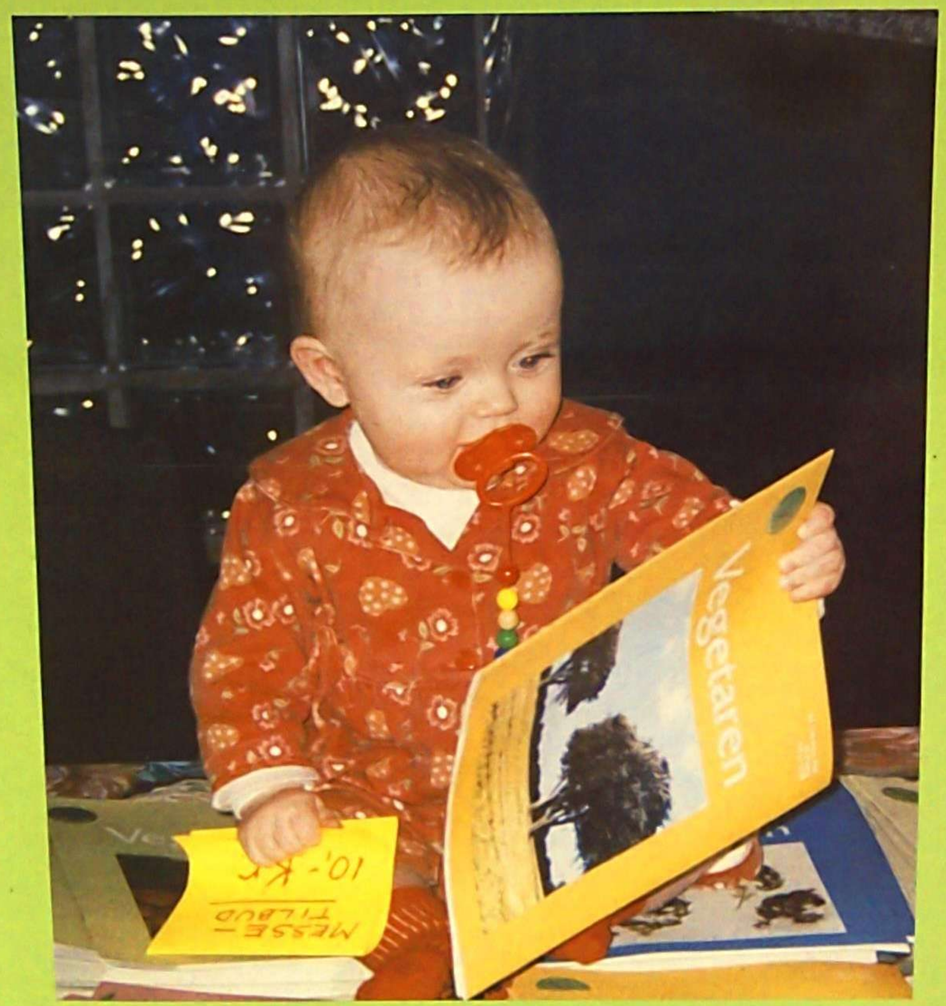
Align video display edge **heie**

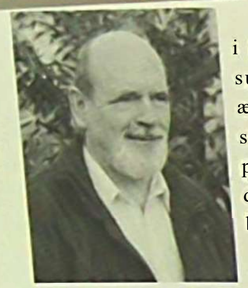
Nr. 2. Sommer 2000
91. årgang
Pris kr. 25,00

'5-og Iad\®^

Vegetaren



Kære læser!



DANSKERNES KOSTVANER

Fødevaredirektoratet har netop udgivet en rapport "Danskernes kostvaner 1995, Mad og måltider", som er nummer to i en serie på tre. Den forste udkom for nogle år siden og hed blot "Danskernes kostvaner 1995" og den tredje udkommer indenfor et år og kommer til at hedde "Sociale forskelle i kostvaner". Rapporterne baserer sig på en landsdækkende kostundersøgelse fra 1995 og beskriver i detaljer, hvad danskerne spiser til dagens forskellige måltider.

Undersøgelsen viser, al danskerne spiser for lidt frugt og grønsager. Når vi spiser grønsager er det mest i forbindelse med aftensmaden, hvor den voksne gennemsnitsdansker får ca. 50 gram grønsager som tilbehør, mens frugt hovedsageligt spises til mellem måltiderne. Det er ikke almindeligt at afslutte aftensmaden med frugt, og danskerne har heller ikke for vane at spise grønsager som et let mellemåltid. Derfor er det vigtigt, at emæringsoplysere giver befolkningen gode ideer til, hvordan vi kan spise mere frugt og grønt i de måltider, hvor det ikke er almindeligt at spise frugt og grønt.

Undersøgelsen viser også. at mange springer måltider over. og at frokosten er del mållid, der hyppigst springes over. Men del er oftest kun en eller lo dage om ugen. al el hovedmållid springes over, og andelen af personer med særlig uregelmæssige spisevaner er genereli lille.

Bøm og unge mellem 1 og 24 år spiser i store træk ligesom de voksne, men de 1 lil 14-årige har el mere regelmæssigt spisemønsier end de 15 lil 24- årige. Halvdelen af de 15 til 24-årige spiser ikke frokosi hver dag og kun hver femte i denne aldersgruppe spiser de tre hovedmåltider hver dag i ugen.

Morgenmaden er el relativt fedtfattigt måltid for alle, mens aftensmaden er det fedeste måltid. Mellemmåltiderne er fedtfattige, men bidrager med relativt store mængder sukker i form af stik. kager, saft og sodavand. Desuden sker det. at de 15 til 24- årige drikker alkohol lil mellemmåltiderne. Bøm og unge spiser tvpisk hvedebrod til morgenmad evt. suppleret med f eks comtlakes og/eller yoghurt. Børnene drikker mælk ul morgenmåltidet og fra 19-ars alderen bliver kaffe det mest almindelige at drikke til morgenmaden.

Til frokost spiser de fleste smørrebrød i form af rugbrød med kødpålæg, evt. suppleret med lidt agurk, tomat eller æble. Fra 15-års alderen erstattes smørrebrodet jævnligt med burger, pizza, pølser, pitabrød o.l. De 1 til 18 årige drikker mælk til frokosten, men herefter bliver sodavand det mest almindelige.

Aftensmaden er oftest varm, men 1-2 gange om ugen spiser børn og unge kold aftensmad i form af smørrebrød. Den varme aftensmad er traditionel, idet retter som frikadeller. pølser, millionbøf, fiskefilet og kylling dominerer. Men pizza, lasagne, burger o.l. er også på aftensmadens top-ti blandt de unge.

Omkring 15% af de unge havde slet ikke spist grønsager (excl. kartofler) som tilbehør til den varme aftensmad i den uge, undersøgelsen varede. Det er desuden sjældent, at frugt spises som efterret, idet kun en ud af fire havde spist frugt i forbindelse med aftensmaden. Derimod spiser børn og unge dessert som f.eks. is et par gange om ugen som afslutning på aftensmaden.

Voksne mellem 25 og 80 år spiser i store træk. som voksne gjorde for 15 år siden, om end lidt mere uregelmæssigt. De yngre voksne spiser mere uregelmæssigt og utraditionelt end de ældre aldersgrupper, men måltidsmønstrene er rimeligt stabile. Aftensmaden er del fedeste måltid, mens mellemmåltiderne er de magreste, men også de mest sukkerholdige. Blandt de ældre aldersgrupper kan der drikkes alkohol til alle måltider, mens alkohol primært drikkes imellem måltiderne blandt de 25 lil 34-årige. Kun 40 % af de 25 til 64-årige og 60 % af de 65 til 80-årige havde spist alle tre hovedmåltider hver dag i den uge, undersøgelsen varede.

De voksnes morgenmad består oftest af hvedebrød, som engang imellem suppleres eller erstattes af f.eks. cornflakes og/eller surmælksprodukter. og en del af de 65 til 80-årige spiser grød til morgenmad. Kaffe er det almindeligste at drikke lil morgenmaden.

Frokosten er primært smørrebrød, men blandt de 25 til 34-årige spises desuden burger osv. en gang imellem. Der drikkes vand eller kalfe til frokosten.

Altensmaden er oftest varm. men en eller to gange om ugen spiser de voksne smørrebrød til aftensmad. Den varme aftensmad er traditionel og består al frikadeller, hakkebøf, boller i karry. millionbøf, svinekoteletter eller kylling. Der er ikke l man ge år sket de store forandringer i de populæreste retler til aftensmad blandt de vo sne. De ældste aldersgrupper spiser olie dessert efter aftensmaden, del almindeligste er

Fortsættes s uh'<s'

INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2:
Kære læser

Side 3-5:
Vegetarisk ernæring til bøm

Side 6-8:
Tove Bechs Grønne hjørne

Side 9-10:
Sidc-9 sagen
Ribs er ikke bare sure!

Side 11-12:
De vilde planter kan give sundhed

Side 13:
Mohandas Gandhi og vegetarismen IX
Renselse 1

Side 14-15:
Den levende farveworkshop 1
Britta Myrvig

Side 16-17:
Fortegnelse over spisesteder, der serverer vegetariske retter

Side 19:
Helse- og sundhedsuge på Fyn

Side 20-21:
Referat fra Dansk Vegetarforenings ordinere General-forsamling 2(MX)

Side 22:
Foreningsmeddelser

Side 23:
Kontakthjømet

Vegetarisk ernæring til børn

Fra: innr. veesoc.ors The Vegetarian Society UK (Oversættelse ved Lars Jørgensen)

Introduktion

Den ernæring, man får i barndommen, har en betydelig indflydelse på sundhed og vækst gennem hele livet. Mens børn vokser, er deres behov for næringsstoffer meget større end voksnes, og konsekvenserne ved en næringsfattig kost vil være langtrækkende. En god kost vil beskytte imod hverdagssygdomme og sikre udviklingen af stærke knogler og tænder, stærke muskler og sundt væv.

At vælge at opfostre dit barn til vegetar er et positivt skridt mod en sund og moralsk korrekt kost for dit barn. Ernæringsundersøgelser har vist, at en vegetarisk kost kan forsyne dit barn med alle de næringsstoffer, der er nødvendige for barnets vækst og udvikling. Velinformerede kostvejledere, læger og andre professionelle helseeksperter accepterer nu om dage. at vegetarisme er en sund mulighed for bøm og unge i alle aldre.

Barnet førskolealderen (1-5 år)

Barnet, enten det er vegetar eller ej. er næsten fuldstændig afhængig af andre for at få føde. Forældrenes og evt. pædagogernes spisevaner vil være dem, som barnet efterligner og på den måde erhverver sig. Nogle børn er naturligt følsomme overfor at spise dyr, og af og til nægter de at spise kod. selvom forældrene ikke er vegetarer.

Vegetar eller ej. så er det yderst vigtigt, at barnet får en afbalanceret kost. Dette er specielt vigtigt i denne alder, da barnet er inde i en periode med hurtig vækst og udvikling. De næringsstoffer, man særlig skal være opmærksom på, er: kalk, jern. /ink, protein, BI2 vitamin og D vitamin.

- Børn bør tilbydes en varieret kost. som de kan have glæde af, og de bor ikke tvinges til at spise noget, som de på forhånd har bestemt sig for ikke at spise. Mad og spisning skal ikke blive til et stridsspørgsmål, da børn på den alder kan være meget forvirrede.

De gode spisevaner burde starte nu. da ens livretter og "anti-livretter" er influeret af. hvad man har laet at spise i de første år. Mange fibre og fedtfattig kost. som man anbefaler til voksne. er ikke velegnet til børn på denne alder, som det bliver forklaret senere. Der bør lægges vægt på at familiens spisevaner skal være sunde og fornuftige.

Mad, der indeholder meget sukker og salt, bør undgås.

Fordi de gror meget hurtigt, har små børn brug for mange kalorier i *forhold til* deres størrelse. En kost. som er *rig* på fibre eller som er fedtfattig, vil ikke give tilstrækkeligt koncentreret energi eller næring. Regelmæssige måltider indeholdende mad med relativ *hoj* næringsværdi og fortættet energi er vigtigt, da små børn har en svingende appetit.

Sunde snacks imellem måltiderne \il medvirke til at sikre, at de får nok mad at spise. Prøv at undgå slik. småkager og kager fra supermarkederne, sodavand fyldt med sukker og *salte* snacks som franske kartofler. Gi\ sandvv *iches* . frugt, boller eller maltbrød og hjemmelavet kage eller sunde småkager i stedet. Slik kan gives ved særlige anledninger uden at gøre nogen skade.

Hvis ikke dit barn er tilbøjelig til at blive overvægtig, kan du forsøge at øge energitætheden i maden. Vegetabilsk olie kan tilsættes blendede linser eller bønner. Brug nødde- og frøpuréer så som tahin og finimalet jordnøddesmør. ost. yogurt, soyaprodukter, så som tofu og veggie burgere, og evt. avocado. Forsøg at inkludere en så stor variation af fodeemner som muligt, og husk på at born kan være meget sarte, eller også kan de ikke lide mad med for stærk smag. Konsumeringen af frisk, frossen eller presset frugt og grønt bor fremmes.

