• Align video display edge here

Nr. 1. Vinter 2000
91. årgang
Pris kr. 25,00

Vegetaren



Kære læseri



Her efter årsskiftet kan det være nyttigt at se tilbage på. hvordan det er gået for vor forening det forgangne år. Har året været præget af fremgang? Er vore forventninger blevet opfyldt? Hvordan er udsigterne for den nærmeste fremtid?

Der er heldigvis basis for en vis optimisme.

Vort tidsskrift Vegetaren er udkommet planmæssigt. og vi har modtaget mange positive udtalelser om bladets form og indhold.

Der har været fremgang i medlemstallet. Foreningens indtægter fra kontingenter og abonnementer på bladet er steget med ca. 33% i forhold til året før.

Vi har igangsat visse aktiviteter, som forhåbentlig vil være til gavn for medlemskredsen og medvirke til. at vor forening og dens "budskab" bliver mere kendt blandt vegetarer og andre interesserede.

Det skal her nævnes, at vi har oprettet bibliotek og læsestue samt en vegetarisk spiseklub i lejede lokaler i Borups Allé 131, Frederiksberg.

Vi har oprettet en hjemmeside på intemettet. som vil blive yderligere udbygget i indeværende år.

Vi har deltaget i messer og annonceret i beskedent omfang i alternative tidsskrifter.

Vi har oprettet forbindelse til og udvekslet erfaringer med vegetariske spiseklubber, som ellers drives uafhængig af vor forening.

Vi må konstarere, at vore udgifter er steget i takt med de forøgede indtægter, hvilket til dels skyldes udgifter til lokaleleje. At der er nogenlunde balance på årets driftsregnskab, kan vi takke de donorer for, som har støttet vor forening med større eller mindre beløb.

Vi mener al kunne konstarere en stigende interesse for vor forening og dens formål. Vi har f.eks. fået henvendelser fra elever i flere folkeskoler, som ønskede oplysninger om vegetarisme til brug for projektopgaver. Vi har tilsendt dem skriftligt materiale og aflagt besøg på 2 skoler for at besvare spørgsmål og deltage i et interview

Den voksende interesse i befolkningen for et bæredygtigt miljø, for rene fødevarer, sundhed og dyrebeskyttelse indebærer, at der skulle være gode muligheder for at vinde tilslutninc til veeebi- & rismens ideer.

Nogle af de opgaver, der trånger sig „5 er udarbejdelse og formidling af mere tnforma- Uonsmatenale. gennemforelse af arrangementer som kan samle vegetarer og vegetarisk interes' screde. annoncering og andre kampagner der sætter focus pa vegetarismen 00 vor forc-nin Denil kommer opfølgning af de aktiviteter der allerede er igangsat, f.eks. udbygning og ajourføring af hjemmesiden på intemettet, forbedring af toilet og køkkenfaciliteter i Borups Allé 131 og ikke mindst at bringe orden i bøger, tidsskrifter og arkivmateriale.

Disse opgaver samt den daglige administration af foreningen og udgivelsen af vort tidsskrift kræver imidlertid både menneskelige og økonomiske resourser.

Vi er nu nået et stadium i foreningens over 100 år gamle historie, hvor man ikke kan forvente, at foreningens overlevelse og fremgang kan baseres alene på frivillig arbejdskraft, og hvor foreningens administration er spredt på flere adresser.

For at kunne gøre sig gældende overfor offentligheden og yde medlemmer og interesserede en ordentlig service, er det nødvendigt at råde over lokaler, hvor administrationen kan samles, og hvor der er mennesker til stede nogle timer hver dag for at kunne besvare henvendelser og ellers udføre foreningens administrative opgaver.

Det er vist en kendt sag, at det i vor tid er meget svært at få travlt optagne mennesker til at ofre adskillige timer ugentligt på foreningsarbejde. Det vil derfor være nødvendigt på et tidspunkt at ansætte cn (i begyndelsen deltidsansat) medarbejder til at være på kontoret og varetage en væsentlig del af de administrative opgaver.

Dette vil dog kun være muligt, hvis der sker en væsentlig torøgelse af foreningens indtægter. Vi har brug for alle tormer for indtæst, f.eks. fra bladsalg, annoncer, gaver, arv, m.v., men først og fremmest er det væsentligt, at antallet af medlemmer og abonnenter forøges kraftigt, dels for at få et stabilt indtægtsgrundlag, men i lige så høj grad tor. at vi bliver stærkere, når vi er mange og derved bedre bliver i stand til at fremme vegetarismens sag.

Foreningen har brug for, at hvert medlem og hver abonnent hjælper med til at skaffe flere medlemmer og abonnenter. Vi kender sikkert mennesker i vor omgangskreds, som er interessere i \egetarisme. Hvis vore medlemmer og abonnenter hver skaffer ét nyt medlem eller én ny abonnent, V l VOr forenin S få en flot start på det nye århundrede.

os! » c n s frernlid afhænger i høj grad al leve if C Cr oS'der oni foreningen skal Stine H t v, mgang, Ugge l dva,e e,ler a feå ved en

Med v l>m v - hilsen og ønske om fremgang t l,r k Vegetarforening

Wagner Gregersen

Nytårsfrokost

v/ Dennis Sørensen

Foreningens traditionsrige julefrokost blev afholdt søndag den 16 januar. Det var i år ligesom sidste år på restaurant BELLAHØJ, det foregik, og der var 105 deltagere.

Formanden bød velkommen og overlod ordet til næstformanden Nicky Brown, som også er koordinator af vore internationale relationer. Vi er jo medlem af både Europæisk Vegetarunion (EVU) og International Vegetarunion (IVU). I oktober sidste år havde vi besøg af formanden for International Vegetarunion, Maxwell Lee. og





Nicky gav en kort redegørelse for. hvordan dette besøg var forløbet. Samtidig benyttede Nicky lejligheden til at fortælle om et seminar, vi afholdt i slutningen af 1998 med den indiske filosof Suman Khanna i Byggeriets Hus på Frederiksberg, hvor Suman Khanna talte om Gandhi, ikke-vold og vegetarisme. Efterfølgende var der fælles tilberedelse og spisning af indiske vegetariske retter.

Senere på dagen underholdt Girte > Rune med hhv. klassisk guitar og fløjte De »p lede 2 meget dejlige stykker, det var megei fin underholdning. Hvis nogen skulle have fået *I w til di* engagere Gitte og Rune til at underfio'jé .ed cn fe t. fødselsdag, jubilæum eller lign sj siar deres telefonnummer i en annonce her i bhdet

Dagen sluttede med et meget velboidr >_• interessant foredrag af Sara Dam>kjer med i v-n "Kæmp for alt. hvad du har kært' j det handlede ikke om mad. men om næven all- andre områder af tilværelsen, hvor det er r>od\ *eod zr* hele tiden at *arbejde* for. at den hoje standard. Vl trods alt har her i landet, hevarev

Ind imellem spiste vi den dejlige mad. som var anrettet pa nogle More borde, oc * vang e: par sange og salmer

Tak til alle. som deltog, og grorvie det til en dejlig dag.







Mohandas *Gandhi* og vegetarismen VIII

Experimenter med kost 2

Af Nicky Brown

Som planlagt, blev Gandhi tre år i England og afsluttede sit jurastudium der. Studiet var ret nemt; tre ud af fire studerende bestod deres afsluiningseksamen. og der var eksamen fire gange om året.

Kort efter sin studieafslutning. sejlede Gandhi tilbage til Indien. Glæden var enorm over gensynet med hele hans store familie. Hans son var blevet fire år gammel. Dog var det en stor sorg for ham at erfare, at hans mor var hensovet mens han havde været i England.

Han forsøgte at skabe sig en karriere, forst i Bombay, og senere i hjemområdet Rajkot. Det gik skidt. Dette var der særlict tre srunde til:

(1) Indisk retspraksis var gennemsyret af korruption og vennetjenester. Gandhi var alt for hæderlig til al gå med til dette.

(2) Han havde ikke lært noget om indisk retspraksis, knapt nok om engelsk.

(3) Hans generthed.



Efter el år fyldt med karrieremæssige frustrationer. fik han tilbudt et job som firmaadvokat i Durban, Sydafrika. Han skulle i første omgang hjælpe til ved en konkret sag. hvor der var mange penge på spil. og derefter deltage i alle de mange firmasager, der krævede juridiske evner.

Udover problemerne med karrieren, var hans rejselyst blevet vakl igen. Uden nærmere betænkning, sagde han ja til tilbuddet. Til sin kone sagde han. "Vi ses om el år." Der ville gå tre år. for han var tilbage i Indien.

Sydafrika var et land i kolossal udvikling, med mange nationaliteter side om side. Af religioner var særligt kristendommen og Islam stærkt repræsenteret. Gandhi modte mange kristne og muslimer, som gerne delte deres religiose tanker med ham. De blev særligt ivrige, da de erfarede, al han ikke havde noget religiøst slasied

Han modie kristne al forskelligt tilsnit, navnlig Calvinister. Lutheranere og metodister Nogle få af dem var vegetarer, og de fandt deres inspiration dertil i Jesu liv og gerninger.

Han deltog i mange gudstjenester, diskuterede ivrigl med de troende, og læste boger, som blev ham anbefalet Efterhånden fik han en ganske god indsigt i kristendommen.

Dog kunne kristendommen ikke blive hans vej. Der var særligt tre ting, som Gandhi ikke kunne acceptere:

(1) Troen på Jesus Kristus som frelseren, og så frelseren kun for dem, der troede på ham.

(2) Troen på, at alle ens synder blev lost gennem Kristus.

(3) Troen på, at kun mennesker havde sjæle. Som han skriver: "Jeg søger ikke forløsning fra konsekvenserne af min synd. Jeg søger at blive forlost af selve synden, eller rettere, fra selve den syndige tanke. Indtil jeg har opnået dette, vil jeg være tilfreds med at være på vej."

l et senere afsnit opsummerer han: "Det overgik min trosevner. at Jesus skulle være Guds eneste inkarnerede søn. og at kun dem. der troede på ham, ville opnå det evige liv. Hvis Gud kunne have sønner, så var vi allesammen Hans sønner. Hvis Jesus var som Gud, eller selveste Gud, så var alle mennesker som Gud og kunne være selveste Gud.

Endvidere, ifølge kristendommen havde kun mennesker sjæle. Andre levende væsener var sjælløse, og for dem var døden den totale tilintetgørelse.

Jeg kunne acceptere Jesus som en martyr, som levendegørelsen af offeret, og som en guddommelig lærer, men ikke som det mest perfekte menneske, der nogensinde var blevet født. Hans død på korset varet storslået eksempel for verden, men at der skulle være nogen som helst mystisk eller mirakuløs dyd i det. dette kunne mit hjerte ikke acceptere.

