• Align video display edge here

Nr. 3. Efterår 2000
91. årgang
Pris kr. 25,00

Vegetaren



Kære læser!



Undertegnede har været med i Dansk Vegetarforenings bestyrelse i over 2 år, og i den forbindelse har jeg, foruden at deltage i et væld af bestyrelsesmøder og bladmøder, også været med på diverse helsemesser og lign. som repræsentant for foreningen. På messerne kan man virkelig mærke, at der er ved at ske et skred i udviklingen. Holdningen til vegetarismen er meget positiv især hos unge mennesker, og det er som om det vrimler med mennesker, der er interesseret i at hore om emnet. Hvordan kan det være? Ja, folk går mere og mere op i, at dyrene skal have det godt, mens de lever, og mange kan ikke acceptere, at man slagler dem. Fødevareministeriets kampagne om al spise 6 om dagen, altså 6 siykkcr frugt eller grønt om dagen (ca. 600 gram), er også med til at hjælpe, således at flere får øjnene op for det grønne køkken. Og så er der de mange madskandaler, der er med lil at sætte sindene i kog. Således kunne man høre i radioavisen for nogen tid siden, at der havde været 60 sager med salmonella inden for de sidste år'. Ja. der er mange gode argumenter der taler for vores sag. Når man først er blevet vegetar, kan man slet ikke forslå, at der er nogen der tør spise kod. men det er der altså.

Også på andre fronter kan man se, at der sker noget. 1 supermarkederne (især Brugsen og Irma) kommer der flere nye vcgeUirprodukter. og del er da et godt tegn'. Disse produkter er med til at gore det mere atraklivt at holde op med .il spise kød. 1)ei ser jo ret lækkert ud meget al det, så del kan godt gøre kødspiserne nysgerrige. Det er jo især overgangen Ira kødkosl til plantekost. som kan virke uoverskuelig for mange, men si er del alle tiders med nogle eksotiske vegetariske færdigretter.

Det er mil indtryk at der cirka er sket en fordobling af anlallel af vegetarer inden for de sidste 10 år i Danmark, og del haserer jeg på de undersøgelser, der er lavet i andre europæiske lande, hvorfor skulle vi være så meget anderledes end dem! Men det ville selvfølgelig være rarl med en undersøgelse her hjemme, så man kunne gøre pressen og politikerne opmærksomme på. hvor mange vegetarer der i virkeligheden er.

Vi nænner os så småt efteråret, og den 1. oktober er jo international vegetardag. I den anledning vil vi indrykke annoncer og sende pressemeddelelser til aviser og tidsskrifter samt indbyde til en vegetarfrokost den 1.oktober. Se nærmere herom på næste side.

Vi anser tiden for at være gunstig for udbredelsen af vore ideer, men der skal mere information til for at overbevise det kødspisende flertal, og det er her. Dansk Vegetarforening kan hjælpe. Derfor er det meget vigtigt at få lavet noget mere informationsmateriale. Vi har fået lavet nogle meget flotte foldere, og vi har planer om at lave flere. Udover foldere og lign. vil vi også lave nogei undervisningsmateriale, der henvender sig til børn. Efter flere henvendelser fra tolkeskoler, der efterlyser noget brugbart materiale til projektarbejde, er vi gået i gang med at oversætte noget engelsk undervisningsmateriale, der handler om vegetarisme. Materialet er meget grundigt gennemarbejdet, og det består af en lærervejledning og nogle elevark. Det egner sig til tværfaglige projekter. Børn har ofte meget stor medfølelse med dyrene og kan helt på egen hånd bestemme sig for al blive vegetarer. Det kan dog være svært for dem, hvis de ikke får nogen støtte af forældre, skolelærere eller andre voksne, som de er i berøring med.

Foreningens økonomi kan ikke bære all for store arrangementer eller kampagner, så del er derfor godl, at der er kommet godt gang i foreningens spiseklub. Spiseklubben er en god aktivitet, der ikke koster foreningen noget særligt. Den har nu eksisteret siden november 1999, og på det sidste er vi også begyndt at holde nogle foredrag i forlængelse afspisningen. (Læs mere om spiscklubben andet sted i bladet).

Vi har i denne måned udsendt erindringsskrivelser vedrørende betaling af kontingent til foreningen og abonnement på Vegetaren for året 20(H).

Vi er meget interesseret i tilgang af nye medlemmer og abonnenter, men vi vil også gerne lastholdc så mange al de nuværende medlemmer og abonnenter, som muligt.

Hvis nogle al vore læsere har ideer eller forslag, vi kan gøre brug af i vort foreningsarbejde, vil vi gerne høre nærmere herom.

Ligeledes vil vi gerne modtage tilkendegivelser Ira læserne, om de er tilfredse med vort blad °B ev1- har forslag til forbedringer. Vi mo tager gerne stol lil bladet, såvel annoncer som indlæg.