Vurderingen af et barns vækst skal gores over en længere periode, da væksten på dette alderstrin for det meste er meget ujævn og *ind* imellem med store forøgelser i højde og væ^t.

Sukker og tænder

Børn kan naturligvis godt lide sukker og -ode sager. Skønt sode sager vil tilfore koloner, har de ikke meget andet af nænngsv ærdi og v il være en stor årsag lil huller i tænderne. Der vil dog nok ikke være muligt at fortyde sukker helt . men det bor begrænses. Det er bedre at modv ;rke udviklingen af en "sod land" nu. En hlle mxngde sukker i ellers sunde desserter som \ogurt. soyabudding os nsbudding er fint og bedre- end *J* at bruge kunstige sodemidler

Mælk

Bom under 2 ar Ku ikke få letmælk og horn under 5 ar bor ikke fa skummetmælk, fordi det mangler de fedtopløselige \ og *D* vitaminer Små bom har også brug for energi fra fedt. Sovamælk skal henges med kalk. B12 \itamin og D vitamin. h\is det bruges som altemauv til komælk til små born

Salt

Sall skal undgåes i små boms kost. fordi deres n\Ter ikke er modne nok til at operere med store mængder. Mange almindelige madvarer som ost. pulversuppe, færdiglavede retter og brod har et temmeligt højt saltindhold. Undgå de mange salte snacks, som franske kartofler og lignende. Smor gærekstrakl tyndt på (brodet) eller brug variationen med lavt saltindhold.

Nodder

Hele nodder og fro skal man undgå indtil barnet er 5 år. da små born let kan kvæles af dem. Malede eller purérede nodder og fro er gode og nærende, f.eks fintmalet jordnoddesmor. tahin (pasta af sesamfrø) eller malede mandler.

Barnet i skole alderen (5-12 år)

Når barnet når skolealderen, vil dets spisemonster og smags præferencer være grundlagt af familiens spisevaner. Bom er nu i stand til at øve sig i selv at vælge, hvad de skal spise, og de kan på eget initiativ bestemme, at de ikke vil spise kod. De kan også være stærkt påvirket af deres jævnaldrende.

Mange af de processer, der leder mod den moderne voksnes ernæringssygdomme som f.eks hjerte-kar sygdomme, starter i barndommen. Ernæringsråd for voksne om at spise lidt fedt og mange fibre passer også på born i skolealderen. Reporter over britiske skoleborns kost viser, at der er en tendens til at spise alt for meget fedt og sukker og ikke nok af fibre, jern og kalk. Vegetarborn starter ofte med et lille forspring, da deres kost for del meste indeholder mindre fedt og flere fibre.

Utallige studier af væksten hos vegetariske born viser, at de vokser lige så godt eller i nogen tilfælde bedre end deres kod-spisende jævnaldrende. Senere i livet vil vegetarer lide mindre af de moderne ernæringssygdomme så som hjerte-kar sygdomme, kræft og for hojt blodtry k, så du kan roligt være sikker på. al du giver dem den bedste start på livet.

Bom der vokser behover stadigvæk masser af mad spækket med energi og næringsstoffer. Men fordi de har små maver og stort behov for energi, skal de have mad hyppigere og mere regelmæssigt end voksne. Skoleårene op til de når pupertelsalderen repræsenterer en tid med gradvis jævn vækst, og chancerne for fejlernæring er mindre på dette tidspunkt end før skolealderen og senere under pupertetens vækstspurt.

Bom har brug for at blive opmuntrede til at spise frisk frugt og grøntsager, som vil forsyne dem med gode kilder af vigtige vitaminer og mineraler. Nogen gange vil de helst have rå grøntsager som gulerødder og broccoli. Man skal ikke tvinge børn til at spise noget, de ikke kan lide, for så vil madområdet blive til en slagmark.

Dybstegt, fed og sød mad som pie, chips, slik og chokolade vil ofte give en masse kalorier, men få af de forbundne næringsstoffer, derfor bliver det ofte kaldt for "junk food". Hvis dit barn spiser en varieret kost med mad fra hver af de vegetariske fødegrupper og meget lidt "junk food", er det nærmest som om, at det nærende indhold i kosten vil styre det af sig selv, forudsat at barnet får nok energi fra kosten.



Vigtige næringsstoffer

Protein

Protein er el vigtigt næringsstof, når man vokser, men det er ikke svært for bom at få nok. forudsat at de spiser en varieret diæt af fyldestgørende mad. De eneste fødeemner, der har et betragteligt lavt proteinindhold, er sukker, frugt, fedt og olier.

Mælk, ost, økologiske æg, yoghurt, soyamælk, tolu, bønner, kornprodukter/korn nødder og fro er alle gode proteinkilder. Proteiner skal balanceres, så man får den rigtige blanding af aminosyrer. De normale kombinationer af torskel lige fødeemner som f. eks kornproduki med bønner eller linser, kornprodukt med nødder, frø eller mælk vil give den rette balance al protein.

Energi

Helt små bom har ikke kapacitet til at spise store mængder mad. så derfor skal de have små og regelmæssige måltider. Deres kost bør ikke indeholde for meget uhåndterlig eller vandfyldt mad. Sørg for at dit barn får noget mad med høje energikoncentrationer som linser med vegetabilsk olie. avocado, ost eller fintmalet nøddesmør. Mad med et højt indhold af kulhydrater er gode energi kilder, f.eks brød, ris, pasta og kartofler. Sukker er ikke en god kilde til energi, da det mangler de vigtige vitaminer og mineraler og desuden giver huller i tænderne.

Jern

•Jern er et vigtigt næringsstof for barnet i vækst og er essentielt for at skabe sundt blod. Der er masseraf gode vegetabilske kilder til jern, men det er ikke så let at optage jern fra disse kilder. Mælk og andre mejeriprodukterer meget dårlige kilder til jern.

Mad der er rig på jern. og som passer til børn inkluderer: tør frugt, (f.eks abrikoser), melasse, bønner, linser, æggeblomme, fuldkornsprodukter og grønne grøntsager. Undgå kornprodukter som håret højt fiberindhold, da disse vil forhindre jernoptagelsen.

C vitamin hjælper på jernoptagelsen fra vegetabilske kilder og på den måde hjælper det at give kilder til disse to næringsstoffer sammen. Der er C vitaminer i frossen frisk eller presset frugt og grønt.

Kalk

Kalk er et vigtigt næringsstof for små børn specielt til udviklingen af sunde tænder og knogler. Gode kilder til kalk er: komælk, yoghurt. beriget soyamælk. ost. grønne grøntsager, fuldkornsbrød, bønner, linser, malede mandler, tahin og tofu.

Zink

Zink er essentielt for vækst og celledeling. Zinkoptagelsen kan blive forhindret af for meget phytinsyre. som findes i fuldkornsprodukter og andre fiberrige fødeemner. Vegetariske kilder til delte vigtige mineral inkluderer: ost, nødder & frø, (især græskarkerner), bælgfrugter og tofu.

B12 vitamin

B12 vitamin dannes af mikro-organismer og findes for det meste i animalske fødeemner. Vegetarbørn kan for det meste optage nok af dette vitamin gennem mejeriprodukter og æg. Veganer børn og dem, der konsumerer få mejeriprodukter, skal have BI2 via berigede fødevarer f.eks soya mælk, gærekstrakt med lavt saltindhold eller morgenmads-kornprodukter.

I) vitamin

D vitamin er essentielt for kalkoptagelsen. Det findes i mejeriprodukter, æg og berigede fødevarer som margarine og nogen morgenmadskornprodukter. og kan dannes, når solen skiner på huden. Det findes bedst i animalske fødevarer så veganerbøm kan få brug for D vitaminsuplement, især i vintermånederne.

Fibre

En kostsammensætning med for højt fiberindhold vil fylde for meget i det lille barn. før dets behov for næring er blevet mættet og kan forstyrre optagelsen af mineraler som zink. jern og kalk. Fuldkornsbrød er udmærket men *undgå* kornprodukter med meget højt fiberindhold. Klid bør ikke tilsættes et lille barns kost.

Kostplan/menuer

Daglige serveringer: 1 til 5 år

Grøntsager: 2 serveringer, helst bladrige grønne grøntsager hver dag.

Frugt: 1-3 serveringer om dagen, med tørret frugt ind imellem.

Korn/kornprodukter: 4-5 seneringer, inkludér fuldkornsbrød, ris, pasta, morgenmads-kornprodukter (og kartoner).

Bælgfrugter, nodder og frø: 1-2 serveringer, inkludér nøddesmør. tahin (pasta af sesamfrø), linser, blendede bønner.

Mejeriprodukter eller soyaprodukter: 3 serveringer, inkludér mælk. ost. hårdkogte økologiske æg, yoghurt, beriget soyamælk- tofu.

En servering vil variere fra en halv skive brod til nogle få spiseskéer grøntsager. Det ovenstående bør bruges som en guide og skal *ikke* følges slavisk hver dag.

Selv med hjælp fra denne artikel og med den voksende videnskabelige bevisførelse om, at en vegetarisk kost er et sundt valg. vil du nok mode modstand fra læger, familie og venner ved at opfostre dit bam vegetarisk. Kontakt The Vegetarian Society 1 K eller Dansk Vegetarforening ni at hjælpe dig med .it lose dine problemer eller svare på dine spørgsmAI



Tove Bechs Grønne *Hjørne*



Del er nu det sker - lige foran mine øjne. Del er så overvældende, så bevægende. En knop, ja flere lusinde knopper brisler, og en farvesymfoni folder sig ud. Næslen time for lime iklæder naluren sig sin forårsdragl. Jeg bader mig i denne lysende gTOn-gule og solgule farve, som gud ske lov dæmpes svagl med dyblilla og rode peiunias og nbisens mørkere farveskala. Og mod himlen alle disse oversanselige hvide lelle blomster Ira frugttræerne.Næsten små engle.der danser højt der oppe. Deres hvide farve og lethed gor - hvor mærkeligt det end kan lyde - at forsylhia og mælkebøttens stærke gule farve holdes i skak.

Og jorden skænker sine gaver: Der kommer purløget for fuld fart, allerede klar til at blive klippet af. persillen fredes lidt endnu, løvstikken er stadig for sart og lille, men jeg kan ikke dy mig - el par små bille blade Finder vej lil salalskålcn. Og medens jeg nyder frokost-salalen. fyldes jeg af en stor lykkefølelse. Tænk. al her sidder jeg på en hvid bænk midt på plænen spisende planter direkte fra jordens gavebord med akkompagnement af solsortens, blåmej-sens, bogfinkens og et halvt dusin andre fugle-stemmer. Bag skrænten anes på denne vindstille dag haveis brusen.

Jeg erkender som så mange gange i årene forud, al sandeligl er det vigtigt, at vi får sunde fnske bio-dynamiske og økologiske produkter, men maden alene skænker ikke min fysiske, sjælelige, åndelige sundhed.

Del. der også nærer mig. er farverne og formerne omkring mig, naturens lyde. el menneskes smil. stor kunsl og den kærlighed, jeg ejer i mig og skænker lil andre og mig selv sammen med den kærlighed og tillid. jcg møder fra andre.

At sidde her - værende - midt i Vorherres storslåede natur er som at være i en stor hellig kirke - uden præsiens prædiken, men med rummets helende kraft. En gudstjeneste i hjertet Fordybelse og stilhed.

Det er sådan en dag. jeg kan ny ve, hvor iee elsker verden, og hvor jeg kan overkomme alf forekommer del mig.

Også selv om der netop i disse dage er en vis tyngde i mit sind. En skoleveninde fra 1. kasse er gåei ind i den sidste fase i sin alvorlige kræftsygdom. Eller er det kun forbigående'.' Kan mirakiel ske? Hun vil så gerne leve. Så længe der er håb, er der liv. En gammel sætning vendt om. For så længe håbet og troen på er der, da er livet der også.

Midi i håbet og iroen kan vi samtidig udmærket forholde os til doden. Ikke at gemme den bon, fordi \i ikke vil vedkende os den. Vi må tage stilling til både begravelse og salmer, for så er del gjort og på plads. Også selv om jeg lever i mange år bagefter. Nu er der fred og ro til at tænke på både livet - og doden.

Måltidet er forbi og dermed min stille stund med reflekliоner over maden, naturens storhed, livet og doden. Havearbejdet venler og en artikel til "Vegetaren". Hvad kunne jeg skrive om denne gang. og hvilke opskrifter vil være gode til majnummeret?

Medens jeg filosoferer over dette, begynder jeg med de bare næver at fjerne brændenælder fra persillebedet, og pludselig kan jeg fornemme duften og smagen fra brændenældeblade sauterel i olivenolie. Måske er det en af ideerne til majnummeret.