Det fromme liv, som mange kristne forte, gav mig ikke noget udover, hvad jeg havde lært af mennesker af andre trosretninger. Jeg havde set i de andres liv nøjagtig den samme reformation, som jeg havde oplevet ud fra de kristne principper. Hvad angik offervilje, forekom det mig at hinduerne langt overgik de kristne."

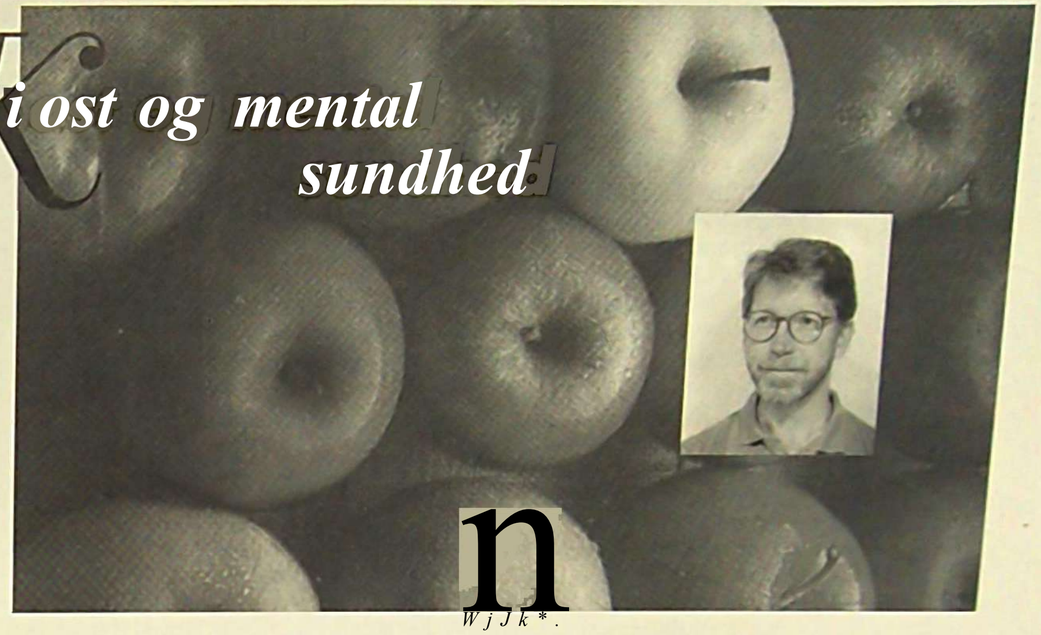
Ellerhånden tog Gandhi mere og mere fat på studier af hinduismen. Denne viste sig al være hans vej.

Dog skriver han: "Selvom jeg tog en vej. som ikke havde været tilsigtet af min kristne venner. er jeg forblevet dem evigt taknemmelig for den religiøse søgen, som de vakte i mig. Jeg vil altid mmdes vort samvær med sior glæde."

h sidst skal der gengives en oplevelse fra denne Ud. som direkte berører vegetarismen. Gandhi Nar kommet i kontakt med en metodistisk 'i , c*so,m »nviterede ham med til deres Sw h1"2 S8"'tjenester og bagefter til middag hjemme hos dem selv. Han efterkom invi- l, m a .og ,Vr ecnlog sig liere søndage i træk. simn n riVCr: Min v*rtin<le var et god« og di km 'T n. JeS.kc o* no8ct snæversynet. V. diskuterede altid religiøse emner.

Fortsættes side «>*

Ki ost og mental sundhed



n

*W j J k * .*

Af: Per-Anders Hedlund

Flere og flere mennesker begynder at forstå sammenhængen mellem god ernæring og fysisk sundhed. Men det er nu ikke kun den fysiske sundhed der er afhængig af gode næringsstoffer - vitaminer, mineraler osv. De er mindst lige så vigtige for vor mentale sundhed. Et bevis på dette er at de første tegn på ernæringsmangel hos et menneske oftest er psykiske symptomer. Man kan have svært ved at huske og koncentrere sig, være irritabel, træt eller nedtrykt og i almindelighed synes at "livet går én imod".

Naturligvis kan flere af disse symptomer også bero på "sjælelig underernæring", som f.eks. mangel på inspiration og mening med livet. At kunne være i sin normale tanke-sfære så meget som muligt, sit interesseområde osv. er også betydningsfuldt for menneskets mentale sundhed. l modsat fald kan det i det lange lob føre til ringere livskraft og netop træthed og nedtrykthed. Det skyldes at tanker også er en slags "næringsstoffer" for vor organisme. Martinus beskriver hvordan vore tanker er lig med højere elektriske bølger eller vibrationer, som via sjælen strømmer ind i hjernen og dens nervesystem og forsyner vor organisme med livskraft og energi. Miljøer og tankestrømme, fra os selv og andre mennesker, som vi ikke rigtigt er på bølgelængde med. vil altså i længden fore for lidt energi ind i vores fysiske system Også del modsatte kan ske. for meget energi (f.eks. cl vredesudbrud), som også er skadeligt

Men selv om de "rigtige tanker" er en vigtig medicin for hele vort fysiske, organiske system - for hjernen og kroppens biokemi, er der s/et ikke sikkert at de er hoved-årsagen tii disse symptomer hver gang. Mange gange ville det være bedre, hvis mennesker undersøgte eventuelle næringsmangler inden de søgte p>ykologisk hjælp. Og det burde aitid være en regel hos lægerne, inden de udskriver antidepressive midler og anden stærk medicin, der kan ave bivirkninger og skabe en række ubehag for vore mikrov æsener.

Man har set at mangel pa B-vitaminer. visse mineraler og fedtsyrer kan svække den mentale sundhed hos mennesket væsentligt. Der er hver en masseundersøgelse i l'SA pa mere end 600.000 unge skolesøgende, hvor mur over en

C w

4-årig periode erstattede fast-food-maden med en næringsrig og sund kost Etter at have v urderet resultaterne kunne man konstatere, at både karakterer og idnetspræstationer var blevet bedre samtidigt med en formindskning af mobning og selv kriminalitet En dårlig kiw med meget fast-food, raffinerede produkter og tomme kalorier sa som slik og hvidi sukker etc forstyrrer let kroppens biokemi Det forer ofte til kraftige vitamin- og nuneralmanglcrdergiver ringere nervefunktion, samtidig med at det giver store blodsukkersv ingninger Ekstrem tnrthed. irritation, dårlig koncentration, dirlig hukommelse og indl.eringsv anske Is: heder er altså almindelige symptomer pa næringsmangler

At endog kriminel adfærd ogsj kan være næringsrelateret i en \is grad. v iser *yderligere* en undersøgelse med en gruppe voksne men-

nesker. Alle havde en betinget dom, og i perioden skulle de samtidig indtage visse vitamin* og mineraltilskud. Resultatet blev at kun 5% af dem senere vendte tilbage til en kriminel tilværelse. Det er et klart bedre resultat, mener man, end hvad traditionelle rehabiliteringsprogrammer kunne præstere. Videre kan det nævnes, at man hos grove voldsmænd har målt meget store mængder af mangan. Også overskud af bly, kadmium og andre toksiske metaller er meget almindeligt blandt kriminelle. Det tyder på rene forgiftningssymptomer, som naturligvis også påvirker opførslen. Årsagen til dette beror sandsynligvis på svære mangler af andre vigtige mineraler, der netop har en afgiftende og balancerende effekt på øvrige mineraler og metaller. Andre ernæringssludier, foretaget på børn i England og USA, viser at også intelligensen kan blive bedre bare ved dagligt at tilføre et multivilamin-mineraUilskud. For indlæringsevnen, som vi ved kræver koncentration og hukommelse, kan det nævnes at hele B-vitaminkomplekset er godt, gerne i kombination med ekstra kolin - et B-vitamin der er særligt godt for hjernens nerveforbindelser (findes i rigt mål i sojalecilin).

Selv om det i grunden er menneskets personlighed eller udviklingsniveau, der er afgørende for dets tilbøjelighed til kriminalitet og niveau af medfølelse og intelligens, bliver det jo ikke bedre, hvis det går rundi med næringsubalancer, der dels forringer nervefunkiionerne og dels sænker blodsukkerniveauet. Det er el faktum, at når vores blodsukkerniveau er lavt og vi er trætte, lidt irriterede og ukoncentrerede, bliver også vores dømmekraft ringere end normalt. Hvis vores fysiske system ikke rigtigt får den energi og næring der er nødvendig, vil også vores sind eller vores psykiske system (alle vores mentale evner) påvirkes. Krop og sind er ikke adskille dele. Så længe vi befinder os i den fysiske verden er de begge afhængige af hinanden.

Spørgsmålet er så, om man kan opretholde en optimal næringsbalance og dermed en god mental sundhed uden at skulle behøve at indtage mængder af kosttilskud? Ja, det kan sagtens lade sig gøre, men så kræver det også en velafbalanceret kost, der har et bredt speklrum af alle vigtige næringsstoffer. Gerne også økologisk producerede varer. Disse har beviseligt en højere næringsværdi, foruden at del er mere etisk rigtigt - set fra nalurens side og hører absolut fremtiden lil. En velafbalanceret vegetabilsk kost. kompletleret af gode fedtstoffer (f.eks. koldpressede vegetabilske olier) og letfordøjelige proteiner (f eks opblødte nødder og frø) er en udmærket sundhedsdiæt for praktisk talt alle mennesker. Men ud over kosten er det også vigtigt at have en god næringsoptagelse. Ellers kan vi ikke optage alle næringsstofferne, og derigennem alligevel få ernæringsmangel. Hvis ikke man er sikker på at man har en god næringsoptagelse, kan del være en fordel at gennemgå en eller anden form for faste- eller renselseskur, der bl.a. renser ud i tarmsystemet, hvor al vores næring optages og transporteres videre ud til de enkelte celler. Når kroppen bliver renere indvendig, bliver også cellernes liv og livsfunktion bedre. Så kommer næringen (fedtsyrer, vitaminer, mineraler osv.) lettere ind i cellernes "kroppe", og de bliver selv mere vitale, lykkeligere og mere levedygtige for deres makrovæsen.

Når læger, psykologer og andre terapeuter sætter sig mere ind i næringsområdet, vil man lettere kunne hjælpe mennesker til rette med sundheden - forudsat at de der søger hjælpen begynder at blive mere interesserede i selv at tage et ansvar. Det vil også indebære, at f.eks. lægerne i fremtiden bliver mindre indstillede på at dæmpe symptomer, og i stedet finder det vigtigere og bliver dygtigere til at behandle årsager - rette op på mangler, og give folk stølte og individuelle råd om en bedre livsførelse. Og de lægemidler, der kan være nødvendige i begyndelsen for al afbalancere og styrke menneskets livskraft, vil være naturlige bivirkningsfrie midler som - vitaminer, mineraler, aminosyrer, fedtsyrer, urter, planler osv. Set i et endnu længere tidsperspektiv, når alle vi mennesker er blevel mere følsomme og intuitive, vil også vort eget mikrokosmos blive mere levende og kommunikerende med os. Dag for dag vil vi forstå, hvad det er for næringsstoffer, tanker og selv bevægelser, vi behøver for hele liden at kunne opretholde den bedst tænkelige fysiske og mentale sundhed.

