltag eller andel.

m v bladmode, som bliver optak^ 1 - bliver afholdt i vore lokaler Borups Allé 131. 2000 Frederiksberg, torsdag den 13 januar 2000 kl. 18.30.

Kontakthjørnet

Bestyrelse:

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

Nicky Brown, næstformand
International contacts
Tlf. 46 30 11 51
c-mail nb@dmu.dk

Wagner Gregersen, sekreta-r
Gillesager 252. 2.tv
2605 Brondby
Tlf. 36 48 40 01
Fax 36 48 40 03

Hans Hemmersam. kasserer
Borups Allé 131
2000 Frederiksberg
Tlf & fa* 38 34 24 48

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

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

Chusn Larsen
Harsdorffsvej 2A. 1 th
1874 Frederiksberg C
Tlf 33 24 71 77

Under kontakthjørnel 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, før bladet udkommer.

Lokalgruppe Kolding
Er du bosiddende i Kolding eller det øvrige land og onsker at modes med interessefæller lil diverse fælles gronne aktiviteter, kontakt venligst Britta Myrvig, tlf: 75 54 24 94

Findes du her
du varmhjertede, sunde 3-alders mand. ca 70 år. som leveret enkelt, groni liv. og som savner fællesskab, hygge, venlighed og én at dele interesser og livserfaring med? Alenepige. 69 år. venter på dit svar.
Billet mrk. 906

DUSØR!!!
Kender du nogen, som kender nogen, der kan skaffe en to (evt. tre) værelses lejlighed (evt. andel) på Norrebro - helst[9]?!!
Mette, mobil: 21 44 00 99 eller 35 35 83 33

Veganske restaurationsmiddage
Onsdag den 12. januar kl. 19.00 spiser vi sammen på *Burgery Bakery, Godthåbsvej 9A. 2000 Frederiksberg.* Tilmelding senest d. 5. januar på
tlf: 70 20 05 10

Tirsdag den 15. februar kl. 19.00 spiser \i på *Ri: Raz, Kompagnistnvde 20. 120S Kobenhavn* K. Tilmelding senest d 8. februar på
tlf: 70 20 05 10

Seminar om fødevarekvalitet

- med fokus på på planternes livskraft og modning og hvad det betyder for vores sundhed.

Undervisere

Lisbeth Bisterbosch
ernæringsforsker,
Louis Bolk Instituttet i Holland
Jørgen Ussing Larsen
bager, bageriet Aurion i Hjørring
Erik Frydenlund
biodynamisk gartner. Nørregård ved Årup
Niels Erik Boesen
kunstner Silkeborg

Seminarets indhold
Biodynamiske og økologiske landmænd og forbrugere ved. at fødevarernes kvalitet er afgørende for. om de kan holde os sunde eller gøre os syge. Et vigtigt udtryk for en plantes kvalitet som næringsmiddel er dens modenhed, dvs. dens harmoniske indhold af næringsstoffer og aromastoffer og dens "indre orden" *og* modstandskraft.

På seminaret vil vi beskæftige os med. hvilken rolle frøkvalitet, dyrkning *og* de biodynamiske præparater spiller for planterne^ modning. Vil se på bl.a. hveden som eksempel pa. hvordan årets gang og de kosmiske kræfter påvirker planternes vækst og modning.

Tid og sted
Fredag den 28. januar kJ. 16.30 - sondag den 30. kir 15.15

Seminaret holdes pa Hertha LevefælJevskab. Landsbyvænget 14. Herskind. Galten *(ca. ly* km vest for Århus mod Som *ns/S il*keborg) Buslinie 112.

Pns 500.- kr. incl. kost og lop (logi under beskedne forhold) (400.- kr. for unge under uddannelse/pensionister).

Der er plads til max 40 deltagere pa seminaret.

Nærmere oplysninger om s<rminaret> ***indhold*** kan fås hos:
Marianne Jung Chnsteasen
Tlf. 65 97 30 50 (bedst om formiddagen)

Seminaret arrangere*, af
Foreningen til Fremme af Biodynamisk Forskning i samarbejde med
Foreningen for Biodynamisk Jordbrug.
Birkiun Bygade 20, 5220 Odense SO.
lir. 65 97 *30 50*

• AUgn video display edge be

Afsender
Dansk Vegetarforening
Gillesager 252, 2.tv
2605 Brøndby