Gode majhilsener
Tove Bech

Ruccola-salat eller vårsalat med gedeost på Speltkærnebrød
(1 person)

Lad mig tilstå det straks. Jeg bryder mig ikke om fransk gedeost. Men i denne udgave synes jeg faktisk, gedeosten er et pikanteri. Prøv selv og varier gerne tilbehøret /pynten/fyldet.

Prøv også med ahornsirup. Frækt, men spændende.

1 skive Speltkærnebrød (fra Bageriet Aurion)
Lidt smør el. plantemargarine
2 tsk. goma-sio
. Ruccola-salai / vårsalat
2-3 skiver gedeost
1-2 tsk. goma-sio
Agurkeskiver
T> nde skiver af gulerod, **blegselleri**/fennikel. radiser el. andet.
Ekstra drys goma-sio og/eller ristede græskarkærner.
Evt. anelse citronsaft.

Smør brødet, drys goma-sio over (se eltei-[0 gende opskrift) eller køb færdiglavet). Placer 01 godl ,a£ Ruceola- salat. Her på tynde skiver

gedeost, goma-sio og /eller 1-2 spsk. ahornsirup. Herover igen agurkeskiver m.v. Tilsæt de ristede græskarkærner (samme fremgangsmåde som ved goma-sio. NB! blot uden salt, og de skal heller ikke knuses).

Både ristede græskarkerner og goma-sio kan gemmes i glas med tætsluttende låg og kan bruges som dtys til både salater, kartoffelmader, risretter o.m.a.

Goma-sio

10 spsk. sesamfrø
1 spsk. salt

Opvarm sesamfrøene og saltet på en tor pande (uden fedtstof). Rist ved svagt blus under ofte omrøring. Når froene "popper" (springer) og dufter, slukkes. Afkøles lidt. Knus dem i en morter eller kaffemølle. Hele sesamfro går ofte lige igennem tarmen, og så får du ikke glæde af deres rige indhold af bl.a. kalcium og den vigtige aminosyre lysin. Sesamfro er gode at servere sammen med alle kornsorter, netop fordi de indeholder lysin. Det giver en bedre protein-kvalitet.

Koldskål uden æg (4-6 personer)

En herlig sommerlig dessert, der med hakket chokolade, nougatis og flødeskum kan konkurrere med desserter, der tager lang tid at lave - og som måske er meget dyrere at fremstille.

Du kan sen ere den med købe-Miisli, men uanset hvilket mærke, du køber, er Køkken-havens Miisli (se efterfølgende opskrift) efter min opfattelse den bedste. Du kan også sen ere koldskålen på gammeldags maner med revet firkornsbrød (brødet købt fra Bageriet Aurion) og pudderrørsukker eller med købte kammer-junkere.

V 1 crcme-fratche
Vi 1 A-38 eller tykmælk
V* I kærnrmælk
rørsukker
naturvanille eller naturvanillerørsukker
lidt revet skal fra bio-dyn. appelsin eller tørret

evt. hakket chokolade
evt. nougat-is
evt. flødeskum
evt. ristede mandler

Kom créme-fraîche i en skål sammen med A-38. Pisk det sammen. Pisk kærnemælken lien. Smag til med sukker, vanille og en anelse appelsinskræl. Vær opmærksom på. al jo længere tid koldskålen står inden serveringen, des tydeligere smager appelsinskrællen igen-nem, så vær forsigtig.

Lige for anretningen tilsættes "klumper" af isen og hakket chokolade. Flodeskummet, der er stift pisket, vendes forsigtigt i. Man må gerne kunne se både is-klumperne og flødeskummet. Drys til sidst med ristede mandler for pyntens og smagens skyld. Miisli. revet firkornsbrød med pudderråsukker eller kammerjunkere serveres i separate skåle.

NB! Bageriet Aurions Orange chokolade smager vildt dejligt i desserten.

Køkkenhavens Miisli

Miisli er dyrt at købe. For en tredie- til en fjerdedel af prisen i forretningen er det muligt at lave sin egen blanding. Og helt efter sin egen smag og pengepung.

/ "Køkkenhaven" vegetarrestaurant og kulturcenter i Århus, som jeg drev i 5 år, lavede vi følgende grundmus/i, som vi sen erede til tykmælks- og kvarkdesserter. Kan naturligvis også senderes til mælk, tykmælk eller koldskål.

Vi kop valset hvede
XA kop havregryn
Vi kop valset byg
Vi kop hirseflager
1 spsk. honning (3-4 spsk. til luksusudgaven af Miisli)
dadler/rosiner
hasselnødder/solsikkefrø
evt. kokosmel
evt. ristede græskarkerner

På en opvarmet pande uden fedtstof ristes over svagt blus og under stadig omrøring hvede, havre. byg og hirse. Når grynene efter 5-10 min. begynder at blive gyldne og dufter som nybagt brød. slukkes der. og der laves en lille fordyb-ning, hvori honning fyldes. Så snart den er smeltet, blandes grynene godt den med en gaffel, således at der ikke dannes klumper. Når muslien er afkølet, tilsættes hakkede n>dder og rosiner. Vil man spare på nødderne, kan man af og ul tilsætte kokosmel, ristet let på tør pande. Det kan betale sig at lave en større portion musli på bradepanden, da den kan holde sig i nogle uger. Muslien bages ved 70 gr. i ca. 5 kv arter på øverste rille, derefter v ed 175 gr. de sidste 5-10 min Ror af og til. Kan temperaturen ikke stilles så lavt. så sæt en metalske i klemme i døråbningen

Opbevares i køleskab eller i mørk krukke på køligt sted.

NB! Har du kun havregryn, så lav havre-miisli.

NaUirrisT4-6 personer)

6 dl bruneris
ca. 7 d\ vand eller bouillon
limian eller basilikum
3 isk. olie
ca. 2 isk. havsalt

Skyl risene grundigt og kog dem sammen med krydderurterne og olien i vand ved krattigt blus i ca. 5 min. Vandet/bouillen skal stå ca. 3 cm over risene. Efter de 5 min. tilsættes salt. og der skrues ned. Lad del koge videre ved svagt blus og med låg på i 50-60 minnutter. de sidsle 30 min. i høkasse eller pakket ind i aviser.- El hakket log kan koges med. ja faktisk kan flere grøntsager koges sammen medrisene.

Serveres f.eks. med en grønlsagsgryde eller blol med en råkostsalat.

Forslag: Kog en stone portion ris så du næste dag kan tilberede: Panderis.

Panderis - Uhm!

En rest ris kan næste dag tilberedes på følgende måde: Hakkede løg, peberfrugt i tern og groft revne gulerødder småsnurrcr i olie/smør med karry, revet ingefær og knust hvidløg på panden. Efler nogle min. lægges låg på. Smag til med salt. Når del er heil mørt tilsættes de kolderis. Planoe^^afme^odt igennem, smages u med lidi paprika og f.eks. lidt løvstikke, persille eller andet. Server evt. Goma-sio (se foran viste opskrift) og Tamari til.

NB! Andre hele kom kan tilberedes på samme måde.

Forårssalat

Arranger et fad med vårsalat eller portulaksalat. Herpå hele radiser, skiver af gulerod (eller revet), agurketern, blegselleri, fennikel, grønne asparges, avocado-stykker og/eller. . . . Pynt: ristede græskarkerner og stilke med merian el. basilikum. Server hertil en marinade af

1) halvt olivenolie og halvt solsikke- eller tidselolie. Smag til med citronsaft,salt. frisk revne ingefær og en anelse paprika. Lad merinaden trække mindst *Vi* time før serveringen, eller
2) tamari, frisk reven ingefær, citronsaft og lidt vand. Trækker mindst *Vi* time før serveringen.

Marinaderne serveres i separate skåle.

Tips: Spiser du sommetider Tofu, så prøv al marinere skiver af tofu i tamarimarinaden. Skal trække mindsl *Vi* time. Til marinering af tofu skal der ikke tilsættes vand. Efler trækketiden steges skiverne på sædvanlig vis.

Vigtigt: til marinering skal der være rigelig marinade. En evt. rest gemmes til dressing.

Fortsat fra side 2

fruglgrød. Blandt de 25 til 54-årige er det almindeligste is lil dessert.

Undersøgelsen giver også mulighed for al se nærmere på forskellene i danskernes kostvaner lil hverdag og weekend. Udover at alkoholforbruget er væsentligt højere i weekenden end til hverdag, er fedl- og sukkerindholdet i kosien også større. Generell bekræftes antagelsen om, al weekenderne er mere usunde end hverdagene, men forskellene er ikke så slore, hvilket skyldes, al hverdagsmaden heller ikke er for sund.

Maden indeholder for meget fedl. for megel sukker og for få kostfibre. Der drikkes for megen alkohol.

Så vidi undersøgelsen, som er forelaget en uge i 1995. Den var vel ret forudsigelig. Men at få bekræftet sine antagelser er jo også en sla^s oplysning.

Med kampagnen "6 om dagen", hvori man opfordrer til, al alle spiser 6 gange 100 g fru<>t eller gront hver dag. har fødevareministeriet sal fokus på. hvor vigtigt del er at spise sundt og 438.000 forbrugere har lil dato tagel "6 om dagen"-pjecen med hjem. når de har været ude at købe ind.

Det er et meget vigtigt budskab, vi har i vegetarforeningen. Det er jo underligt, at der i Danmark er så megen sygdom med deral følgende dårlig livskvalitet, når vi har så nem adgang til sunde og friske madvarer, i form al økologisk frugt og grønt, året rundt.

Men nu kommer der snarl jordbær (danske) og nye kartofler og i riske gulerødder osv., og så ønsker jeg, al vi alle må få en rigtig god sommer.

Dennis Sørensen

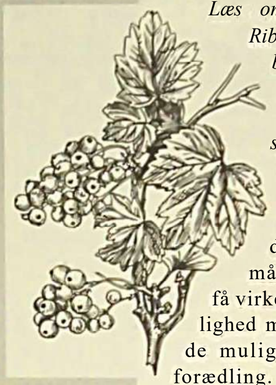
MYRVIG YOGA REJSER
I GRÆSK FORÅR I FARVER
2000
16-23 mal/23-30 maj/16-30 mai
12-19 s»pl /19-26 sept /12-26 sop!
FORÅR SENSOMMER
YOGA
SHIATSU
AFSPÆNDING
FARVEMEDITATION
HELSEFERIE FOR
KROP SIND AND
KURBADNINGI
HELBREDENDE KILDER
MYRVIG YOGAREJSER
75 54 24 94

Side 9 sagen

Ribs er ikke bare sure !

Af Heine Refsing

Læs om dengang Ribes pelraeum mødte Ribes sativum og sod musik samt syrlige bær opstod - og om hvordan det der startede som en romantisk mangfoldighed af syrlige men spændende bærsorter, endte med supersure industribær.



Ribs er måske det nemmeste bær al dyrke overhovedet. Men smagen har måske været medvirkende til at meget få virkelig har rettet deres gartneri ske kærlighed mod den syrlige afgrode. og udv iklet de muligheder, der ligger i dem, gennem forædling.

De dyrkede ribs stammer fra 3 - 4 \ilderibes arter. Ikke alle sorter har gener fra alle de vilde arter, men mange sorter er kombinationer af 2 eller flere vilde arter.

De første arter, der blev kultiveret i 1500-tallet var Ribes sativum og Ribes petraeum. Den første er kilden til de store bær hos nogle sorter . der tidligere ligefrem blev kaldt "kirsebærribs". Ribes sativ uni kan både have rode og In ide bær. sorter som Rod Hollandsk og Hvid Hollandsk, stammer især fra denne art.

Ribes petraeum har rødlige blomster og den egenskab kan genfindes hos nogle la sorter, der har petraeum-saft i årerne, f.eks. hos sorten Gondouin - en meget gammel sort . Den vilde form varierer meget og har bær med farver ligeira rødt til næsten sort. Ribes petraeum er også stammoder til historiens eneste ribssort med kernefrie bær. Sorten gik i Danmark blot under navnet "Kjærneløs ribs", den havde rødbrune blomster og havde ilolge beskriv eiserne "rigeligt middelstore røde bær helt liden kjærner". Desværre er denne sort øjensynlig gået tabt trods den spændende egenskab'

Men hvis nogle af Vegetarens læsere haren kerneløs ribs stående er vi meget interesserede i at hore frajer!

En tredie ribes art blev først blandet ind i den kultiverede ribs' aner langt senere, det er Ribes rubrum. den v ilde form har hvide eller lyserode bær. Ribes rubrum har antagelig været ansvarlig for at spændende sorter som C hampagneribs, iler har rosarøde bær med rode ribber, og Perleribs. der har hvide bær med røde prikker *og striber,* kunne opstå. Perleribsene er utroligt smukke *og* dekorative og perfekte til rystede rib s.