Oversættelse: BA

Gengiver fra tidsskriftet KOSMOS nr. 4-99 efter venlig tilladelse fra Martinus Institut og artiklens forfatter

MYRVIG YOGA REJSER
GRÆSK FORÅR i FARVER
2000
16-23 may23-30 maj/16-30 ma|
12-19 sept 719-26 sept /12-26 sept
FORÅR SENSOMMER
YOGA
SHIATSU
AFSPÆNDING
FARVEMEDITATION
HELSEFERIE FOR KROP-SIND -AND
KURBADNING I HELBREDENDE KILDER
MYRVIG YOGAREJSER
75 54 24 94

Bogomtale



v/ Lars Jørgensen

Kirsten Skaarup:
VEGETARISK KØKKEN MAROKKO

foios af: Kirsten skaarup og Lars Ranek
80 sider indb. kr. 198.00
Forlaget Olivia

Madskribenten og æventyreren Kirsten Skaarup, der er tidligere formand for Danske Kvindelige /Eventyrere har netop udsendt en ny rejse- og madbog. Denne gang handler det om Marokko, og det er den første dansk skrevne bog om detle spændende køkken, der lige nu er den nye trend inden for kogekunsten.

Kirsten Skaarup har siden begyndelsen af 80'erne rejst verden tynd på jagt efter fornyelse til det fede danske køkken. Del er der kommet en lang række spændende kogebøger ud af - vel at mærke kogebøger, der ikke blot indeholder opskrifter men som fortællerom madkulturen i de pågældende lande, og om de mange mennesker hun har mødt på sin færd.

I disse lider, hvor vi har så ondt i dyrevelfærden, hvor kødet er fyldt med hormoner og medicinrester, er det dejligt at kunne dykke ned i alle disse bøger, der i farverigdom og smagsnuancer er et eldorado i grønsager, bønner, linser, ris etc. Kirsten Skaarups bøger viser med al tydelighed, hvor vidunderligt man kan spise, uden at dyrene behøver at lide.

Når man bladrer i hendes nye bog. VEGETARISK KØKKEN. MAROKKO kan man næsten både lugte og smage maden. Med Kirsten Skaarup i hånden kommer man rundt på de marokkanske markeder og kan dufte både kanel, spidskommen og mynte. I Fer bliver lukkel op for det sensuelle marokkanske køkken, der giver stimulation til alle sanser. Det er en herlig bog, der blander både mad. mennesker og rejseliv i det spændende land på kanten af Sahara, som danskerne lige nu er ved al opdage, både som rejse- og som inadland Det er ingen dårlig idé at starte med denne smukke bog

Opskrifter fra bogen:

Mandelcharnioula

Channoula er navnet på en marinade eller sovs. som er populær i Nordafrika.

50 g mandler
2 fed hvidløg
1 håndfuld hakket koriander
2 tsk paprika
2-3 tsk knust spidskommen
ca. Vi tsk chiliflager
\-\Zi dl vand. 2-4 spsk olie
salt. citronsaft

Findel mandlerne i køkkenmaskinen. De kan evt være smuttet først, men det er ikke mtdvendigt.

Tilsæt hvidløg og krydderier Hæld vandet i lidt ad gangen, indtil konsistensen er passende. Ror olie i efter behag. Nogle bruger kun olie. men jeg synes det bliver for fedt.

Smag til med salt og citronsaft.



I portion mandelcharnioula. -coventor
ca. 4(M) g auberginer
mynte
I rød og I gul peberfrugt
olivenolie
bredbladet persille

Lav først mandelchamuxilaen og sj-t den u! m<lc

Skær auberginerne 1 «.kiver pa Ski \cme skal \ være ca 1 cm t> kke

Læg skiverne pa cn smurt hjgepJjde og pcn%l dem med olivenolie. Dr>s mynte pj

Læg også peberfrugterne pi pladen og sxl den under grillen Vend juborg l neme. nir de er gyldne Vend peberfrugterne efterhånden som skindet bobler op

Arrangér juberpineskiverne smukt paet fad. n.\r dc er gv Idne pa begge sider

Kom peberfrugterne i en plasticpose, luk og \ad dem afkøle lidt. Fjern så skindel, kernerne og frøslokne. Del er bedsl al undgå al komme vand på frugterne, da de vil opsuge væden og blive lidt "vandede". Skær peberfrugterne i kvarte og læg dem mellem aubergineskiverne.

Retten kan serveres varm eller kold med mandelcharmoulaen.

Drys med persille og mynteblade ved serveringen.

Fennikel- og kartoffeltagine

En lagine er en lav glosseret lerløjsgryde med højt konisk låg, som holder på dampen, så retlen ikke koger tør.

100 g løg
3 fed hvidløg
50 g smør
1 knivspids safran
2 isk kanel
400 g fennikel
400 g kartofler
2 dl kogle kikærter (slilles i blod natten over og koges i ca. 40 min)
50 g rosiner
75 g grønne oliven
ca. *2'A* dl grønsagsbouillon

Skær løgene i ringe og hvidløgene i skiver og svits dem i smørret i en tykbundet gry de.

Knus safranen med et drys salt i en morter. Kom det i gryden sammen med kanel og et drys friskkvæmet peber. Skær fennikelknoldene i tykke skiver. Skær kartoflerne i tynde skiver. Læg begge slags grønsager, kikærterne, rosinerne og de grønne oliven lagvis over løgene. Hæld bouillonen over og læg låg på gryden.

Lad taginen simre for lav varme, indlil kartoflerne er møre, 20-25 min. Der skal røres rundi i grønsagerne. Spis f.eks. løskogte ris til.

Lun gedeost & figner med isafkølede druer- Tunesien (Dessert)

150 g fast gedeost (eller skørost)
8 friske Figner eller 16-20 små soltørrede Figner
evt. frisk mynte
250 g kernefri druer

Læg gedeosten i et ovnfast fad, f.eks. en rund tærteform. Skær kryds i Fignerne og sæt dem rundl om osten.

Hvis der bruges tørrede Figner, udblødes de i vand 5-6 limer og afdryppes.

Sæt fadel i en 200 grader varm ovn, indlil osl og frugl er lune. 5-6 min. Pynt evt. med lidl frisk mynte.

Læg druerne i en smuk glasskål med isvand og servér denne lille delikatesse. Myntete ville følge retten i Tunesien.

God fornøjelse!

Fortsat fra side 4

Engang begyndle vi at sammenligne Jesu liv- med Gautama Buddhas. 'Se på Gaulamas medfølelse.' sagde jeg.' Den var ikke begrænset til mennesker, men omfattede alle levende væsener. Flyder ens hjerte ikke over med kærlighed, når man tænker på lammet, som frydefuldt hviler på hans skuldre? Man savner denne kærlighed til alle levende væsener i beskrivelsen af Jesu liv.'

Denne sammenligning gjorde ondt på min værtinde. Jeg afbrød derfor emnet, og vi satte os til middag. Her sad også hendes søn. en lille knægt på fem år Han og jeg havde længe været venner. Jeg begyndte nu at lale nedladende om del stykke kød. som lå på hans tallerken. o» priste del æble, som lå på min. Den uskyldige lille dreng blev grebet at min tale, og han begyndte også at prise frugten.

Men moderen - hun var rystet. Jeg fangede mij: selv og skifiede emne.

Den følgende uge besøgte jeg familien som sædvanligt, men denne gang med noget bæven

Jeg syntes dog ikke, at det var rigtigt at stoppe disse besøg. Den gode frue gjorde det nemt for mig.

'Hr. Gandhi.' sagde hun. 'jeg håber ikke. at De tager det ilde op. når jeg fortæller Dem. at min dreng ikke har godt af Deres selskab. Hver dag tøver han med at spise kød og beder i stedet I or om trugt, idet han gentager Deres argumenter. Det er for meget. Hvis han opgiver kød. så vil han uvægerlig blive svag. hvis ikke ligefrem syg- Det kunne jeg ikke bære. Derfor vil jeg bede Dem om at nøjes med at lale med os ældre.'

'Min kære true.' gengældte jeg. 'Jeg forstår Deres tølelser som mor til barnet, for også jeg har børn. Desværre vil det. jeg spiser, og det- jeg undlader al spise, påvirke drengen mere end. hvad jeg siger. Derfor iror jeg. at det er bedst, mine besøg hos Dem ophører. Dette behøver dog ikke at påvirke von venskab.'

Jeg takker Dem.' sagde hun med tydelig lettelse."

Side 9 sagen

BRÆNDENÆLDE

v/ *Dennis Sørensen*

Tegninger af Henning Anthonfra Politikens Flora i Farver.

Vi kender alle brændenælden. Vi kan huske den fra vi var børn. når man kom i berøring med den, det sved i lang tid. Mange, som har have, kender den også som et generende og genstridig ukrudt, der ikke er så let at få has på, fordi den har de lange jordrødder. Men vi ved også alle. at det er en sund og nærende grønsag, vi bruger den bare ikke så meget. Det burde vi gøre bare en gang her til foråret, når den kommer frem igen.

Beskrivelse: Den flerårige urt tilhører nælde-familien og har et krybende vidt forgrenet rodsystem. Den er en tvebo. Det betyder, at de 30-150 cm høje, firkantede stængler bærer modsatte, hjerteformede og spidse, savtakkede blade. Blomsterne er små, grønne og uanselige og sidder i lange aks i bladhjørnerne. Frugten er en lille enfrøet nød. Stængel og blade er besat med giftige brændehår. Den blomstrer fra juni til september.

Forekomst: Brændenælden er afhængig af et stort nitratindhold i jorden. Den findes derfor ofte på gødet kulturjord. omkring beboede steder, ved vejkanter og langs hegn. men også i fugtige, næringsrige skove.

Næringsindhold: Den indeholdergarvestoffer. kiselsyre, myresyre og andre syrer. slim. voks, provitamin A. temmelig meget vitamin C og klorofyl, af hvilket man fremstiller fytol (en komponent i vitaminerne A og C. acetylkolin og histamin (fra brændehårene). Og så er der ingen anden urt. der har større indhold af næringssalte - både kalium, calcium, jern. fosfor, kisel, svovl mm.