Den sidste art. der er kommet med i ribsenes blandede arvemasse er Ribes multiflorum. Arten stammer fra Sydeuropa og er blevet brugt for at forbedre resistens og for at få sentblomstrende og sentmodnende sorter, med en vækst der gør dem velegnede til maskinhøst. En almindelig sort som Rondom har nogle af sine egenskaber fra R. multiflorum.

Regnbuens farver

Vi har nu været omkring hv ide. rode. rosa, sorte og stribede ribs, endnu en farve synes at have været repræsenteret nemlig et helt gult ribs. der tilmed var så sødt at man blev fristet til at spise det fra busken. Mange ældre mennesker kan berette om hvor sød den gule var og selvfølgelig om hvor smuk en rysteribs, man fik. når man blandede gule. hvide og rode i skålen.

Denne gule ribs er bare ikke omtalt i litteraturen, så det kan jo være at det er endnu en ribesart . der har fundet vej til folks haver. De der har smagt og set den er ih venfald ikke i tvivl om at den er meget mere gul end en hvid ribs og mere sod i modsætning til alle de andre ribs. Når beskrivelsen her lyder lidt af datid og andenhånd er det fordi den gule ribs ligesom den kenieløse synes at være forsv undet.

Vi har tidligere ihærdigt efterlyst den gule ribs. og har fået kviste med bær fra mange forskellige haveejere, men fælles for de bær vi hidtil har set har været at det var hvide nbs. de fleste liv ide ribssorter virker en anelse gule fordi man kan se kernerne inde i bærret. Det gælder iøvrigt også de hv ide sorter der sælges i dag. VI har et par buske mere på observationslisten. men har altså endnu tilgode at se og ikke mindst smage en klase dejligt solgule eller orangegule ribs

Nye sorter

Hvis vi bevæger os Ira fortidens mangfoldighed til nutidens fattigdom, opdager man ret overraskende at al den genetiske variation i form og farve, der antagelig skulle komme til verden. når man blander 4 arter med varierende blomster, bær og vækst, idag er blevet *til* bare 3 - 4 sorter uden den store variation

Del vildeste en planteskole idag kan svinge sig op pa er "hvide ribs - en ny fantastisk specialitet"! Sorten er såmænd ofte de gammelkendte Hv id Hollandsk eller Hv id Perle. de er iov rigl udmærkede - tidlige og sode *af* nbs at væn?.

Går man til de rivienbs beskriver Håndbog for frugtavlere 1996 kun *2* sorter begge sentmodnende og meget sure den ene er Rondom. den anden er Stan/a. der meget sigende anbefales varmt med folgende

beskrivelse "bærkvaliteten er generelt god med en meget sur saft uden aroma" - ja del står der altså'. Når disse 2 sorter har taget teten, er det jo nok fordi de vælter masser af bær af sig og er \elegnet til maskinhøst, endda i en grad så man \æ\ger at se bort fra at Stanza er ret modtagelig for skivesvamp og Rondom er genetisk ustabil og ofte "sporter" med grene, der ikke giver bær. Og når man roser de sure og aromalose bærs kvalitet, er det selvfølgelig fordi bærrene har de fysiske og kemiske kvaliteter, der gør dem velegnede lil processen fra maskinhøst til færdig pæn rød saft i flasker på butikernes hylder. Ribssaft er jo bare ribssaft. og den er god. når bare den er flot rod.

Alligevel er det nu synd for os almindelige uskyldige haveejere, at planteskolerne absolut skal sæfge buske af industrisorter til plantning i køkkenhaverne. Massekultur er effektivt, men planteskolerne kunne glæde deres kunder mere ved at opretholde et lille sortiment af gode gamle (eller nye) sorter, så folk kunne hoste kvalitets-bær hjemme i haven.

En rimelig rødfrugtet sort, man kan være heldig at finde i planteskoler, er Jonkheer van Tets. den nedstammer fra de gamle hollandske sorter for man begyndte indkrydsningen af Ribes multiflorum. Jonkheer van Tets modner tidligt og smager syrligt som vor barndoms ribs; men ikke rasende suri som Rondom.

Håb forude?

Målsætningen i forædlingen ændres gradvist og der er skel forandringer i de senere år. Fordi det er forudsigeligt, at sprøjming med forskellige giftstoffer vil blive mere og mere reguleret i fremtiden, er resisiens blevel et vigtigl mål i forædlingen, og del kan jo kun være i alles interesse: men forædling af ribs for kulinariske kvalileler og smukke bær. bliver næppe noget de siore plantefordlere vil ofre meget lid på - del er der simpellhen for lå penge i'

Der er dog enkelle gode nyheder. Der forædles fakhsk lidl efler smag og kvalitet sådan i del sma. En svensk forædler har udvalgt den nye son Vil Jæiie med siore hvide bær. som vi importerede lil en del medlemmer af Cenler for Bio-diversitet i 1997. Den er senimodnende. 02 beskrives som velsmagende. Men del er endnu for lidligl al sige noget om hvordan, den er under danske forhold.

To nye engelske sorier er baserel på krydsninger, hvor endnu en Ribes ari er inddragei. del er Ribes longeracemosus, fra fjernøsten, den er mesi kendi for sine op til 5() cm lange bærklaser De nye sorier hedder Redpoll og Redwing, de har arvel noget af klasestørrelsen Ira deres fjernøstlige forfædre dog ikke 50 em lange klaser men op ni 35 - 40 bær pr klase. Bær der skulle smage behageligt. og tilmed har dobbelt så højt indhold af C-vitamin i forhold til de almindeligste industrisorter

Sorterne bliver næppe nogensinde markedsført i danske planteskoler; men vi har her i foråret 2000 lavet en prøvedyrkningsaftale, der gør det muligt for medlemmer af Center for Biodiversitet at prøvedyrke Redpoll og Redwing.

Bevar de gamle sorter!

Når nu planteskolernes udvalg er så ringe, er det jo endnu en grund til at bevare de gamle sorter.

Normalt advarer alle havebøger mod selv at formere sine bærbuske "køb sundhedskontrollerede planter på en planteskole!" har været enhver haveskribents mantra i årevis; men når det gælder ribs er der ikke meget at hente i de fleste planteskoler. Du risikerer at skifte din gamle syrlige ribs ud med en, der er så sur, at du får tårer i øjnene efter den første håndfuld.

Og med hensyn til sundhedskontrollen løber man næppe nogen særlig risiko sålænge man tager formeringsmateriale fra frodige og ristbærende buske.

Fremgangsmåden er enkel!

Hvis det er din egen gamle busk. du gerne vil forny, kan du meget nemt få en gren til at slå rod ved at boje den ned og lægge lidt jord og en tung sten på den. Efter en sommer kan du klippe forbindelsen til den gamle busk og plante grenen med rødder et nyt sted. På den måde har du meget hurtigl en ny busk i bæring.

Hvis det er din bedstemor, der har en gammel busk med velsmagende bær kan det også nemt lade sig gøre at formere busken med stiklinge. Man kan klippe kviste til stikling fra efter løvfald i efteråret og lil inden knopperne begynder at svulme i foråret. Kvistene skal være omtrent 25 cm lange af det sidste års skud og plantes enten på friland et letskyggel sted eller i en poiie med en plastikpose over. Sidst på foraret har kvistene slået rod eller er visnet hen - det sidste er sjældent med ribs, spildprocenten er normalt under 25 <7r.

Hvis man kommer over en busk 1 bærsæsonen med en fin smag. er det også forsøget værd at tage kviste om sommeren, hvis den står et sted. hvor man ikke kan komme til at klippe kviste om vinteren. Men så skal man bruge metoden med en potte eller spand med en plastikpose over, °S Placeret et sted. hvor der ikke kommer 1 irekie stil. Så er der en god chance for at del lykkes, selvom det er lidt udenfor normal gartnerisk praksis.

Kviste der klippes om vinteren kan iøvrigi sagtens tale forsendelse og opbevaring et stykke lu 1 tugtig indpakning og kolig placering.

Fortsa ttes sule 1-

De vilde planter kan give sundhed



Skvalderkål *Brændenælle* *Mælkebøtte* *Birk* *Hyld*

u Dennis Sørensen

Illustrationer af Henning Ant/ton fra Politikens Flora i fan er

Er man den lykkelige ejer af en have. og er den ikke alt for friseret, kan der være megen sundhed at hente blandt de planter, man helst forsøger at udrydde: ukrudtet.

ISALATSLÅLEN

Her i forårstiden, hvor de lysegrønne skud af skvalderkål, brændenælle, mælkebøtte og de friskudsprungne birketræer begynder at brede sig. er der noget meget tilfredsstillende ved at bruge det lysegrønne til noget fornuftigt. Bladene kan give et sundt tilskud til salatskålen på et tidspunkt, hvor man har savnet det naturlige, friske grønne drys i lang tid.

SOM TE

Te på de friske planteskud smager godt og virker godt for helbredet. Der anvendes lidt stønre mængder urter pr. kop kogende vand, end når de er tørrede, men ellers er fremgangsmåden den samme. Man overhælder en passende portion urter med en kop kogende vand og lader det trække i 10-15 minutter, hvorefter teen sies.

Friske skud og blade kan fryses ned. Skud eller blade kommes lost i fryseposer, luften presses ud. og der hindes knude på posen, lor den kommes i fryseren.

SKVALDERKÅL

Skvalderkål er en utrolig frodig plante, som næsten ikke er til al udrydde i haven. Dens latinske navn er *Aegopodium podagraria* og henviser til, at man har anvend! den mod p<xlagra. Der er da også gigtpatienter, der hver morgen og aften spiser fire-fem Iriske skvalderkalsblade hentet fra haven. De lindrer smerterne. Skvalderkålen indeholder stoffer, som stimulerer udskillelsen al urinsy re.

Man kan koge skvalderkalsblade og indånde dampene mod forkølelse og tilstoppe! næse le laves på de tørrede eller friske blade og topskud

Der drikkes 2 kopper dagligt i små *slurke. Man kan* også anvende de nye skud og friske blade i en *blandet* salat, det giver en pikant smag.

BRÆNDENÆLLE

Brændenæller gror kun i meget *god jo*rd. så man skal være taknemmelig over den anerkendelse, det er at have brændenæller som uknidt i sin ha\e. *Planten* er meget nem at udrydde, for dens rodder ligger *lige* underjordoverfladen og kan let rives op sammen med stænglerne. Man glemmer ikke at *tage hansker på.* selv om det kunne være en god ide. hvis man *har* gigt, for brændenællegifter gor godt med gigtsmerter. Brændenællen er rig på mineraler, navnlig kalk. *og* indeholder megen A- og C-vitamin.

Brændenællete anvendes som udrensende nuddei Den virker slimløsende og vanddnvende Man *kan* lave te på en håndfuld friske nye skud.

Man kan også lave en *dejlig* sund suppe pa brændenællens helt nye skud. og man kan lave stuver brændenælle. ligesom man laver stuvet spinal Stuvningen bliver ekstra lækker, hvis man *blender* bladene, efter at de er blevet *kogt*

En god saftpresse kan presse saften ud al de friske. hele planter, men der skal mange *til Saften* opK.*\are^ i køleskab, og man tageren "snaps' ^om opstrammer hver morgen. BramdenældeNjft stimulerer og^a mælkeydelsen hos ammende modre

MÆLKEBØTTE

Fordi mælkebøtten er et plagsomt ukrudt. glemmer man tit. at den faktisk er en smuk plante, håde når den blomstrer, og når den står med sine kugleformede, dunede frvsiande EVn har virkelig mange gode egenskaber. Araberne am endte mælkebolten mod øjensygdomme. n>en nu am endes den mest for sin \anddn\ende og aflorerxie effekt Den \irker også regulerende på kroppens sjre-ba>e-balanee. fordi den er basedannende Da de fleste mennesker har s\reo\erskud \il dc have godt af et par kopper m.eJKcbøttete hver dag Mælkebøtte kildes også lovetand Den er meget ng på C-v itamin og er blevet brugt nuxf skorbug i gamle dage

Man kan lave te pa både blomster, siilkeog blade

Overhæld f.eVs.Vn^Tr håndfuld udsprungne blomster med en kande kogende vand og lad det trække i ca. 10 minutter. Drik det i lobet af dagen. Som udrensende kur tager man tre-fire kopper mælkebotieie daglig i en måneds tid.

Bladene kan bruges i salat. Blomsterne pynter også i salaten, og de kan sagtens spises med, men kun de gule blade.

BIRK

Birkeblade har en vanddrivende og nyre-stimulerende virkning og neutraliserer urinsyre. Te af de friske blade drikkes mod blæresten. di-verse urinvejssygdomme og gigt. Drik 2-3 kopper dagligt, sod den event, med honning. Birkeblade kan også bruges både i salat og i grønsagssuppe.

Hvis man om foråret klipper en gren af et birketræ og slikker den ende, der sidder tilbage på træet, ned i en flaske, kan man lomme flasken flere gange om dagen for ren birkesaft. Saften drikkes, som den er.