Indsamling: Man indsamler hele planter eller kun topskuddene eller kun bladene fra april til september. Hvis man vil plukke hele planter eller kun bladene er det klogt at beskytte hænderne med handsker. Hvis man kun tager topskuddene, kan man sagtens gøre det med ile bare hænder, hvis man blot tager *skuddet* oppefra. Sommeren igennem kan man plukke de unge skud og anvende dem i supper og stuvning - og de kan tørres til vinterbrug. *De* tørrede nældeblade kan smuldres og strøes på mange retter, og de kan bruges i *bagemelet og* salater. Hvis ikke der vokser brændenælder vildt i en passende afstand fra. hvor man bor. kan *det* være nødvendigt at dyrke dem selv. *Nælden er* ikke kun helsebringende for mennesker. *Den* hører til de enkle midler, der kan anvendes som plantestimulans, som gør afgrøden sundere og mere modstandsdygtig overfor skadedyr. *Men* den bør nok dyrkes i havens mest *afsides og* eventuelt stenede hjørne.

Anvendelse: Ved sygdomme i urinvejene og luftvejene, mave- og tarmkatar, kolik-smerter, ledreumatisme, sukkersyge og andre stof-skiftesygdomme. Hakkede, unge stængelspidser kan bruges som en velsmagende, spinathgnende grønsag. Nogle steder har man om sommeren brugt at pakke smør og kod ind i brænde-nældeblade for at holde det længere frisk I gammel folkemedicin var det et populært middel at piske reumatiske led med friske brænd-denælder eller lægge dem på som omslag på de smertende steder. Brændenældeafkog al hårv ask menes at styrke hårvæksten



OPSKRIFTER:

FORRET MED BR€NDE\ €LDE

200 g brændenældeskud
Vi dl olie
2 spsk. citron
I håndfuld persille
3 hårdkogte æg

Kom brændenælde-skuddene i en lille gr> de med kogende % and og tag dem op i en sigte etter *3-4* minutter. Hak nælderne groft og fordel dem i et lille fad Koi dressingen sammen af olie. citron og hakket persille og hæld dette over nælderne. Hak til sidst de hårdkogte æg meget fint og fordel dem o\er nælderne med dressingen.

FRIKADELLER

300 g brændenælder, evt. blandet med mælkebøtte
3 - 4 æg
4 spsk. rasp
1 log
Salt og peber
Olie til stegning, og evt. lidt til at komme i farsen.

Urterne skylles, hakkes og blandes med det fint hakkede log. Æg, rasp, salt og peber tilsættes og det hele rores sammen. Hænger farsen ikke tilstrækkeligt sammen, kan der evt. tilsættes lidt olie. Urtefars vil dog altid være 'losere* end kodfars.
Farsen formes til små 'deller' ved hjælp af en ske og steges i olie. Når de har stegt nogle minutter på den ene side, vil de være mere faste i konsistensen og kan lettere vendes. Herefter steges de ydeligere et par minutter på den anden side eller til de bliver gyldenbrune.

BRÆNDENÆLDE-SPINAT GRATIN

3 dl hakkede brændenælder
3 dl hakket spinat
4 skiver franskbrod
2 dl mælk
4 æg
3 spsk. hvedemel
40 g plantemargarine
Sall. peber, og lidi muskat
Evi Vi dl. solsikkekerner

Brændenælderne skoldes og hakkes fint sammen med spinaten. Brødskiverne udblødes i mælken og 4 æggeblommer og hvedemelet tilsættes. Del blandes med det hakkede grønt og smages l,l med krydderier og solsikkekerner En randform smøres med plantemargarine De stiftpiskede æggehvider vendes forsiciiei . gratinmassen og den kommes i den smurte form Det resterende plantemargarine fordeles over randen, der bages lysebrun i en varm ovn vei 200 grader i ca. 35 minutter.

PIZZA MED BRÆNDENÆLDER

75 g grahamsmel
15 g gær
4 spsk. urtethe
2 spsk. olie
1 håndfuld skoldede og hakkede brænden et,!
3 tomater
1 peberfrugt
1 dl ehampignon i skiver
1 dl reven ost
1 tsk oregano

Ror mel, salt, gær og væde sammen og form dejen til en kugle, der rulles tyndt ud på et melet bord. Rul dejen om kagerullen og rul den dernæst ud på bagepladen. Finthakkede brændenælder, tomat i skiver, peberfrugt i mindre stykker, champignons i skiver og ost tordeles over dejen og der drysses med oregano. Pizzaen sættes i en varm ovn ved 200 grader og bager til den er lysebrun og sprød i kanten (ca 35 minutter).

Den mest kendte ret med brændenælder er jo brændenældesuppe og her kommer

SUZANNE BRØGGERS BRÆNDENÆLDESUPPE

1 mellemstort løg
1 fed hvidløg
l spsk smør
1 spsk mel
3V$_2$ dl forkogte,
grofthakkede brændenældeblade
1 l grønt-bouillon
salt
peber
klippet purløg
2 kogte æg
evt. lidt små kogte nye kartofler.

Brændenælder er årets første grøntsag og kan bruges lige så snart skuddene er over jorden. De blodrensende og bloddannende. Pil og hak løget. svits det nogle minutter i smørret, uden at det tager farve. Drys mel over. tilsæt tintakket hvidløg, rør rundt, tilsæt bouillonen lidt efter lidt og lad suppen småsnurre i 8-10 minutter. Smag til med salt peber og klippet purløg. Kom brændenælderne i. Varm suppen godt igennem, lad den ikke koge - del gar urterne, hvis de mister deres flotte grønne farve. Fordel suppen i portioner, læg et halvt æg i hver portion evt. Sammen med kartoffelskiver.



Tove Bechs Grønne Hjørne



I de sidste par måneder har jeg på mit lille refugiested "Graneholtet" ved Sejerøbugten eksperimenteret en del mere end sædvanligt med mælkefri kost. da en af stedets langtids refugiegæster er mælkeallergiker.

Eksperimentet er jo ikke blot at finde på, sørge for tilstrækkeligt med proteiner, kalk o.s.v. og at tilberede mælkefri kost, men at organisere arbejdet således, at smagsløgene også tilfredsstilles hos ikke-mælkeallergikerne.

En hel del retter, især blandt indiske og mexikanske, kan jeg servere for begge grupper. Men sommetider udtrykkes længslen efter mere "gammeldags" retter som f.eks. urtedeller/kroketter med persillesovs eller hvidkålsstuvning eller gratiner, hvor der traditionen tro indgår mælkeprodukter. Smagsløgene tilfredsstilles ikke af erstatninger som f.eks. ris eller havremælk.

I min planlægning forsøger jeg så langt som muligt at lade basis være den samme og så på et tidspunkt dele portionerne op i en mælkefri og en med mælk.

Det kan ind imellem være lemlig stressende, især hvis der i huset samtidig findes en nødde- eller hvedeallergiker. Sommetider foler man sig som en jonglør med mange bolde i luften. Der kræves også et komfur med fire blus eller kogeplader, hvis maden skal være varm samtidig - og på bordet samtidig. Og til sidst huske nødder og olivenolie til en gæst. der både skal have ekstra proteiner og fedtstoffer. Det giver sved på panden, i kavalergangen og en sammenpresset mund, medens man oplyldt af hellig forpligtigelse messer sine bønner indvendig: Husk kærlighed til maden, husk kærlighed til maden. Underforstået, stress giver dårlige vibrationer. Nå, et er teori, et andet virkelighed. Men i almindelighed lykkes det ar få det til at gå op i en højere enhed. Især nar familiemedlemmet og gæsten forstår den ædle kunst ikke at ville samtale om stort og småt i den skabende proces - og især ikke i den sidste halve times lid. før maden skal pa bordet.

Min mand. der ikke var nogen om . kokkenet, havde den kærlige ide, at han ville underholde mig siddende på en stol. medens jeg skrællede, skrabede, skabte og organiserede.

Han havde aldrig tænkt på, at *kreativ madlavning* kræver hele ens nærvær. Efterhånden *fandt han ud af.* at der var andre tidspunkter, jeg *hellere ville* underholdes.

I mine år som *køkkenchef for Søtoftegård* Højskoles Køkken lærte medarbejderne, at sålænge grønsagerne skulle skrælles m.v., kunne vi *godt* stå og snakke sammen, men når den kreative madlavningsproces gik i gang. kunne vi ikke samtidig stå og filosofere over livets og kærlighedens mysterium. Et stort skænderi hen over gryderne går *heller ikke.* når man vil sætte ordentlig og velsmagende *mad* på bordet.

Er man dybt optaget af at male et *billede, skrive* en artikel eller et digt. står man jo *heller ikke og* sludrer om løst og fast med sidemanden. Madlavning - af den skabende slags - kræver opmærksomhed, lytten og kærlighed. Den kræver *dialog* mellem kokken og den ret, som han (hun) står *og* skaber: Er det lidt chilli, der mangler? Måske muskat, næ. del er vist en anelse honning og timian. Hvad vil retten fortælle mig....

Da mine sønner var små. var maden ikke *altid* så opfindsom. *Drengene* ville ofte geme have *de* rene varer for sig selv: gulerødder, rodbeder. rosenkål, ris o.s.v. Og til rengøring *af* disse grønsager kunne jeg snildt have en purk siddende på køkkenbordet "hjælpende" med at lægge grønsager i \an<i Lage dem op igen o.s.v. - Allerede den gang tænkte jeg. at måltidet måtte sammensættes sdledev at både børnenes og de voksnes smagsløg blev *tilgodeset* - i hvert fald ind imellem.

Og lad os så se. hvilke herlige reuer. \i kan fremtrylle, som kan tilfredsstille smagslogene både hos mælkeallergikeren og vi andre.

God fornøjelse Tove Bech

Generelt om pasta.

Spring ikke over følgende opsknft blot fordi dutrot at du ikke kan lide pasta og ma>ke heller ikke norner Jeg tror. at grunden til at flere ikke bnder sig om pasta i første omgang skyldes. al pastaen ikke er kogt tilstrækkeligt. Man haren fornemmelse af at tygge i kl isterdej. I) Kog fuldkornspasta i miruKj 20 min. Rei dig ikke efter tidsangn el sen på pakken 2) Pastaen er ofte ikke saltet nok Mange pastaretter (h\ad enten de serveres \arme eller kolde) mangler ganske enkeli smagsstoffer og n xde Pa^ta deler skæbne med ns og kartofler De suger olie. salt, citron Og andre krydderier ul sig. Af den grund skal en kartoffel-, pasta eller nvsoiat tillave^ i sj god tid. al den kan na at suge smagsstoffer til sig Lige for serveringen snuger man igen på pastasalaten. Det er ikke Mol >dersiden af pastaen, der skal have smag Krydderierne sk.d tnrnge ind i h\er eneste celle i pastaen Så har \i en himmerngsmundfuld og \i kan hore englene synge - som ved ethvert godt nUltidf

Pasta skruer mI grønkål, rosiner og pinjekerner (4-6 personer)

500 g øko-pasla skruer
6-7 l vand
2 spsk. salt
mere kogende vand undervejs
8 spsk. olivenolie
4-5 fed knusi hvidløg (afhænger af størrelse)
1 stak grønkål (ca. 24 blade)
eller ca 150 g groft hakket frossen grønkål
6-8 spsk. groft hakkede mørke rosiner
125-200 g Pinjekærner
1-3 tsk. citronsaft
salt
Grov flûte

Bring vandel i kog. Tilsæt salt. olie og skruer. Lad småkoge under låg. men lad det stå lidt på klem. Rør af og til og sørg for at der altid står vand 4-5 cm over pastaen ellers tilsæt kogende vand. Det skal være muligt for skruerne at svømme. Efter 10-15 min.s kogetid smag på vandet, om det er salt nok. Ellers tilsæt mere salt.

Hæld vandel fra skruerne, når de er møre. Gem evi. pastavandel til suppe, sovs eller andet.

Læg et viskestykke over skålen med pastaen. Derover et låg eller en tallerken. Viskestykket opsuger fugtighed og holder på varmen.



Medens pastaen koger, gør du grønkål m.v. parat. Fjern stok og stilke og de grovesie ribher.

Hak grønkålen halvfmt i en persillehakker, råkosimaskine eller hak dem på el stori skærebræt. (Nogle hakkemaskiner findeler dem for meget). Kom 8 spsk. olivenolie i en stor gryde. Når olien er tilpas varm (syder omkring enden pa en tændstik) tilsæt den hakkede grønkål eller frosne. Rør godt rundt Tilsæt efter nogle min. knuste hvidløg. Rør rundt og lad retten smiisnurre ca 10 min. Tilsæt de skyllede, hakkede rosiner (gøres let med en kniv pa skærebrættet) og den afdryppede pasta. Lad retten småsnurre 7-10 min. til alt har laget smag af hinanden. Ror undervejs. Pasta brænder let på. Tilsæt evt. en eller flere sk. v and undervejs. Smag til med salt og hdt citronsaft. Server rygende varm med et drys ni,,,-kerner. Stil rest af pinjekerner 1 en lille sk il.

N B En rest kan spises kold næste dag. Server varm grovfluies til uden plantemargarine eller smør. Der er rigeligt med olivenolie og derm.M fedtstof 1 denne ret. Nyd retten alene.

En evt forret kan være Tint revne gulerødder m/ citronsaft. - Server også flûtes hertil.

Dessert. En moden pære eller et æble.

Rødbedepostej (4-6 personer)

500 g rødbeder
100 g løg
en rest kogte kom, kogte kikærter
en rest hummus, grød eller andet (V/2 dl)
100 g hakkede nødder
2 dl havremælk
1 ds rismælk
1 spsk. olivenolie eller plantemargarine
4 stk. knust koriander
2 Lsk. knust spidskommen
4 tsk. timian

50 g groft hakkede nødder til pynt

Tilbehør:
Kogte kartofler eller hvidkålsstuvning (erstat mælk med en blanding af havremælk og rismælk - 4:1) smag stuvningen til med muskat eller knust spidskommen. Se opskrift i aim. kogebøger. Desuden kan der serveres div. råkostsalater til eller syltede agurker eller andet sur.

Skræl rødbederne og riv dem groft. Men om foråret er det bedre at rive dem fint. da det ellers kan lage for lang tid at få dem møre. Hak løget meget fint.

Bland rødbeder, løg. korn. kogte kikærter/ hvide bønner eller grahamsmel. de 100 g groft hakkede nødder, havre- og rismælk og kryderier godt sammen med olie eller plantemargarine. Smag blandingen til med havsall og kom den i el velsmurt ovnfast glasfad med låg. Bag ved 100 gr. i ca. V«time. Fordel rest hakkede nødder eller nøddeflager på loppen. Bag postejen til nøddeflagerne er lysebrune (ca 10 min.)

En resi postej er velegnel som pålæg. Py[nl] med sun, evt. remoulade.

Nogle ideer til madpakken og den sunde, søde tand.

Mandelmus m/ hakket frisk grønkål og **rosiner** (1 person)

l
M[Sly^k C] ^P^hrød fra Bageriet Aurion
1 mandelmus (købes i helsekostbutik)
1 spsk. hakkede nødder
1-2 "lade grønkål
J spsk. rosiner
/4 */j spsk- olivenolie (øko)

Smør mandelmus på brødet. Bland nødder, grønkål (ha[...] m- Persillehakker ell. kniv), rosin.-r, . . nolic* Fordel dette på det smurte brød Pvh. servereh" i* Cl par hc,c nødder. Brødet kan D„ [en man<ielmus.
Bland imn.u? SA ,age brødel med på arbejde.
°g kom d "1 omUS mei, de ovrige **ingredienser**
teske , Cn li,.e beholder med låg. Husk

Fortsættes side 13 neder/

Vegetarisk sundhed

Følgende artikel er hentet fra en rapport om vegetarisk vitalitet, skrevet i 1995 af den engelske forening The Vegetarian Society. (Oversættelse ved Christian Franklin Svensson).

Vegetarisk kost medfører en lang række sundhedsmæssige fordele. Undersøgelser har vist, at vegetarer lider mindre af flere sygdomme. som er forbundne med vestlige kostvaner: Fedme, hjertesygdomme, for højt blodtryk, type II diabetes, kostrelaterede kræftsygdomme, udposninger, forstoppelse og galdesten (British Medical Association. 1986; Dwyer, 1988).

0

Dødelighed

Epidimologiske undersøgelser viser klart, at vegetarer har nedsat almen og årsagsrelateret dødelighed (McMichael. 1992).

I en undersøgelse foretaget over 11 år med 1900 vegetarer i Tyskland fandt Chang-Claude (1992) frem til at dødeligheden var nedsal med halvdelen sammenlignet med den øvrige del af befolkningen. Dette kunne hovedsageligt tilskrives nedsat hjertekarsygdomme hos både mænd og kvinder. Vegetarisme over længere tid var forbundet med en lavere risiko, som pegede på en beskyttende virkning grundet livsstilen (Chang-Claude, 1993).

En tolvårs undersøgelse med 6115 britiske vegetarer og 5015 kødspisere fandt, at alle tidlige årsagsrelaterede dodslald var 20 procent lavere for vegetarerne efter at have *kalkuleret* med de forstyrrende *effekter af rygning.* kropsmasse og socioøkonomisk status (Thorogood, 1994). *Cancerdødsfald var 39* procent lavere og iskaemisk hjertesygdom var 28 procent lavere blandt vegetarerne.

En enogtyveår lang undersøgelse af californiske syvendedagsadventister *afslørede* ligeså *en* betydelig sammenhæng mellem *kødspisning og alle* dødsårsager (Kahn, 19*84).*

Selvom andre faktorer, som påvirker sundheden, så som socioøkonomiske *forskelle,* rygning og fysisk aktivitet kan udgøre en forstyrrende rolle i disse undersøgelserer *der dog* tiltrækkelig bevis på, at nedsat dødelighed *er* direkte forbundet med vegetarisk kost.

Hjertekarsygdomme

Hjertekarsygdomme er den største årsag til for tidlig død i England, herudaf er den største dødsårsag blodprop i kranspulsåren.

Vegetarer har anseelig lavere *tilfælde af* blodpropper i kranspulsåren end kødspisere har. Burr og Butland (1988) konkluderede af cn undersøgelse, at dødsfald forårsaget af hjertesygdom var niogtyve procent lavere for 6*(XX)* vegetarer end foren kontrolgruppe, som bestod af helsebevidste kødspisere.

En undersøgelse af mere end 25 000 syvendedagsadventister fandt frem til cn mængderelateret forbindelse mellem kodspisning 02 hjertesygdomme (Snovvdon. 1984). Mænd mellem 45 og 64 år. som dagligt spiste kod. havde tre gange større sandsynlighed *for* at do af hjertelidelser end dem. som ikke spiste kod.

De nedbry dende processer, som kan føre tii hjertelidelser, kan begynde i en tidlig alder. Hos små børn og unge har man observeret åreforkalkning og et af de første tnn i ud\ iklingen af

---

Gulerod i samklang med jordnøddesmør
(1 person)

ca. 100 g fint reven gulerod
ca. *V2* spsk. jordnøddesmør
evt. et par dråber citronsaft
1 skive Speltbrød fra Aurion

Bland de revne gulerødder med jordnøddesmørret. Smør det på speltbrødet.

NB! Smager også godt som råkostsalat. Bland lidt vand heri.

Søde lyn-teer til de morgentravle

1) Z2- \ spsk. lakridsrod
4-6 skiver ingefær
2 % 1 vand (til termokanden + cn ekstra er fyldt)

2) *V2* - I spsk lakridsrod
1 spsk. marokansk mynte eller tilsvarende
2 *V** 1 vand (til termokanden + en ekstra er fyldt)

Har du travlt en dag og ikke tid til at vente på. at teen skal trække, har du her 2 hurtige teer. der op ad dagen nok skal give dig varme og et spark til både eneijrien. hjertet, kredsløbet og den søde tand.

Skold termokanden. Kom hen lakridsnxi og ingefær eller mynte. Hæld kogende vand 1. Skoi låget på. Hæld rest kogende \ and 1 den anden termokande. Så har du te hele dagen og kan fortynde, som det behager dig. To gode teer til såvel kolde som varme art»cjds-. skovturs eller bildage.

hjertekarsygdomme. TheCoronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) undersøgte sammenhængen mellem madvaner og sundhed hos mere end 5000 unge mennesker mellem 18 og 30 år (Slattery, 1991). Det viste sig at vegetarer har væsentligt forbedrede hjertekar og lavere risiko for hjertelidelse.

En måde hvorpå vegetarisk kost menes at beskytte mod hjertelidelser, er den lavere mængde kolesterol hos vegetarer. Et for højt kolesteroltal anses som en hovedårsag til hjertelidelser og undersøgelser viser konsekvent, at kolesteroltallet hos vegetarer er omkring 10 % lavere end hos andre (Burr, 1981; Knuiman og West, 1982; Thorogood, 1982). Dette tal kan resultere i en nedsættelse af hjertesygdomme på 20 - 50 % (Law. 1994). Det lavere kolesteroltal hos vegetarer skyldes en stor del nedsal LDL (low-density-lipoprotein, fedtprotein) kolesterol. Det er denne del af kolesterol, som forbindes med hjertesygdomme. Gode råd om sunde spisevaner med henblik på at nedsætte risikoen for hjertelidelser opfordrer ofte til at spise magert kød. Imidlertid fremgår det ved en sammenligning af en vegetarisk kost og en kost med magert kød (Kestin, 1989), at den vegetariske kost nedsætter kolesterolen mere effektivt og dermed mindsker risikoen for hjertekarlidelser.

The California Lifestyle Heari Trial indikerede, at en vegetarisk kostplan med nedsat fedt sammen med andre ændringer i livsstil så som øget fysisk aktivitet og "stress management" faktisk kan modarbejde processen ved hjertesygdomme ved at nedsætte kolesterolåreforkalkninger (Ornish, 1990).