HYLD

Hyld er en riglig dejlig busk og både blade, blomster og frugier er i almindelighed brual til f.eks. hyldeblomstdrik og hyldebærsuppe. Her er nogle knap så kendte måder al bmue hylden på

Nye. friske hyldeblade koges let i mælk og lægges på brandsår eller bruges mod hæmorider

Hyldeblomstle er god mod hosie. halskatar, hæshed, forkølelse og influenza. Teen virker sveddrivende og udrensende. Man hoster blomsterskærmene og lægger dem til tørre på aviser. Senere kan man samle de torrede blomster, der er drysset af stilkene.

Man kan senere på året tørre de modne bær, de virker let afforende. Saft af de modne bær er et glimrende middel mod vinterens forkølelse.

OPBEVARING AF URTER

Urter, som man har til hensigt at tørre og anvende til te senere, skal hostes i tørvejr og helst på det tidspunkt, hvor de er bedst. Det er de som regel lige inden blomstringen. Vil man bruge blomsterne, skal det være hele ubeskadigede eksemplarer. De må ikke være begyndt at visne, og de må ikke være angrebet af insekter.

Man siger, at urterne helst bor høstes på en dejlig solrig sommermorgen, lige når duggen er fordampet. Urter skal helst høstes så langt fra forurenede områder som muligt. Grøftekanter er ikke hensigtsmæssige, fordi der kan være for megen forurening fra trafikken.

Alt efter urternes art bundtes de og hænges op eller lægges på aviser eller net på et skyggefuldt, luftigt sted. indtil de er knastørre. De tørre urter opbevares på mørke glas, der kan lukkes lufttæt. På den måde kan urterne holde sig et halvt års lid..

GOD FORNØJELSE

Fortsat fra side 10

Husk at få dine nye ribs' historie med en stor del af charmen ud over bærkvaliteten, ligger i at finS f h.Sloner, oS man kan sagifns finde buske som ejeren kan dalere lilbale til p amel omkring ar 1900". Endnu bedre er det selvfølgelig, hvis man kan få del rigtige „av' m n b t r del " mu ' Æ gamle hele liden, og holde dem veltrimmede. Så er sundhedstilstanden nem al overskue, og man kan hurtigt fjerne en gren, hvis der viser sig symptomer på el eller andet. En regelmæssig foryngelse ved nedklipning eller stikling i formering er også en måde at holde buskene god form.

Heine Refsing

Ribs os sygdomme

Generelt er ribsbuske ikke plaget ,f m angC sygdomme eller skadedyr skfvU1 sikkert det værste, der kand S p er nogle soner har an et modsiandstot^S!' petraeum mod skivesvamp, d « ^Uer'bt Jonkheer van Tets.

\ irus kan også ramme busken,. ™ heller ikke hyppig, forekommendi Man'l", selvfølgelig være megel onmLk sundhedlilslanden hos busk£ma^ formeringsmateriale at. Når f«Jk? i etableret er den bedste f o r X g g buskene , god kondition med pl^nde „ærih

Center for Bio-diversitet er en lille almennyttig forening, med det formal at fremme hev af l gisk variation og sortsrigdom i nytteplanter, og husdyrracer. Vi indsamler truede eller "forsvundne " sorter af bærfrugt of, undre afgrøder.

V, yvrligt interesserede i at komme i k folk, der har en gammel sjælden sort som de nte e,lrr f Xegule ribs, kernefrie rødt' rd PrZ særprægede bær mv. Z T blad fås ved a t sem le ('» Punkere, A4 kuvert til:

11'er for Bio-diversitet
*Hvejselvej 127. 7300 Jelling • Hf 75*7. JOO**

Mohandas Gandhi og vegetarismen IX

Renselse 1

Af Nicky Brown



Gandhi skriver: "Tre nutidsmennesker har gjort et særligt dybt indtryk på mig: Raychandbhai, gennem min levende kontakt med ham: Tolstoy, gennem sin bog *Guds rige er i dit indre*: og Ruskin, gennem sin bog *Unto This Last.*"
Gandhi mødte Raychandbhai første gang kort efter sin tilbagevenden til Indien efter studie-opholdet i England. Raychandbhai var af pro-fession juveler og havde vundet megen aner-kendelse som sådan, men i modsætning til de Heste andre juvelerer, havde han altid en religiøs bog og sin dagbog på forretningsbordet.
Gandhi fortsætter: "Lige så snart han havde afsluttet en forretningssag, åbnede han sin religiøse bog eller dagbogen. En mand som, umiddelbart "efter at have afsluttet sin tale om vægtige forretningssager, begyndte at skrive om åndelige emner, kunne tydeligvis ikke være en forretningsmand, men var i stedet en virkelig sandhedssøger.
Hver eneste gang vi mødtes, engagerede han mig i en samtale af alvorlig religiøs karakter. Selv om jeg dengang var famlende og ikke kunne siges at have en seriøs interesse i religiøse emner, blev jeg dog altid dybt optaget af hans tale. Jeg har sidenhen mødt mange religiøse ledere og lærere, men jeg må sige. at ingen andre har gjort så dybt indtryk på mig som Raychandbhai. Hans ord gik rent ind hos mig. Hans intellekt ligesom hans moralske alvor vakte stor agtelse hos mig. og dybt inde i mig havde jeg en overbevisning om. al han aldrig med vilje ville føre mig på afveje, og at han altid ville betro mig sine inderste tanker. I mine åndelige kriser var han defor min tilflugt.
Og dog, på trods af min høje agtelse for ham. kunne jeg alligevel ikke trone ham i mit hjerte som min guru. Denne trone er forblevet ledig, og min søgen fortsætter.
Jeg tror på den hinduistiske'teori om guruen og hans betydning for åndelig realisering. Jeg mener, at der er en dyb sandhed i den doktrin, der udsiger, at sand viden er umulig uden en guru. En ufuldkommen lærer kan tolereres i verdslige sager men ikke i åndelige.
Man må derfor uafladeligt stræbe efter per-fektion. Man får nemlig den guru som man fortjener. Uendelig stræben efter perfektion er ens ret. Den bærer lønnen i sig selv. Resten er i Guds hænder.

Selv om jeg ikke kunne anbringe Raychandbhai på mit hjertes trone som guru, var han ved mange lejligheder min vejleder og hjælper."
I forrige afsnit fulgte vi Gandhi til *Sydafrika.* Dette land var også dengang præget af stærke racemodsætninger. Mange indere var rejst til Sydafrika med håbet om at opbygge et sikkert og komfortabelt liv for deres *familier,* og *de* var indstillet på at arbejde hårdt for dette. De hvide var glade for deres arbejdskraft, men *de* var ikke villige til at give inderne de samme rettigheder, som de selv nød.
De hvide brugte alle midler-vilkårlige politiske beslutninger, pression og vold - til at bevare deres overherredømme. Som vi ved, blev Gandhi selv udsat for mange *uretfærdigheder i* Sydafrika. Dem bar han over med. men de vilkårlige politiske beslutninger og voldssagerne mod de fattige analfabeter kunne han ikke lade ligge. Dem satte han ind mod med al sin kraft ofte uden at *få nogen* betaling for det.
Således bliver det forståeligt, at han fik *arbejde* til op over begge sine store ører. Inden *afrejsen* til Sydafrika, havde han planlagt at blive der i eet år. Dette var også, hvad *han* havde lovet familien. Da han efter et ar begyndte at antyde, at han gerne ville hjem til Indien igen. blev *han* overrendt af flokke af indere, der intrængende bad ham om at blive. De kunne ikke undvære ham som kraftcenter i kampen mod de hvides uretfærdigheder.
Han gav efter og fortsatte sin indsats, dog med håbet om. at han efterhånden kunne finde afløsere. Efter endnu et år var han lige så uundværlig. Han besluttede så. i stedet for at vende hjem (il Indien, at hente sin familie tii Sydafrika.
Gennem sin ihærdighed, dygtighed og ret-færdige sindelag, vandt han mange væsendige sager og fik megen anerkendelse, også blandt mange hvide. Dette slukkede dog ikke en uxire uro. som blev ved med at plage ham Som han skriver: "Min profession udviklede sig til-fredsstillende. men dette langtfra tilfredsstillede mig. Trangen til videre at forenkle mit liv og foretage et konkret tjenestearbejde for mine medmennesker hav de konstant noget mig."
Som følge heraf, besluttede han at afsætte et par timer om dagen til et arbejde på et hospital for fattige. Men selv dette var ikke nok. Det \ar først da han kom frem ni beslutningen om at lage *brahntocharya* eden. at han fik ro med sig selv.
Brahmaehary a betyder ifolge Swami Sixananda den adfærd (Achara) gennem hvilken man nlr frem til Gud (Brahman) Hvordan Gandhi tilegnede sig dette, og hvilken betydning del hav de for hans kost. vil vi se pJ i næste afsnit

Underteksten i \id\t< nr. wr dmærre forkert. Den nsUKf tekst er Yntetarisme og kristendom.

Den levende farveworkshop I

Af Yogalærer Britta Myrvig.



Det er en varm sensommerdag i Californien.
Mættet af farvestrålende sanseindtryk efter 3 måneders ophold i dette paradis af duftende lunde og blomstrende enge. Prægtige bjerglandskaber med krystalklare søer og vandfald, hvor glinsende vandalfer boltrer sig i skumsprøjt. Uigennemtrængelige naturparker hvor luften mellem de 90-100 m. høje Redwood graner bobler af prana og lyspartikler taler omgivelsernes healende indvirkning på mine sanser, følelser og sjæl. Denne solrige stat har været en uforglemmelig lærer, dog mættes mit intellekt ej blot af dans på roser, men bliver via New Age annoncebladet "The Common Ground" ført til The Colour Research lnsitute i San Fransisco.

På vej mod instituttet passerer jeg China Town med de mange orientalske dufte og farver, kører op og ned af boulevarderne, langs de charmerende victorianske huse på Pacific Heights ved den gotiske katedral kirke og ser endelig skiltet.

The Colour Research Institute

Med sommerfugle i maven og solen i øjnene går jeg op ad trappen med indgangen til den store palriciavilla og føler at have fundet de vises sten. En vidunderlig atmosfære kommer mig i møde. Denne første dag i "The Living Colour Workshop" er rød dag, studiet er badet i et sart rødt lys, v.h.a. de kameralignende lysmaskiner skinner det rosa lys fra en speciel pære. som anvendes til croma terapi (farve healing).

The Living Colour Workshop omfatter teori oe oplevelsesorienteret undervisning i de 7 chakra farver.

Vi er en mindre gruppe, som iklædt rødt sidder samlet omkring safter og bær. Sofaen er lij»e ledes dækket med rosa tæpper og puder, rummet er pyntet med rødlige blomster og væeccn«. dekorerede med mantraer.

Vel TILSMS Moveidievent brug af rødt aktivere rodchakraet og dermed de mere primitive instinkter og sider af personligheden, forsøger jeg at abstrahere fra mine hjemmefra tillærte fordomme omkring dagens farve.

Farvemeditation

Lederen af instituttet Ruth Strock, som ligeledes i dagens anledning er iklædt dæmpede rødlige nuancer, byder os velkommen.

Efter en præsentationsrunde starter 1.lektion: rødt oplevet med syns-, føle og smagssansen.

Vi bliver bedt om at indtage en afslappet stilling.

Ruth Strock skifter farvefilteret foran lysmaskinen til en mere klar lyserød farve og vi bliver guidet ind i en meditativ tilstand, der åbner kroppen og bevidstheden til at kunne modtage de røde vibrationer fra rummet.

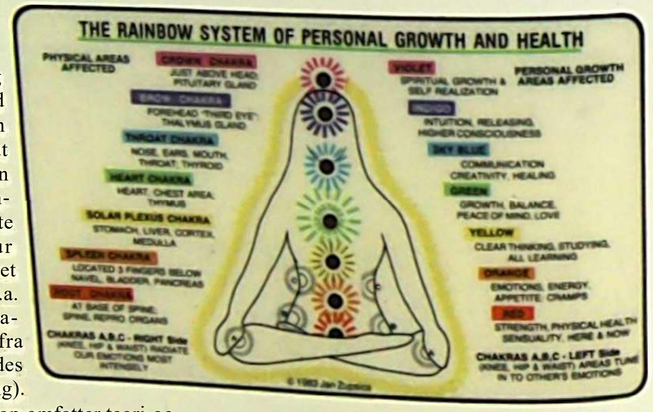
Ruth Strock beder en bøn til den røde stråle om at skinne på os og leder os derefter på en meditativ rejse i røde farver og lys.

Efter farvemeditationen slukkes lysmaskinen, da det ikke tilrådes at opholde sig mere end 20 min. under lyset.

Kinestetisk, auditiv eller visuel?

Vi synger på lyden LA, der vibrerer på samme frekvens som den røde energi.