Fedme

Fedme er el større sundhedsproblem i UK. og det bliver mere og mere udbredl både blandt børn og voksne. Omkring 12 % af kvinder og 8 °7*c* af mænd er klinisk betegnet fede (Gregory, 1990) og mange flere er overvægtige.

Fedme udsætler de pågældende for en lang række lidelser herunder hjertekarsygdomme, type II diabetes og hormonhetingede sygdomme som brystkræft.

Vegelarer er typisk slankere end kødspisere og fedme er mindre hyppigt i vegetariske befolkningsgrupper. Levin (1986a) fandi, al udbredelsen af fedme hos vegelarer er 5,4 procent sammenlignel med 19.5 procent for ikkevegelarer.

For højt blodtryk

For højl blodlryk kan være en medvirkende årsag til hjertesygdomme, hjerteanfald og nyresvigt Undersøgelser på tværs af befolkningen (Armstrong, 1977: Rouse. 1983) viser. at vegetarer har lavere blodtryk end ikkevegetarer.

Det er uklart, hvad grunden til dette er. Undersøgelser tyder på, at grunden ikke er en ændring af et eller flere specielle næringsområder, men tværtimod, at grunden er den generelle ændring i indtagelsen af næringsstoffer.

Diabetes

Omkring een million mennesker i UK lider af diabetes. Ud af disse lider 75 procent af type II (ikke afhængig af insulin).

Snowdon (1985) fandt at vegetarer har en anseelig lavere risiko for type II diabetes end ikke-vegetarer. Der var en sammenhæng mellem kødspisning og tilfælde af diabetes.

Kostanbefalinger for diabetikere foreslår mange kulhydrater og Fibre og meget få mættede fedtstoffer (British Diabetic Association, 1982). Vegetarisk kost passer ofte til disse anbefalinger.

Den relative slankhed for vegetarer beskytter også imod sukkersyge, da fedme udgør en større risiko.

Galdesten

Galdesten består af kolesterol, galdefarvestof og kalk. De skabes i galdeblæren og kan være meget smertefulde.

En undersøgelse af mere end 750 kvinder viste at ikke-vegelarer næsten havde dobbelt så stor risiko for al udvikle galdesten end vegetarer.

Fordøjelse og mavesygdomme

Mavesygdomme er udbredte i UK. Symptomer kan være smerter i underlivet og uregelmæssig afføring, som regel forstoppelse men også diarre. Gear (1979) fandt frem til. at delte var mindre hyppigt blandt vegetarer sikkert på grund af den højere mængde af fiber.

Den høje mængde Fiber i vegetarisk kost er også sal i forbindelse med mindre forekomst at forstoppelse, blindtarmsbetændelse, dårlige afføringsvaner, hæmorider og åreknuder (Dickerson, 1985).

Kræft

Efter hjerteanfald er kræft den anden hyppig[ste] dødsårsag i England. Det udgør 25 % af alle for t»dhge dødsfald, hvor lunge-, bryst- og armkræft er de mest almindelige.

Det a slås, al cn lrc<liedel af al cancer er

dir.^r r"u

kostrelaleret kræft. Undersøgelser

• g * r o r o Rende tarmskræft

1975- Ch -f C Vn nd '^ke-vegetarer (Phillips. 5, Chang-Claude, 1992) og forekomst af

både tyktarms- og endetarmskræft er stærkt blevet forbundet med kødspisning (Willett, 1990; Bidoli, 1992).

Den beskyttende effekt af kosten skyldes sikkert meget fiber, grøntsager og frugt sammen med lav indtagelse af mættede fedtstoffer.

Visse stoffer i plantebaseret kost har vist sig at kunne hæmme tilblivelsen af tyktarms!idelser (Troll, 1991; Rao, 1992; Giovannucci, 1993a).

Vegetarisk kost indeholder ofte også høje mængder af antioxidanter, hvoraf de vigtigste er betakarotin, vitamin C og vitamin E. Antioxidanter beskytter kroppen imod molekyler som frie radikaler, som naturligt bliver til på grund af stofskifte. Mere og mere tyder på. at antioxidanter yder en betydelig beskyttelse overfor både kræft og hjertesygdomme (Diplock, 1993).

Brystkræft

Brystkræft er skyld i omkring 15 000 dødsfald hvert år i UK. De mest kendte risikofaktorer er alder, fedme, sen overgangsalder og arv elighed.

Nogle undersøgelser har tydet på en forbindelse mellem fedt i maden og brystkræft: Befolkningsgrupper, som spiser meget animalsk fedt og animalsk protein har de højeste tilfælde af dødsfald grundet brystkræft.

Imidlertid viser andre undersøgelseren ringe eller slet ingen sammenhæng mellem brystkræft og indtagelse af fedt (Rose, 1990; Hankin. 1993).

Beviserne for at vegetariske kvinder har lavere sandsynlighed for brystkræft end andre kvinder er små. fordi forskellen i hyppigheden af brystkræft hos henholdsvis vegetariske og ikke-vegetariske kvinder er ubetydelig.

Mills (1989a) fandt ingen forskel i en undersøgelse, som varede seks år. Dog var der for kvinder med en relativ tidlig overgangsalder (48 år eller yngre) en sammenhæng mellem kødspisning og brystkræft.

Visse af de kendte risikofaktorer for brystkræft kan forringes ved at holde en vegetarisk kostplan.

Prostatacancer

Testikelkræft er blevet stærkt forbundet med kødspisning. I en undersøgelse af næsten 48 000 mænd mellem 40 *og* 75 k viste det **sig.** at dem. som spiste nnlt k vl fem gange eller mere om ugen. havde 2,6 gange større sandsynlighed *for at* udvikle testikelkræft end dem, som spiste *kød* een gang om ugen eller mindre (Giovannucci, 1993b). Mills (1989b) sporede også *denne* tendens.

Lungekræft

Vegetariske befolkningsgrupper har en lavere dødelighed grundet lungekræft end andre. *Dette er* til en stor del på grund *af. at vegetarer ofte er* ikke-rygere, men kosten kan også have *en* indflydelse. Indtagelse *af* meget frugt og grønt har vist sig at være beskytrende overfor lungekræft (Marchand. *1989; Fraser. 1991).* Goodman (1992) mente, at rygere, som også spiste meget animalsk fedt og animalsk protein, havde en større sandsynlighed for at *udvikle* lungekræft end andre rygere.

Knogleskørhed

Ved knogleskørhed formindskes knoglemassen således at knoglerne er mere modtagelige overfor brud. Det er en stor årsag til knoglebrud for kvinder efter overgangsalderen og ældre mennesker i det hele taget, og det er et stort sundhedsproblem. Det forbindes med en række risikofaktorer heriblandt kostvaner.

Undersøgelser på tværs af kulturer har antydet. at knogleskørhed og hoftebrud forbundet dermed kan have sammenhæng med en høj indtagelse af animalsk protein (Abelou. 1992) Diætmæssig protein har vist sig at øge ***Lilk***manglen i knogler og at øge udskillelse al kalk gennem urinen. Kalkmangel er storTe med en diæt med meget animalsk protein (Bre>fau. 1998). Animalsk protein har et højere indhold afsvovl end vegetabilsk protein, og dette menes at føre til en højere produktjon af slot skiftesyrc og dermed øge kalkmangel i knoglerne

Marsh (1980) fandt frem til. ar \egeLmske kvinder mellem 50 og 89 ar mistede atten procent knoglemasse, imens en kontrolgruppe bestående af ikke-vegetariske kvinder mistede femogtredive procent knoglemasse Marsh antydede dermed, at vegetarisk kost kan \xre gavnlig \ed ar besk) tre mod knogleskørhed efter overgangsalderen

Andre undersøgelser har ikke . m forske, på knogleræiheden og mineralindholdet i knoglerne mellem vegelarer og ikke-vegetarer (Hunt. 1989; Tesar, 1992)

-Andy Bond. The Vegetarian Society
Januar 1995

Uddybende opl\ stunder om originaltekst og anvendt litteratur kan få\ \rd hemrnJehe til Vegetarens mlaÅlion eller Christian F Svensum

STILHED - RO
FORDYBELSE

Retreat/ Refugium
Ferie - bed & breakfast
i'/ Sejerø - Bugten

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

Rckvi- X^vchoxv/ Rmgn)
rer foldere Tove Bech
Sim sum IH 4540 Fårevejle
Tl/ sy 65 45 99. ma-lti/l 1 12
Fax. 59 65 41 55

Vegetarisme og spirituel udvikling

Af Dick Sørensen

En de\ vegetarer følger den spirituelle udviklingsvej. Det er her vigtigt at gøre sig klart, at vegetarisme ikke kun er en fordel men en direkte forudsætning for åndelig udvikling. Mange aspiranter undervurder dette desvæne. Alle de største spirituelle lærere, guruer og mestre slår til lyd for vegetarisme, dels af etiske grunde (for at undgå at påføre dyrene lidelser) og dels af sundhedsmæssige grunde. Det sidste aspekt vil jeg belyse lidt i det følgende.

De fleste sygdomme er forårsaget af forkert kost. især ikke-vegetarisk mad. For eksempel kan spisning af rødt og røget kød i sig selv føre til kræft. Vejen frem imod et bedre helbred og sundere legeme er derfor at blive vegetar, dvs. at undgå kød, fisk og fjerkræ, helt konsekvent og uden lunkne kompromiser. Derudover er det vigtigt at holde sig til biodynamisk/økologisk dyrket frugt og grønt, bl.a. for at undgå rester af giftsprøjtemidler.

Når der til disse principper lægges ikke-rygning og afholdenhed fra spiritus, er fundamentet lagt for at kunne meditere ud fra et rent energigrundlag i sindet. Hvis man spiser kød. fisk eller fjerkræ, eller ryger, eller drikker alkohol, forgifter man sin krops indre miljø, hvilket påvirker ens tanker i negativ retning. Dette gør det betydeligt vanskeligere at udvikle sig spirituelt. Der er i forvejen rigeligt af vanskeligheder, prøvelser og forhindringer på den åndelige vej, og derfor er der ingen grund til at skabe yderligere forhindringer ved at slække på de ovennævnte krav.

Der er en tendens i New-Age kredse til at slække på kravene, og der norerer floskler om at fx. vegetarisme efterhånden nok skal komme af sig selv. Denne slaphed sænker niveauet generelt og gør, at folk undervurderer vigtigheden af afholdenhed fra de nævnte substanser

Som en lille anbefaling til sidst, til dem der er motiveret til vegetarisme, kan jeg anbefale tang-præparatet Spirulinex, idet stoffet spirulina indeholder de vigtigste vitaminer oe mineraler, bl.a. B12, samt fycocyanin, der er meget virkningsfuldt »mod kræft. Spirulinex fås i mange helsekostbutikker.