Meditativ fordybelse mod et firkantet rødt mantra, der er rodschakraets symbol og farve, er med for de mere visuelle typer. Den efterfølgende smagsoplevelse ved nydelse af at



r n g (lrikke den røde ene n?>. er en sand fryd farver m^steliske typer. som bedre kan optag«* lvscrodn A\Smage dem_ fø,e lysmaskinens påklædni °8 opleve svingningerne Ira Feks i>ngC ns^arver gennemtrænge huden, mest in V bukser «rtige" og anbefales «kkenorTan^ml ICFapi for underfunktion at

Blåt løj haren køligere og mere langsomt vibrerende energi og egner sig bedre til afspænding og mentalt arbejde. At udfylde synsfeltet med blåt eller visualisere den blå farve stimulerer halschakraet.

Hvert chakra har sin egen funktion, farve, lyd og symbolske form. Ved at forstå disse former af energi kan chakraerne blive renset, åbnet og afbalanceret.

Vi udveksler oplevelser og følte kropsfornemmelser fra farvemeditationen og jeg erkender at være blandt de auditive typer, som bedre kan kontakte den røde energistråle ved at lytte til den guidede farvemeditation og associere til positive relationer forbundet med den røde farve, ved at lytte til Ruth Strocks farvemeditation, der aktiverer den kreative hjernehalvdel.

I gruppen har vi alle forskellig kapacitet til at optage den røde stråles energi.

Ruth virker meget imødekommende overfor vores ønsker og tilpasser undervisningen til vore individuelle udviklingsstadier.

Efter et let måltid rødt mad holder Ruth Strock en forelæsning om den røde farves psykiske og fysiske virkninger og dens anvendelse i påklædning, boligen, maden, meditation og healing.

Videnskaben om Cromo terapi

Kendskabet til farvehealing går helt tilbage til tidernes morgen omkring pyramiderne, de gamle hindu civilisationer og Atlantistiden.

Flere elever i Ruth Strocks workshops får oplevelser af noget de har kendt til i en tidligere inkarnation i Ægypten. Indien. Persien eller Atlantis.

Farvemeditationsklasserne skaber nogle bestemte omgivelser, som ligner dem. de levede under i tidligere liv. Intet af undervisningsstoffet er ny information, alt er gammel viden. Farve meditation åbner op for hukommelsen og evner til kunne huske det. som man evt. tidligere vidste så godt.

At fylde sig og omgive sig med den farve ens krop er i underskud af. *virker* helbredende *på* den sygdom, manglen har forårsaget. *Enhver er* individuelt forskellig *i sine* behov *for farver.*

Farver er de kosmiske *energiers* manifestation på det fysiske plan, en *energiform, som kan* bruges og sammensættes *efter behov.*

Regnbuens farver kan *opdeles i* henholdsvis kolde *og* varme farver. De varme og *langsomt* vibrerende energiformer findes i *den rodlige* ende af spektret, medens *de blå og \iolette er* mere kølige og har en hurtigere energifrekvens.

Farvefiltreret lys er *energisvingninger, som* påvirker objektet det *gennemtrænger med sine* vibrationer. Farver er også vibrationer, der bliver til inde i os selv. Farver er *tanker. følelser og* ord. Er disse af positiv *karakter* ses de *i auraen* som funklende, lysende farver. *der* virker opbyggende og helbredende.

De mindre positive tanker, *følelser og ord* ses som grumsede, mørke og gråsorte energier med hængende sygdomsfremkaldende linier, *der* virker nedbrydende.

Således kan man vælge at *opbygge og rense sis* selv og andre med positive tanker, *ord og* handlinger eller *forgifte sig* selv og ikke mindst rummet man opholder *sig i med* negaiive. sel vdestruk ti ve vi brationer.

Britta Myrvig underviser i farvemeditation i Kolding og på de græske øer.

Henvendelse:
Myrvig
Yoga Rejser.
Uf. 75542494

A rtik/en fortsættes i næste nummer

C a f é M o z a r t
Vegetarisk Restaurant
Forretter: Hummus, falafel. Tzatziki, suppe. gr»k
Hovedretter: Bøf sin came. orientalsk plane. i græske fad. lasagne, spagetti, chili sin came
Tilbud: Forret & hovedret: 69 kr
Vesterport 10, **8000** Århus **C**
Tlf. 86 I« 55 63. **Aben:** ma-lø: I
Statskontrolleret okologisk cafe

STILHED – RO FORDYBELSE
Retreat/ Refugium
Ferie – bed & breakfast v/ Sejerø - Bugten
Giv dig selv fri nogle dage eller længere. Få tankerne til at falde til ro. Lad op ved at trave ture ved havet eller i skovene, ved at læse, skrive dagbog, male, få massage, zoneterapi eller personlig samtale.
Maden fremstilles af biodynamiske produkter - og der er musik i den.
Rekvirer foldere
Ring til Tove Bech
Skovsti en 18 4540 Fårevejle
Tlf 59 65 45 99. ma-to/11-12
Fax: 59 65 45 55

Spisesteder med vegetariske retter

El kriterium for oplagelse på efterfølgende fortegnelse er. at der er opfort vegetaiTretter på spisestedets menukort, eller det på anden måde er godtgjort, al der kan tilbydes et udvalg af vegetariske retter.

Vi håber, at vore læsere vil hjælpe os med at supplere og ajourføre fortegnelsen ved at sende os oplysninger om gode spisesteder samt oplyse os om eventuelle fejl og mangler.

Vegetariske spisesteder: (Anført i postnummerorden)

Den Grønne Kælder, Pilestræde 48.*1112 København K,* 33 93 01 40. ma-lø: 11-21.30
Estin, Lille Strandstræde 13.*1254 Kobenhavn K,* 33 32 74 44 . ma-fr. mad ud af huset, frokoststed.
Govindas, Nr. Farimagsgade 82,*1314 Kobenhavn K.* 33 33 74 44, 12.30-20.30
Morgenstedet. Christania, Bådsmandsgade 43,*1422 København K.* on-ma: 12-21
Kærnehuset (spiseklub), Nedergade 6, 1., *5000 Odense C,* ma-fr: 18-19 (juli lukket)
Café Mozart, Vesterport 10, *8000 Århus C,* 86 18 55 63, ma-on: 11-24. to-lø: 11-02. sø: 14-23.
Govindas Cafe. Mejlgade 28 gården, *8000 Århus* C. 86 18 23 30. ti-lø: 11.30-20.30. sø: 12-16
Mølle Skovly, Lsngvej 21. Skingstrup, 8832 *Skals.* 86 69 49 66 (tilm. nødv.)to: 18-21+sidste fr. i hv. md.
Cafe Tusindfryd, Kattesundet 10. *9000 Ålborg.* 98 13 22 21. ti-lø: 14-02

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

Cap Horn. Nyhavn 21. *1051 Kobenhavn* K, 33 12 85 04
Den Sorte Ravn, Nyhavn 14,*1051 København K,2>2>* 13 12 23
Leonore Christine. Nyhavn 9. *1051 København K.* 33 13 50 40
Den Gyldne Fortun. Ved Stranden 18.*1061 Kobenhavn K.* 33 12 20 11
Restaurant l'Alsace, Ny Østergade 9. *1101 Kobenhavn K.* 33 14 57 43, ma-lø: 11.30-22 45
Konrad. Pilestræde 12-14. *1114 Kobenhavn K.* 33 93 29 29
Pasta Basta, Valkendorfsgade 22. *1151 Kobenhavn K,* 33 11 21 31
Plullippe, Gråbrodreiorv 2, *1154 Kobenhavn K,* 33 32 92 92
RizRaz, Kompagnistræde 20, *1208 Kobenhavn K,* 33 15 05 75. 11.30-24.00
Søren K. Del Kongelige Bibliotek, Søren Kirkegaards Plads 1. 722/ *Kobenhavn K,* 33 47 49 49. www.soerenk.dk
Cascabel Madhus, St. Kongensgade 80. *1264 Kobenhavn K.* 33 93 **77 97,** ma-fr 11-">2
Chico s Cantina, Borgergade 2. *1300 Kobenhavn K.* 33 11 41 08
Cafe Klimt. Frederiksborggade 29. siuen. *1360 Kobenhavn K,* 33 11 76 70
Café Hannibal. Norre Farimagsgade 55. si. *1364 Kobenhavn K.* 33 1 1 83 83
Levisohn L/>unge, Norre Fnmagsgade 57. *1364 Kobenhavn K,* 33 11 **33** 53
Era Ora, Torvegade 62. *1400 Kobenhavn K.* 32 54 06 93
Spii ex Kitchen. Café. Torvegade 56. *1400 Kobenhavn K,* 32 95 28 29 ma-lø- P ">3 19 ~,*i*
Restaurant Kanalen. Wilders Plads. Christianshavn. *1403 København K* 3> **95** 13 30
Bastionen + Loven, Christianshavns Voldgade 50. *1424 Kobenhavn K* 32 9<i no an nm
Domhuskælderen, Nylorv 5.*1450 København K, 33 14 84 55*
Indian Mahal Restaurant. Ski Peders Siræde 35,*1453 Kobenhavn K* 33 15 38 01
Restaurant Flyvefisken. Larsbjørnsstræde 18. 1.*1454 København K* 33 14 05 iSm 1* *xn* in
Atlas Bar. Larsbjørnsslræde 18. *1454 Kobenhavn K,* 33 15 03 5^ **nn Uv** 12 W, 17.30-22
Aladdin. OrientalskResiaurant. Studiestræde 12. *1455 Kobenhavn K* 33
Tex Hot n Roek. Vestergade 7. *1456 Kobenhavn K,* 33 913 913
Restaurant Bomhas. Lavendelstræde 13.*1462 København K,* ilf- 33 93 q> u«
India Palace. M C. Andersens Boulevard, *1553 Kohenliavn V,* 33 9*1 44 >4 9398. li-so: 16-2
Here egos inu. Bernstorffsgade 3.*1566 København* V. 33)5 63 63
Chico s Cantina. Scala. Axeltorv 2,*1609 København V,* 33]4 (o,
Cassiopeia. GI. Kongevej 10 *1610 København V,* 33 IS 09 33 11
Restaurant Topkapi. GI Kongevej 41B. *1610 København V* 33-">4 si nu -00
Restaurant Perlen. Tivoli. Vesterbrogade 3, *1620 København V* 33 1 j w 7 ^ 1
Restaurant SUA. Vesterbrogade 39. *1620 Kobcnhavn V* x u i ^ommcråbcnl)
Det Indiske Spisehus, V. Fælledvej 8, *1750 København V,* 33 31 99 96, 14-23
La Fiesta Mexicana, Frederiksberg Alle 21B, *1820 Frederiksberg C,* 33 21 90 80, on-ma: 16-22
Domus Portus, Østbanegade 103, *2100 København Ø,* 35 55 07 73

Le Saint Jacques, Skt. Jakobs Plads 1,*2100 Kobenhavn 0,* 35 42 77 07
Restaurant Park, Østerbrogade 79,*2100 Kobenhavn 0,* 35 42 62 48
Sushi caféen (Sushi og den lille havfrue), Præstøgade 2, 2100 København 0, 35 42 72 10
Ali Baha, Griffenfeldsgade 22,*2200 København N,* 35 39 88 08, 17-23
Barcelona, Fælledvej 21,*2200 København N,* 35 35 76 11
Café Picnic, Fælledvej 22B, *2200 København N,* 35 39 09 53. m.-fr: 10-22, lø-sø: 11-22
Den Persiske Stue, Nørrebrogade 102,*2200 København N,* 35 35 35 72, 17-22
Den Økologiske Cafe, Griffenfeldsgade 17,*2200 København N,* 35 36 34 17. 10-17
Det Eksotiske Hjome (Take Away), Jagtvejen 127,*2200 Kobenhavn N,* 35 83 05 80. ma-fr *11-18, lo: 11-15*
Kashmir, Nørrebrogade 35,*2200 København N,* 35 37 54 71
Natraj, Birkegade 2,*2200 København N,* 35 37 57 51, 16-23
Restaurant de Gaulle, Kronborggade 3.*2200 København N, 35 85* 58 66
Restaurante Mexicali, Åboulevard 12,*2200 København N,* 35 39 47 04
Restaurant Jægersborg, Jægersborg Allé 164.*2820 Gentofte,* 39 65 06 35
Saison, Strandvejen 203.*2900 Hellerup,* 39 62 48 42 (Erwin Lauterbach)
Mikkelgaard, Rungsted Strandvej 302.*2960 Kokkedal,* 45 86 63 18
Kammercafeen, Havneplads 1.*3000 Helsingør,* 49 28 20 52, ma.ti.to.fr: *11-18. on: 11-21. lø: 10-15*
Kok & Kone, Møllegade 3,*3250 Gilleleje,* 48 30 10 66
lut Perla, Torvet IG, *3400 Hillerød,* 48 24 35 33
Støbeskeen Aps, Slotsarkaderne 133.*3400 Hillerød,* 48 25 28 28
La Bøf (Hotel Prindsen), Algade 13, *4000 Roskilde,* 46 35 20 28
Mai-Thai, Skomagergade 36 (Arkaden), *4000 Roskilde,* 46 35 35 19, 17-22
Svogerslev Kro, Svogerslev Hovedgade 45, *4000 Roskilde,* 46 38 30 05
Klintekroen, Klintvej 158. Klint. *4500 Nykøbing S,* 59 32 1191 (Michael Bjerrum *& Tina* Boserup)
Madkunsten, Algade 44.*4500 Nykøbing S,* 59 93 17 27
La Mexicana, Kindhestegade 26. *4700 Næstved,* 55 77 25 35. ma-lø: 11-22. *sø: 14-22*
Høkerhuset, Kullegårdsvej 28 (nær Keldbylille), *4780 Stege,* 55 81 31 36
Kaktus restaurant. *Østergade 19B.* **4800 Nykøbing F,** 54 85 08 85
Keller & Kokken. Bangshavevej 23, *4930 Maribo,* 54 75 70 71
Babylon, Klaregade 14.*5000 Odense C, 66* 14 82 99
Bergamo Tyrkisk Restaurant. Vesterbro 11,*5000 Odense C,* 65 91 40 01
Restaurant Skoven, Læssøegade 215.*5230 Odense M, 66* 11 43 00
Café Humlehaven. Bøgelundgyden 21. Røjle v/ Strib, *5500 Middelfart, 64 40 22* 08. on+lø: 19-24 (tilmelding nødvendig)
Kunst og Kulturcafé "Oliven". Klosterplads 8/(Munkestræde). *5700 Svendborg, 6-,0.1 44*
Restaurant Påfuglen. Egeskov slotspark. *5772 Kværndrup,* Uf. Egeskov slot: 62 27 *10 26*
Spisestedet Thummelumsen. Østergade *15,5900 Rudkøbing,* 63 >10043
Hotel Ærøhus. Vestergade 38.*5970 Ærøskøbing.* 62 52 10 03
Pakhuset. Dokvej 3. *6700 Esbjerg.* 75 12 74 55. li-fr "2-14.30 & 18-21. lø: *18-.1*
Zorbas, Vissingsgade 13. *7100 Vejle.* 75 82 98 27. ti-lø: 17-24 •sø: 17.30-23
Res,aura,,, Adn,iralen Mad Kuns, & Vin. Østergade *\5 7400 Hernmg:* 97 22 16 SS
Ho,el Sclia,imburg. Nørregade 26, *7500 Holstebro.* 97 42 31 II
Del Grønne Hjørne, Frederiksgade 60.*8000Århus C, ma-lø. I* 1-3(W« so. 7-
Kul,,,mynden. Mejlgade 53.*8000Århus C.* **86** 19**22** 55. ma-fr 11- 7 *S. 18-* I lo
Care Cleo Nygade 23. *8600 Silkeborg.* 86 80 67 33. ma-on: II-2Z to 111-4 Ir,o IMb
La Casila. Bindslevs Plads 6. *8600 Silkeborg.* 86 81 38 12. U-lø. 7-22. «.

Vegetariske spisesteder i Sverige

Helsingborg

Vegeriet, Restaurang & café, Bärnvägsgatan 23 i in em0, knutnunkten). *tcl 042-24 03* 03 oa Dagens Lunch nu fr 11.*0-14 Oxnjx tider Aben: ma-to: 11.30-18.00. M lo. I L# **12-16,** *luztebhuffé.* Ojsåtihrm) tilbydes en spændende menu med Årstidens grønsager.

Malmø

Meaning Green, (Vegeiarrestaurani) • , i2.24. mi 12-22. flben: ma-io **11**^0-22.00. li. - **si** gatan ctfor**Saintrw«k**irke).
La Empanada, (Vegetarretter og kodretter),. .
tel. 040-12 02 62. Aben: ma-lø " -

En fredelig verden

Govindas

veg^liar-reifitaurant

Nr. Farimagsgade 82 1364 Kobenhavn K
(500 m Jra Nørreport)

Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30

Dagens middag kr. 55,-

BOMBAY

INDISK RESTAURANT

Rigt udvalg af vegetariske retter

Lavendelstræde 13,1462 kflbenhavji K

"Ttt^rTfnkKobcnhavm radht&t

Tlf.: 33 93 92 98, fax: 33 14 93 98

Åben: Tirsd.-sønd.: 16-23. (Mand. Lukket)

Bordbestilling fra kl. 15.00

Restaukant

RIZRAZ

GRØN MIDDELHAVSBUFFET

- *med* friskt salatbord, dressinger, homus, linser, moussaka, pasta a bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavslandene 59,-

Frokost, ink. pizza 49,-

Retter ved bordet ink. buffet fra 79,- til 139,-

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

- *God* **mad fra middelhavslandene**



UNIREN

UNIVERSAL VASKE OG RENGØRINGSMIDDEL

fAere vegetabilsk kan et vaskemiddel ikke blive.

UNIREN er "en flaske til alt", men naturligvis får du ikke samme resultat som med kraftige kemikaliespecialmidler, men trods det! -man kan løse næsten alt med UNIREN.

Deltag i konkurrencen.

På www.urtekram.dk kan du se eksempler på UNIRENs anvendelsesmuligheder siden 1973.

Dokumenter brugen af en ny, og vi sender en flaske UNIREN som tak.

www.urtekram.dk

URTE KRAM

F ? i r t S . eks ^ McGroil s, Gl.Ton romondlet anvises: Tlf. 98 54 22 88

He/se- *og sundhedsuge på Fyn*

10.-16. juli 2000

Kullerupkøjskolen byder velkommen tiI en helse- og sundhedsuge med biodynamisk - økologisk vegetarmad, øvelser og foredrag, sang og dans.

Du kan lære afspænding og åndedrætsøvelser, rygøvelser og øvelser for vore kirtler og indre organer samt sundheds- og visdomslære ifølge Mazdazman.

Øvelserne øger livskraften og energistrømmene hos mennesket og vækker vore hjerneceller og organer til at fungere bedre og blive mere levende og leder både til fysisk og sjælelig udvikling af mennesket.

For første gang giver *Tammo Sypkens, Holland,* kursus i Danmark. Han er leder af Mazdazman i Europa, som også hans forældre var.

Han fejrer sin 65 års fødselsdag her hos os d. 15.07.2000. Han vil tale på engelsk, men han magter også tysk og fransk.

En anden kapacitet er Dr *phil. Rolf Peterson, Sverige,* der også er biolog og *fysiolog, lektor* ved gymnasium i Lund. Han *arbejdede i 20* sommerferier hos den kendte *afspændings- og* åndedrætsekspert *Dr. med. Werner Ludvig i Sydtyskland,* der i mange år havde kurser *på* Siljanskolen i *Dalarne.*

Desuden medv irker *Gertrud Arents, Holland,* med "sacred dance".

cand. brom. *Randi Pedersen,* - levnedsmiddelkontrol.

Sangpædagog *Leni Voldby, læge Britta Becsei Christiansen,* lærer *Inge Aastrcm* m.*fl.* vil bl.a. hjælpe med oversættelse.

Vi begynder mandag d. *10/7 til* aftensmad kl. 18 og slutter søndag d. 16/7 efter middagsmad kl. ca. 13.

Selve kurset koster ca. kr. 250. (Vi *får* stotte fra Ørbæk kommune) - Pr. dag kr. 50

En seng og mad pr. døgn kr *200. i Medbnng* lagner og håndklæder).

Mulighed for Camping.

Sender gerne dagsprogram *og* flere opl\ *-runger.* også om Mazdazman.

Skriv eller ring.

Ragni Kristensen
Kullerup Byvej *2A*
5853 Ørbæk
Tlf 65315431

AKADEMI \ IOR
ÅNDSVIDENSKAB

VEGETARKOKKE-UDDANNELSE

N / t kan /»an på vort Institut for ideél Urnæring bhv^ diplom vegetarkok på ét år.

***Rj/lle** tide optag.*

Broe)ture kan rekvireres på
\k \DL\tl IOK \NDS\ IH! NSKAB
Nygade 3 li, 4300 I lo/M . t!J. > 4 6370

KREATIV MADLAVNING

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

Du lærer al lavegrvvi. nulsJi. frokost- oe \amirettcr Du far toon, filosofi og spiritualitet *undenrjs* Du kan b*lixe* teltet af hiop.it. studere **sundheds-** oc psv kolocihoecr ni \

~ Priser fra kr -000.-

Smil hold pa *2* til 4 personer

Rini! og forhorom **pljJs** *og* datoer

Tim-Av*

f

CVHØV'

77/ 59 65 45 99

Referat fra Dansk Vegetarforenings ordinære generalforsamling 2000

Generalforsamlingen blev afholdt den 30. marts 2000 i Medborgerhuset, Danasvej 30 B. Frederiksberg. Der var mødt 16 deltagere til generalforsamlingen.

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

Pkt. 1 Valg af dirigent
Som dirigent blev valgt Lotte Brefil.
Formanden oplyste, at generalforsamlingen var varslet med angivelse af tid og sted i Vegetaren nr. 4-1999 og endeligt indkaldt med udsendelse af dagsorden og regnskab i Vegetaren nr. 1-2000. Udsendelsen af delte nummer af bladet var desværre blevet forsinket, så den i vedtægterne angivne frist for indkaldelse blev overskredet. Dirigenten resolverede med forsamlingens enstemmige godkendelse, at generalforsamlingen gennemfares som lovligt indkaldt, hvorefter man gik over til næste punkt på dagsordenen.

Pkt. 2 Bestyrelsens beretning
Beretningen blev aflagt af formanden, der bl a fremførte folgende:
Det forløbne år har været et rigtig godt år med medlemsfremgang og mange aktiviteter.
Der har været afholdt 8 bestyrelsesmøder og udgivet 4 numre af vort medlemsblad Vegetaren.
Vi har nu indledt en serie med bom på bladets forside og opfordrer læserne til at indsende stof til bladet eller mode op til de åbne bladmoder i vore lokaler i Borups Allé 131. hvor vi også har vort bibliotek.

Bestyrelsen har forestået eller deltaeet i folgende arrangementer:

Messe i Falkoner Centret i februar 99 med emne: Krop - Sind - And. Her havde vi fået en stand i forhallen, hvor de fleste af gæsterne passerede forbi. Vi udskænkede saftprover fra Dansk Helios, solgte medlemsblade og kom i kontakt med mange mennesker.

Økologisk Torvedage på Blågårds Plads Kbh N Dette var et marked med fremvisning og sal* af både vegetabilske og animalske økologiske produkter. Markedet var åbent en lørdag i hver måned i sommerhalvåret. Her solgte vi en del blade og udleverede mange foldere.

Helsemesse i Frederikssund, hvortil vi var inviteret af Vegetarisk Spiseklub. Frederikssund hvor vi solgte en del blade og tegnede mange nye medlemmer.

Seminar om gensplejsning på Ærø, arrangeret sammen med Støtteforeningen for Biokol Det startede med en debataften på Natur- og Energiskolen i Ærøskøbing, hvor Ane Bodil Søgaard forskningslektor ved Landbohøjskolen, var foredragsholder. Senere deltog vor forenings repræsentanter i et ophold på Biokol, der er et økologisk drevet landbrug uden dyrehold.

Udflugt til Dragsholm og Tove Bechs retreat ved Sejero-Bugten, hvor vi nød den smukke natur og Tove Bechs mad.

Seminar med Maxwell Lee, formand for den engelske vegetarforening og International \egtiarunion. Der var arrangeret 3 foredrag med Maxwell Lee, hvor vi fik en del inspiration, som vi kan bruge i vort foreningsarbejde.

Vi har stottet en kampagne mod gensplejsning, arrangeret af organisationen May Day.

Vi har oprettet en vegetarisk spiseklub i vore lokaler i Borups Allé 131, som startede den 1.november.

Vi har faet vor egen hjemmeside på Internettet, som nu vil blive yderligere udbygget.

Foreningens nytårsfrokost blev afholdt den 16. januar i ar på Restaurant Bellahøj, København, hvor der var et deltagerantal på over 100.

I indeværende forår har vi arrangeret en foredragsrække på Rathsacksvej, Frederiksberg, med et foredrag ved forfatter, cand. psyk. Preben P. orensen og tre foredrag ved immunolog Anders Moj tndvidere er der arrangeret en forårsfrokost den april i København med det store kolde bord Og underholdning.

Beretningen blev taget til efterretning.