Litteraturanbefalinger: Sai liahas taler (fx "Sathya Sai speaks") og Helene Roerichs Agni Yoga bøger.

Tak

for et godt og spændende blad, som vi læser med stor fornøjelse.

Også tak for et godt nytårsarrangement, især var det musikalske indlæg, samt foredrag af Sara Damskier meget fint.

Den mad der var smagte dejligt, dog var udvalget ret begrænset for veganere. Vi synes at valget af stedet er en smule mærkværdig hvad angår interiøret i forhallen (møbler m.m. lavet af gevirer) set i forhold til vegetarisk levevis.

Vi kan godt tænke os, næste nytårsfrokost bliver afholdt på Søpavillonen. selv om det bliver lidt dyrere.

Vi glæder os til næste års arrangement.

Venlig hilsen og på gensyn
Randi og Sanne Menko.

Vegetarian Visitor -Where to stay and eat in Britain.

2000-udgaven af denne lettilgængelige bog over spise- og overnatningsmuligheder i England, Skotland og Wales er kommet på gaden. Der er kommet flere tilføjelser til denne udgave, men prisen er stadig den samme. Bogen kan dog ikke erhverves på den danske gade, men kan bestilles hos forlaget for GBP 2, 50 + GBP 0, 50 i forsendelse. Der modtages Visa og Mastercard. Oplysninger om bogen og anmeldelser kan findes på *website www.veggieland.co.uk/visit"*-

Endvidere kan bestillinger afgives på
vegvisitor@ veggie land. co. uk.
Adressen er:
Annemarie Weitzel
2 Home Farm Cottages, Sandy Lone
St. Paul's Cray, Kent DR5 3HZ
Telefon og fax 01689 870437

KREATIV MADLAVNING

Hent mere inspiration til din daglige madlavning i hjemlig atmosfære i smuk natur.

Du lærer at lave grød, müsli, frokost- og varmretter. Du får teori, filosofi og spiritualitet undervejs. Du kan blive testet at biopat, studere sundheds- og psykologibøger m.v.

Priser fra kr. 2000,-.
Små hold på 2 til 4 personer.
Rmg og forhør om plads og datoer.

Tove Bech *j i f 59 <55 45 9'>*

Foredragsrække i Dansk Vegetarforening.

Foredrag ved forfatter, cand.psyk. og vegetar Preben P. Sørensen

Torsdag d. 16. marts:
Selvkundskabens dilemma.
Hvorfor er det så svært virkeligt at lære sig selv at kende? Og hvorfor er selvkundskab vor vigtigste opgave her i livet ifølge fortidens og nutidens vise mænd og kvinder. Som det stod skrevet over de gamle græske templer: Menneske, kend dig selv. Den. der kender sig selv kender universet.



3 foredrag ved immunolog *og* vegetar Anders Høj fra Viktoriaklinikken under fællestemaet:

Væsentlige fysiologiske forhold for at opnå et langt og givende liv - i en stærk krop uden degenerative sygdomme.

Optimering af ernæringsfaktorer.

Minimering af giftfaktorer.

Samspil mellem kroppens egne celler og tilflyttede mikroorganismer ink/, svampe.

Torsdag d. 9. marts:
Hormonbalancen hos mænd og kvinder - fra ung til gammel.
Hormonregulering med olier fra naturen. (Nøgleord: Energi - humør - oesteoporose - miljøgifte - behandling).

Torsdag d. 23. marts:
Lær at tåle din mad.
Om årsagen til og strategier ved madaJIerci og madintolerance.
(Nøgleord: Levende mad - levende \and - livsforlængelse/anti-aging - frie radikaler - behandling)

Torsdag d. 13. april:
Candida Albicans - ven eller fjende.
Om samlivet med alle dine svampe og bakterier.
(Nøgleord: Levestil -diæter-strategier - behandling)

Alle foredrag starter kl. **19-30** Rathsacksvej **30,** Frederiksberg
Pris medlemmer: kr. 25 - Gæster: kr. 35

Gcrd/hotf;- grgfnskoit- wudkoit

Aminosyrer og Vitaminer og sa "Q2.2.

l Frisk Aloe Vera drikkegel

D af koklpresset bladgåefraden legendariske* medicinplanic In- n dcholder mere end 90 yi t | e Stoffer - kroppen - vitaminer. ö mineraler og sporstofter§t»i:&naturligtindhold af vitamin Bi- ll samt 7 aminosyrer, som kroppen skal btuger ul ceUelbmyelse.

Findes i tre **Varianter:**

Aloe Vera Gel
98% ren aloe vera {let bitter smag) .fremmer fordøjelsen, udrensende virkning 2-3 d- pr.dag.

D Aloe Bits n 'Peaches ,|:
D som Aleo Vera Gel, men med ferskensm g.

n Aloe Berry Nectar
Aloe Vera gel **med** tranebær, æblejuice **og** bipropolis. Hojt Indhold af A-vitamin, d binder **0 C-vitamin. Styrke§lever-, nyre- og ga'iæ..,.^.**

RlnR Tor yderligere Information 47V8 8908
Aloe Vera Kompagniet er uallixngig distributør af H- FLP & Al« Vera Komp. = 90 dages l.1fretW^garam.^ Forever Living Products er verdens største dyrker, prod .P « a produkter, alt Ira hudpleje Ul kosttilskud. Aloe Vera < >

Jeg bestiller hos ALOE VERA KOMPAGNIET
antal .....tk. 1 li Aloe Vera Gel «'202 kr
antal .....slk i li. Aloe Bits ' Peaches a' 220 kr
antal. .....slk 1 |i. Aloe Berry Nectar a' 2<>0 kr
+ forsendelse kr

Ialt

Beløbet sendes på giro 669 8395 eller med check-

ALOE VERA OMPAGNIET - SOLEN 23 - HUNP^gTCP

Rosenkreuzernes Kristendom
Sjæleformyelsens veje

Informationsrække på 12 aftener med ugentlige intervaller. Deltagelse er gratis og uforpligtende.

Onsdage:
første gang, den 16. feb. 2000, kl. 19.30
Sted:
Medborgerhuset "Pilegården", Brønshøjvej 17, 2700 Brønshøj

Fra hvide aften i vore egne lokaler: Det Gyldne Rosenkreuz' Int. Skole Lectorium Rosicrucianum Skuffervej 8, 2400 København NV. Tel.: 35 81 37 40.

Torsdage:
første gang, den 17. feb. 2000, kl.19.30
Sted:
Skuffervej 8, 2400 København NV.

Gratis introduktionsbrochure kan bestilles.
http://hjem.get2net.dk/rosenkreuz/

Nye vegetariske *produkter*

Nyheder fra Urtekram

Urtekram har for nylig udvidet deres udvalg af **økologiske** varer med bl.a. følgende produkter.

Crackers (ostekiks) i 4 varianter fremstillet uden gær og sukker. Der er til enhver smag: Classic, med peber, med tomat og med krydderurter.



Hvid chokolade
Oliven i 3 varianter med og uden sten
Mcacevin, Riesling (nyt mærke)
Yogi te, (2 slags med henholdsvis Echinacea og ginkgo).

Urtekram. 9550 Mariager,; tlf.: 98 54 22 88



GUT ZUM LEBEN

Trine Bay og Valter Schmidt har sendt os brochurer og smagsprøver af vegetariske og økologiske produkter, som forhandles af det tyske firma GUT ZUM LEBEN.



Firmaet kan levere stenmalet korn og mel, smørepålæg i glas, vegetar/veganerpølser, sovse og dressinger fremstillet af urter, nudelprodukter, frugt- og grøntsagssafter, vine, krydderurter, urtete, slik m.v.

De modtagne varer, der omfattede postejer, vegetabilske pølser, peberrodscreme, hvedekimssnitter, italiensk fåre-fetaost, urteblandinger og krydderurtedressing m.v., var yderst velsmagende.

Brochurer med bestillingsseddel kan rekvireres på telefon *0049/9391/504-401.*
Lebe Gesund. Max-Braun-Str. 4.
D-97828 Marktheidenfeld, Tyskland
www.lebegesuiul.de

Kosttilskud

New Nordic Healthcare aps har fremstillet et produkt **Multivitamin Grøn,** der cr specielt beregnet for vegetarer og veganere. Produktet er baseret på ikke-animalske næringsstofter. således er vilamin-D fra vegetabilsk kilde. Hele B-komplekset er medtaget, for at optagelsen ol B-12 kan blive optimal. For at øge optageligheden af calcium er medtaget magnesium og vitamin-D. Da jern fra vegetabilsk kilde ikke er så godi optagelig som jern fra animalsk kilde, er medtaget en Ferrofumarat. som er organisk bundet for at øge optageligheden. Produktet indeholder tillige selen og zink.

Produktet forhandles på apoteker, i Matas og i helsekostforretninger.



New Nordic Healthcare
Ny Østergade 11,
4000 Roskilde, tlf.: 46 32 33 44

RESTAURANT RIZRAZ

GKJ3N **MIDDELHAVSE3UFFET**

- 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

- G o d* mad *f r a
middelhavslandene

En fredelig verden



Govindas
veg<*a* taurant
Nr. Farimagsgade 82 1364 København K
(500 m /ru Nørreport)
Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30
Dagens middag kr. 55,-

BOMBAY
INDISKS RESTAURANT
Rigt udvalg af vegetariske retter
Lavendelstræde 13, 1462 København K
(100 m fra København rådhus)
Tlf.: 33 93 92 98, fax: 33 14 93 98
Åben: Tirsd.-sønd.: 16-23. (Mand. Lukket)
Bordbestilling *fra* kl. 15.00



UNIREN
UNIVERSALVASKE *OG RENGØRINGSMIDDEL*

Mere vegetabilsk kan et *vaskemiddel ikke* **fafive**
UNIREN er "en *flaske til all',* men naturligvis får *éj* ikke somme *resultat som med kraftige* kemikaliespecialmidler, *men* trods def -man km *lest næsten* alt *med UNIREN*
Deltag i konkurrencen
på www.urtekram.dk kan du se ebempJer på *UHliBk* anvendelsesmuligheder siden 1973
Dokumenter brugen of en ny, og vi sender en flaske UNIRFN som fok

www.urtekram.dk
URTE KRAM

Fofhande *Leis* te McGeal's Gl Torv
Mord (mots If 98 S4 22 83*

DANSK VEGETARFORENING
indkalder herved til ordinær

Generalforsamling

torsdag den 30. marts 2000 kl. 19.00

i

Medborgerhuset
Danasvej 30 B, 1910 Frederiksberg C

Dagsorden i h.t. vedtægterne:

Pkt. 1. Valg af dirigent

Pkt. 2. Bestyrelsens beretning

Pkt. 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse

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

Pkt. 5. Fastsættelse af kontingent for næste år

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

Pkt. 7. Indkomne forslag

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

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

Pkt. 10. Eventuelt

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

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

Venlig hilsen fra bestyrelsen

RESULTATOPGØRELSE FOR ÅRET 1999

	1998	1999	2000
INDTÆGTER:			Budget
Medlemskontingenter og abonnementsbetaling	51.335	70.585	90.000
Gaver	21.835	20.000	2.000
BRUTTOINDTÆGT	**73.170**	**90.585**	**92.000**
UDGIFTER:			
Husleje, el og varme	0	14.065	17.000
Porto, fragt	14.193	11.666	12.000
Kontorholdsudgifter	3.456	8.234	8.000
Telefonudgifter	4.738	7.975	12.000
Bankgebyrer	2.066	1.273	2.000
Messer og arrangementer	13.258	11.125	3.000
Medlemsblad	46.295	49.744	50.000
Tryksager, brochurer m.v.	13.551	7.313	2.000
Annoncer	0	1.163	*1.000*
Vedligeholdelse	0	939	*1.000*
Kontingenter	0	1.768	*2.000*
UDGIFTER IALT	**97.557**	**115.265**	**110.000**
BRUTTOINDTÆGT	73.170	90.585	92.000
UDGIFTER	97.557	115.265	*110.000*
RESULTAT FØR RENTER, UNDERSKUD	**24.387**	**24.680**	*18.000*
RENTER:			
Bank- og girorente	154	47	0
Rente af foreningens obligationer	33	28	0
Rente af båndlagte obligationer	26.088	23.010	20.000
Renteperiodisering 31/12 1998	6.983	6.488	
Renteperiodisering 1/1 1998	- 8.968	- 6.983	
RENTEINDTÆGT	**24.290**	**22.590**	**20.000**
RESULTAT EFTER RENTER	**-97**	**-2.090**	**2**

der af bestyrelsen foreslås overført til foreningens kapitalkonto.

Balance pr. 31. december 1999

AKTIVER:		
Likvide beholdninger, debitorer og forudbetalinger		79.765
Vedhængende rente af obligationer		6.487
Inventar, saldo 1/1 1999		5.000
		415
Nom. Kr. 500 obligationer til kursværdi	307.514	
Nom. Kr. 318.500 obligationer til kursværdi	3.557	
Unibank, konto 8881-746 477		311.071
Båndlagt til år 2070		
		402.738
AKTIVER TOTAL:		
PASSIVER:		49.466
Kreditorer og skyldige omkostninger		**49.466**
Fremmed kapital		
Kapitalkonto 1, disponibel formue:		68J24
Saldo 1/1 1999		-2.090
Resultat iflg. resultatopgørelse		- 24 002
Regulering af tidligere års moms		-31
Kursregulering af obligationer		**42.201**
Saldo 31/12 1999		
Kapitalkonto 2, båndlagt formue:		***26 6-*4**
Saldo 1/1 1999		**- 15 603**
Kursregulering af obligationer		**311.071**
Saldo 31/12 1999:		**402.738**
PASSIVER TOTAL:		

Foreningsmeddelser

Generalforsamling 2000

Hvis du ønsker indflydelse på Dansk Vegetarforenings fremtidige virksomhed, så mod op til den indkaldte generalforsamling og afgive din stemme og eventuelt tilbyde at deltage i foreningens arbejde.

Bibliotek og læsestue, Borups Allé 131,2000 Frederiksberg

Åbningstid: hver tirsdag kl. 15-17.

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

Besøgende kan få tidsskriftet *Lys-strejfet* udleveret gratis.

DVF Spiseklub, Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg.

Dansk Vegetarforenings spiseklub. der åbnede den 1 .november 1999 i ovennævnte lokaler, har fået yderligere tilgang af medlemmer i del nye år.

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

Foreningen stiller lokaler, lys, varme og inventar lil rådighed uden vederlag. Dellagerne betaler selv udgifterne til maden, (dog med undtagelse af "madmoderen"). Der fasisættes en gennemsnitspris pr. mållid. der indgår i en fælles kasse. Prisen er foreløbigt faslsal lil 30 kr. pr gang. Evi. overskud anvendes lil fælles formål, f.eks. en fesi ell.lign. Dellagerne medbringer selv deres drikkevarer, hvis de ikke vil nojes med postevand eller saftevand.

Spiseklubbens medlemmer er dell op i hold med hver sin fasie spisedag. El hold spiser om mandagen i uger med lige numre og et hold spiser om tirsdagen i uger med ulige numre, således al man deltager i et hold hver anden uge. Del er muligt at deltage i flere spisehold Et spisehold kan bestå af indtil 14 medlemmer.

Holdene ledes at en "madmor", der forestår planlægning, indkøb, opkrævning af belaling og deltager i madlavningen. Til al assistere madmoderen deltager 2 af holdets medlemmer på skift.

Lokalerne er åbne for medlemmer fra kl 17.30. 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 dage for spisningen på tlf: 70 22 40 01.

Nærmere oplysninger på tlf: 70 22 40 01.

Vegetarklubben i Høje-Taastrup

Vegetarklubben i Hoje-Taastrup og Dansk Vegetarforening har indledt el samarbejde, hvorefter de to foreningers medlemmer har særlige fordele ved deltagelse i hinandens arrangementer.

Ifølge aftalen har medlemmer af Vegetarklubben i Høje-Taastrup mod at betale et årsabonnement på *Vegetaren* - udover at få tilsendt bladet - ret til at deltage i DVF's medlemsarrangementer som fuldgyldigt medlem. ret til at deltage i DVF spiseklub som fuldgyldigt medlem og ret til at deltage i DVF's årlige generalforsamling som tilhører.

Medlemmer af DVF har ret til at deltage i Vegetarklubbens spiseaftener til gæstepris efter forudgående køb af spisebillet i Medborgerhuset i Taastrup saml ret til at deltage gratis i Vegetarklubbens foredrag mod forevisning af medlemsbevis fra DVF.

De lo foreninger sørger derudover for at holde et højl gensidigt informationsniveau. Medlemsblade udveksles og foreningerne kan vederlagsfrit annoncere i hinandens blade.

Ydeligere oplysninger om VK H-T **på tlf: 4399-5101.**

Åbne bladmøder

Mød endelig frem, hvis du har ideer lil indlæg, arrangementer, nye tiltag eller andet.

Næste åbne bladmøde, som bliver optakten til Vegetaren nr. 2/2000, bliver afholdt i vore lokaler Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg, torsdag den 6. april 2000 kl. 18.30.



Kontakthjørnet

Bestyrelse:

Dennis Sørensen, formand
Tornesiykket 12
2720 Vanløse
Tlf. 38 74 66 34
E-mail:
dcnmsroar@mail.tele.dk

Nicky Brown, næstformand
International contacts
Tværbommen 35, 2.tv
2820 Gentofte
Tlf. 39 76 24 11
Arb 46 30 II 51
E-mail: nb@dmu.dk

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

Hans Hemmersam, kasserer
Borups Allé 131
2000 Frederiksberg
"nf- & lax 38 34 24 48

Chilian F. Svensson
Jondergade 17.4 th
i /^ Kobenhavn V
Tlf 33 21 89 20

Lars Jørgensen
Peter Buin p VCJ 120. 3 tv
2fl00 p
^00 Fredensborg
^ 8 79 48 32
h
'jensen®mail tele dk

Chusri Larsen
Hars
>874 2A- I Ih
Tlf H « 7 | k ^ r s C

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

Kontaktannoncer på indtil 60 ord er gratis for medlemmer og abonnenter indtil videre. Der vil evt. senere blive fastsat en rimelig pris for annoncerne. Skriv annoncetekst og navn og adresse på maskine eller med tydelig skrift.

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

Besvarelse af billet mrk.: Svaret lægges i en kuvert, der lukkes. Skriv: Billet mrk. nr. på denne kuvert. Læg den i en anden kuvert sammen med 5 kr. i løse frimærker. Send det hele til *Dansk Vegetarforening c/o Wagner Gregersen, Gillesager 252, 2. tv. 2605 Brøndby,* som sender den lukkede kuvert videre.

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

DUSØR!!!

Kender du nogen, som kender nogen, der kan skaffe en to (evt. tre) værelses lejlighed (evt. andel) på Nørrebro - helst??!!

Mette, mobil: 21 44 00 99 eller 35 35 83 33

Lokalgruppe Kolding

Er du bosiddende i Kolding eller det øvrige land og ønsker at mødes med interessefæller til diverse fælles grønne aktiviteter, kontakt venligst *Britta Myrvig, tlf: 75 54 24 94*

DVF Spiseklub

Prøv at deltage i Dansk Vegetarforenings spiseklub i Borups Allé 131. 2000 Fredenksberg. (Se under foreningsmeddclelscr).

Spiseklubbens påskefrokost

Skærtorsdag den 20.april kl. 13. J[illegible] spiseklubben påskefrokost i vore lo a c Allé 131, Frederiksberg. iu,inp selv

Det koster 50 kr. at deltage. Medbring selv drikkevarer. , *70 22 400!.*

Tilmelding nødvendig pa

Vegetarklubben i Høje-Taastruj

Arrangementer:

Tirsdag den 21. Marts
Mad og foredrag ved Orla Zink.
Dansk Catcringsserv icc.

Mandag den 10. april
Spisning

Mandag den 15. maj
Mad og foredrag (foredragsholder fra SvanhoJm)

Alle arrangementer starter med spisning kl. 18.30. / tidsrummet kl. 18.00 — 18.30 "varmes" op med hyggemusik og fællessang.

Det er muligt at deltage i foredrag uden at deltage i spisningen.

Spisebilletter a 40 kr. (20 kr. for børn) kan købes i Medborgerhuset, Køgevej 71, Taastrup.tif: 4352-7393.

Nærmere oplysninger om Vegetarklubben på tlf: 4399-5101.

Forårsfrokost

Søndag den 16. april kl. 13.00
afholder foreningen forårsfrokost i
KFUM & KFUK s lokaler
St. Kannikestræde 19

Program
Det store kolde bord fra RizRaz
(medbring selv drikkevarer)

Causeri ved forfatter, psykolog
Preben Sørensen.
som nu bor i Australien

Underholdning og dans

Prisen er 90 kr., horn halv pris.
Tilmelding inden d. 10. apnl pJ
tlf: 70 *22 40 01*
På gensy n !

Musikalsk underholdning

Levende musik, som oplevet **ved** vegetarforeningens nytårsfest. s p l l o a/ *Gitte på guitar og Runr på fløjte.*
Vi er begge uddannede *trj* **musikkonservatoriet**
og vores **repertoire er stort**
Benyt os som el dejligt Ivdtapet
til det n.r-vte
bo Nup, receptionen eller hvad
der nu v^jI fejrev
Meget nmelige pnser

Rime for <•« afluls
Tlf.: J5 85 8SM

\cfcurrn IA*)

Align video display edge here

Afsender
Dansk Vegetarforening
Gillesager 252, 2.tv
2605 Brondby