Pkt. 3 Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
Det reviderede regnskab for Dansk Vegetarforening og for Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond blev forelagt af kassereren Hans riemmersam, der gennemgik de enkelte poster og besvårede spørgsmål. Begge regnskaber blev enstemmigt godkendt.

t. 4. F relæ ^godke°ndds[8] e[Se,Se af budget for '"^værende år
Det af ^es[f]l yrelsen udtagne budget for 2000 blev fo reiagt af kassereren sammen med regnskaberne. Der bl[e] sVriv^[f]^ ^[Wrt] °Pmærksom på, al der var en skil stV> ono[s] i po[SlCn:] Resultat efter renter". hvor der f 2 [0] [d] [sl] «iet for 2. Kassereren besvarede s[n] „ [smål], godkendt [1VOrc] budgettet blev enstemmigt

Pkt. 5. Fa
Bestvreu^f[,el] f [af k]™«ngent for næste år denu[Væren]de[0]T5iltuk2[æt]. [8emet] forh0je[S] fra Efter at fle [a] vedtog fors[r^a]r[Vde 8,Vet deres menin]S kende, kontingentet til[!]"!5^ [afstemnin]S[at] fastsætte

Pkt. 6, l[orsla]g fra bestyrelsen
n«[yr]'en indstil[lede] [lidli]S[er]: formand for DanskVcgetarfore: foreningens ti.k.?"V[g o8 tid,i]gere redaktør af udnævnt til [*Grelh]e Schmidt, blev »emmersam de/fidr[Cd,e]m af DVF Hans med Grethe Schmidt[?^0] [L] [arbejdel] sammen hendes arbejde for foreningen[sty]relsen fortalte om

Bestyrelsens indstilling blev enstemmigt godkendt.

Grethe Schmidt var ikke selv til stede på generalforsamlingen på grund af sygdom, men forsamlingen bad foreningens repræsentanterom at hilse Grethe Schmidt i forbindelse med overrækkelsen af det medfølgende diplom.

Pkt. 7. Indkomne forslag
Der var ikke fremkommet nogen forslag.

Pkt. 8. Indkomne forslag og ansøgninger til Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond
Bestyrelsen havde modtaget en skriftlig ansøgning af 4.febr.99 fra Aktion Børnehjælp om støtte til børnehjemmet "Sri Kanyakumari Gurukula Asram" på Indiens sydspids. Der forelå ikke andre ansøgninger. Bestyrelsen indstillede, at der bevilges 14.000 kr. til det indiske bornehjem. Denne indstilling tiltrådtes af forsamlingen.

Pkt. 9. Valg
3 bestyrelsesmedlemmer
4 suppleanter
I revisor
1 revisorsuppleant
Nicky Brown. Christian F. Svensson og Lars Jørgensen blev genvalgt som bestyrelsesmedlemmer.
Knud Larsen. Kirsten Jungsberg og Anna-Margrethe Nissen blev genvalgt og Winnie Feveile nyvalgt som suppleanter.
Poul E. Jørgensen blev genvalgt som revisor.
Ea Bregensøe blev nyvalgt som revisorsuppleant.



GRØNTSAGS SAFTER
ØKOLOGISKE - BIODYNAMISKE
- ikke fremstillet af koncentrat
Forhandles a< natur-og helsekosl-butikkw
Oplysninger om nærmest© forhand'er hos DansK Helios
DANSK HELIOS TLF 75 95 4088

Pkt. 10 Eventuelt
Dennis Sørensen takkede *forsamlingen for god ro og* orden, hvorefter *generalforsamlingen* var afsluttet.

Referent: *Wagner Gregersen*

Udnævnelse til æresmedlem

Som det fremgår af *referatet blev Grethe Schmidt* pa generalforsamlingen udnævnt *til æresmedlem af Dansk* Vegetarforening. Da *Grethe Schmidt* . som nævnt, *ikke* kunne være *til stede ved* udnævnelsen besøgte Dennis Sørensen og Wanner Gregersen hende den *8. april* på institutionen *Tranehaven i Ordrup.*

Grethe Schmidt havde været ramt af en hjerneblødning og var efter en *indlæggelse* på Amtssygehuset i Gentofte *overflyttet til Tranehaven til* genoptræning.

Grethe *Schmidt udtrykte sin glæde os* taknemlighed over udnævnelsen *og besøget os bad* os overbringe en *hilsen og tak til foreninsens* medlemmer.



Æresmedlem Grethe S.hmidi*



Crethf Si hmidt og formanden

Foreningsmeddelser

Fra bestyrelsens møde den lO.april 2000

Bestyrelsen konstituerede sig med:
Næstformand: Nicky Brown
Sekretær: Wagner Gregersen
Kasserer: Hans Hemmersam
Ansvarshavende redaktør: Lars Jørgensen.

Endvidere blev nedsat følgende udvalg og arbejdsgrupper:

Redaktionsudvalg til redigering af Vegetaren.
IT-udvalg, derbl.a. skal planlægge og ajourføre foreningens hjemmeside på Internettet.
Informationsgruppe, der fremskaffer, udarbejder og udsender informationsmateriale.
Arrangementsgruppe, der arrangerer foredrag og udflugter m.v.
Biblioteksgruppe til at forestå drift af bibliotek og læsestue samt bog- og bladudsalg.
Spiseklubledelse til at administrere DVF Spiseklub.

Medlemmer som måtte være interesserede i at deltage i en eller flere af ovennævnte arbejdsgrupper eller i spiseklubben, er hjertelig velkomne og bedes rette henvendelse til den på side 2 nævnte adresse eller det nævnte telefonnummer.

Abonnements- og kontingentbetalinger

Vore abonnenter og medlemmer har igen i indeværende år været meget flinke til at indbetale abonnementsafgifi og kontingent indenlor den fastsaile betalingsfrist, men der mangler dog endnu en del indbetalinger.

Desværre har enkelie af de modtagne indbetalingskort ikke været forsynet med afsenderens navn og adresse, eller de har været med ufuldstændig adresse. V, vil derfor bede om at indbelalere er omhyggelige med al skrive tydeligl navn °S adresse på indbetalingskortet.

Vi vil indenfor den nærmeste fremtid udsende enndringsskrivclser td de abonnenter og medlemmer, som vi ikke har modlam indbetalinger fra.

Lokalgrupper - kontaktpersoner

Bestyrelsen opfordrer til, at der dannes lokale grupper under foreningen, hvor vegetarer og vegetarisk interesserede kan mødes for gensidig inspiration og udveksling af erfaringer i vegetarisk levevis.

Lokalgrupperne kan arrangere møder, foredrag, udflugter, fællesspisning, kurser i vegetarisk madlavning og andre former for selskabelighed. Endvidere kan lokalgrupperne deltage i oplysnings- og hvervekampagner sammen med foreningen.

Oprettelsen kan ske ved, at initiativtagere henvender sig til foreningen og tilbyder at være kontaktperson for et nærmere angivet område.

Kontaktpersonernes navne, adresser og telefonnumre optages herefter i Vegetaren, således at interesserede i området kan henvende sig til en kontaktperson med henblik på optagelse i en lokalgruppe.

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

Kontaktpersoner

Medlemmer og andre interesserede kan rette henvendelse til en kontaktperson og få oplysning om lokale arrangementer samt få udleveret informationsmateriale.

Følgende har foreløbigt givet tilsagn om at være kontaktperson:

Karina Breuning, Jægersborggade 44. 1.th. 2200 København N. Uf. 35 8 f 34 01
Ellen Løvendal, Skovledet 109 A. 2.th. 3400 Hillerød, tlf. 42 25 04 16. e-mail: ellen@teliamail.dk
Betina Holm, Toftevænget 3, Kyndby, 3630 Jægerspris, tlf. 47 52 15 73
Jessie Kiens, Helleristen 79,4700 Næstved, tlf. 55 73 90 71,
Jan Sørensen, Kanslergade 21,5000 Odense C * 91 09 97- e-mail:-jan@get2net.dk
Gerhard Kirke,nann. Karolinevej 2, ^ Middelfart, tlf. 64 41 41 20
Bruna Myry 6000 K w ' g - Ny Vesu_ _ roadi: 2 - 2-215, Kolding. Uf. 75 54 24 94
Hanne Nørgård Jepsen. Nordgaden 58. Sncbjerg. 7400 Herning, Uf. 97 16 82 30.
Eddi I S m å T T l ' Scha"mburgvej 4, '500 Holstebro, Uf. 97 4110 89.
Emi W? n ddie, j Ürgensen® get2net.dk
Steffen Petersen c/o Carlsen. Regenbu rg^S de "'st ih- 800" Århus C FTM 886(1 iñ n""5TM' G"den&parken 42. 88«) Ulstrup, tlf. 86 46 42 Q9

Kontakthjørnet

Bestyrelse:

Dennis Sørensen, formand
Tomestykket 12
2720 Vanløse
Til. 38 74 66 34
E-mail:
dennisroar@mail.tele.dk

Nicky Broun, næstformand
International contacts
Tværbummen 35, 2 (v
2820 Gentofte
Tlf. 39 76 24 11
Arb 46 30 11 51
E-mail: nbC^dmu dk

Wagner Gregersen, sekretar
O'llesager 252. 2.t\
2605 Brøndhy
HI 36 48 40 01
Fax 36 48 40 03

Hans Hemmersam, kasserer
Borups Allé 131
'WO Frederiksberg

Tlf- & fax 38 34 24 48

Cjasnan F Svensson
[®ndergadc 17.4 dl
Tlf '^^nhavn V
TIF »21 8920

|r'^s Agensen
ter P
2≤xm "T^VCJ 12()_3 tv
...deriksberg
Tlf. 38 79 48 32
E-mail-
lars Agensen® mail tc|c dk

{Jjjj^Lars«n
nrfc
1 f c ^ c j 2 A . , , h .
...deriksberg C
Tlf. 33 24 71 77

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 5,25 kr. i løse frimærker. Send det hele til *Dansk Vegetarforening c/o Wagner Gregersen, Gillesager 252, 2.tv. 2605 Brøndby,* som sender den lukkede kuvert videre.

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

Sund, Åndsfrisk, Positiv Helseven,
ca. 70 år, med sans for såvel humor som alvor, søges af ditto kvinde, snarest.
Billet mrk. 201.

Aktiv levende 75 somres pige,
efterhånden veganer, søger fri mand, penneven og/eller ? efter fælles behov, røgfri.

Selv elsker jeg blomster, fugle, musik (flere slags). Er åndeligt orienteret. Skriver sommetider digte og prosastykker. Iivsoplevelser. Kreativitet i højsædet også tankemæssigt. Læser stadigvæk så meget min tid tillader. Er slan . hverken køn/grim. **170** med sko.

Skriv til *billet mrk. Krebsebarnet*

Scandinavian vegetarian singels!
I look for a Web sitc(s) and other sources throug h
I could establish with Scandinavian vegetana iel
singels (female ones). I actually hu 11 j o-
and, as non-Jewish, am not accept ^by ...
cal female community. Since I ve £ 4 'p' j
well (for 10 years now) my chances to
myself a suitable female in 'Sl*lC' 4 i' close to
zero.
Alex. Tel Aviv. Israel
E-mail: alexx\@attglobal nt'f

DVF SPISEKLUB

Prøv at deltage i Dansk Vegetarforenings spiseklub i Borups Allé 131, *2000 Frederiksberg.*
Spisning kl. 19.00, **pris 30** *kr.*
Mandage i uger med *lige numre*
Tirsdage i uger med ulige numre

Arrangementer efter *spisningen:*

Tirsdag den *23. maj:* Foredrag ved Chusri Larsen: Vigtigheden af kosttilskud *(vitaminer og* mineraler).

Tirsdag den *6.* juni: *Foredrag ved Nicky* Brown: Kan man leve uden mad *og* drikke? Jasmuheens vej til pranisk *ernæring.*

Tirsdag den 20. *juni: Foredrag ved Dennis* Sørensen: Spis dig *lykkelig.*

Mandag den *12. juni kl. 13.00:*
Pinsefrokost, pris: 50 kr.

Nærmere oplysninger *og tilmelding*
tlf.: 70 22 40 01

Vegetarklubben *i Høje-Taastrup* Arrangementer:

Søndag den 25. juni ***kl.*** **15.00:** *l'dflux_ med* spisning til Ruth og Bent *S'ielsen.* Kirkestien 36 i Sengeløse. *(Opsamling* hos de der *HAT bi! fra* Medborgerhuset *kl.* 14.45). *Spisebillet kan* reserveres på *tlf: 43 99 51 01.*

Tirsdag den *22.* **august:** Spiseaften *ctieriulgt* af foredrag. *Indholdet* er endnu ikke fistlagL

Alle spiseaftener starter il. IS 00 rrurd en STI Ile halv time. hvor man synger dagens sung oe præsenteres for menuen og madholdet. KL 18.30fon entes maden at være klar.

Det er muligt at deltaet i foredrue uden at deltage i spisningen. Foredrag er gratis for medlemmer af DVF mod forevisning af kvittering.

Spisebilletter a 45 kr kan / Medborgerhuset. Køen ej 7/ Taastrup. tlf: 43 52 73 93.

pt) tlf: 43 99 51 01

PET CROSSE SPOR

Milji,udstilling i Oksnehallcn. Vesterbro, Krtbenha* n. den S.- 11. juni 2000
Dan»k \egetarforening deltager i udstillingen.

Align video display edge here

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