Til slut vi, ønske alle vore læsere god fornøjelse og et godt efterår.

lMr\ Jørgensen

INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2:
Kære læser
Lars Jøregensen

Side 3:
International Vcgclardag

Side 4-5:
Tove Bechs Grønne hjørne

Side 6-7:
Teosofi og vegetarisme

Side 8 & 13:
Et godt alternativ i din ferie eller fritid
Holbrogaard

Side 9-11:
Side 9-sagcn
Grønne asparges

Side 12:
Mohandas Gandhi og vegetarismen X
Renselse 2

Side 14-15:
Indlæg Ira læsere

Side 16-17:
Den levende farveshop II
Britta Myrvig

Side 18-19:
Interview med Mark Olaf Slot
Vegetar og Danmarksmester i liggecykhng

Side 20:
Klir-, rckicallons ou fericiteder

Side 21:
l'orcnlng»meddcUcr

Side 22:
Konlaklli|i»rncl

International Vegetardag

Den 1. oktober er International Vegetardag, hvor vegetarbevægelser over hele verden sætter fokus på de bærende ideer bag den moderne vegelarisme. Disse ideer kan sammenfattes under efterfølgende overskrifter:

Skån dyrene

Moderne kødproduktion, pelsdyravl og dyreforsøg påfører millioner af dyr ufattelige lidelser.

Det er ikke nødvendigt for mennesker i et moderne samfund at opdrætte og dræbe dyr blot for at fortære deres organisme eller iklæde sig deres pels, ligesom det ikke er nødvendigt eller etisk forsvarligt at forgifte eller påføre forsøgsdyr sygdomme og andre former for lidelser.

Skån miljøet

Menneskets velbefindende er forbundet med respekt for og beskyttelse af naturen og alle former for liv.

Spisevanerne i den vestlige verden - og i en lille overklasse i den tredie verden - har bidraget stærkt til en overbelastning af økosystemerne. Kvægdrift - og animalsk fødevareproduktion i det hele taget - er én af de mest ødelæggende miljøtrusler i moderne tid. Jord-, energi- og vandforbrug ved kvægavl og anden animalsk fødevareproduktion er mange gange større, end forbruget ved fremstilling af plantefødevarer med en tilsvarende ernæringsmæssig værdi.

Skån dig selv for sygdomme

Der er en nøje sammenhæng mellem den enkeltes kostvaner og en lang række sygdomme.

Der er adskillige videnskabelige beviser på den skade, der sker ved at spise for meget fedt og animalsk protein. Såkaldte velfærdssygdomme som tyktarms- og brystkræft, sukkersyge, gigt. lorhøjet blodtryk og hjertekarsygdomme ei karakteristiske lot mennesket, som har et stort forbrug al animalsk føde. Hertil kommer tisikoen veil al spise kød Ira dyr inficeret med salmonella, kogalskab, medicinrester m.\.

Bliv Vegetar!

En omlægning af vore kostvaner til vegetarisk kost vil forbedre vor sundhed og velvære og vil være et enormt fremskridt i bestræbelserne på at forbedre vort miljø og mindske forbruget uf vore naturresourser. Samtidig vil der blive rigelige naturresourser til at ernære de mange millioner mennesker, som i dag sulter, og til at imødekomme det stigende behov for fødevarer forårsaget af den globale befolkningstilvæksi.

At bevæge sig mod økologisk vegetarisme er en revolutionerende handling, der udspringer af en ny tids følsomhed overfor vore medskabninger og en følelse af samhørighed med omgivelserne.

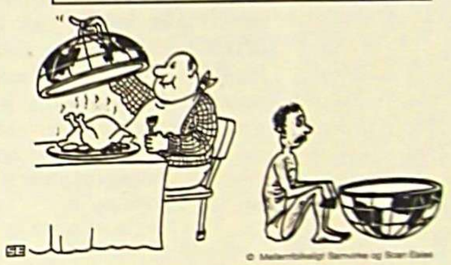
Denne fredelige revolution begynder med, at det enkelte menneske nedsætter sit kødforbrug (evt. gradvist) og erstatter det med planteføde, som er rigt varieret både med hensyn til smag og næringsværdi.

International Vegetardag

Den 1. oktober

Skån dyrene!
Skån miljøet!
Skån dig selv for sygdomme!
Bliv vegetar!

Er du vegetar, så indmeld dig i
Dansk Vegetarforening
GiUesager 252, 2.tv.
2605 Brøndby
Tlf: 70 22 40 01



/ anledning af
International Vegetardag
indbyder
Dansk Vegetarforening
til
Frokost med god \egeta risk mad og underholdning
(Drikkewrrr kan medbringes eller Købes på stedet)
Sondag den 1. oktober kl. 13.00
/' lokalerne
Rathsacksvej 30, Frederiksberg
Pris kr. 75, born hah pris.
Tilmelding inden den 20. september
på tlf: 70 22 40 0*
På gensxn '

Tove Bechs Grønne *Hjørne*



Det er sommertid og alt vælter op af jorden og bærbuskene frister med deres hindbær og solbær. At gå ud i sin have en tidlig sommermorgen og plukke friske solbær til sin morgen-tykmælks miisli er en oplevelse, jeg kunn unde alle.

Og så sidder jeg der på bænken med søvn i øjnene og glæde i sindet, medens jeg horer fuglene fortælle om deres natlige dromme, om deres travlhed med at finde mad til afkommet og om deres glæde og bekymringer for de forskellige unger, som nu snart skal slå på egne ben.

Og Niels Erik, en af mine længere boende refugiegæster, siger go' morgen og viser mig spor i en bar plet jord. Her har gået et rådyr en gang i nat, medens vi intetanende lå i drømmeland.

Og se, der står rønnen allerede med sine orange frugter og lyser op i alt det gronne. "Mon det bliver i år, jeg laver rønnebær-gele", tænker jeg flygtigt. Men ved allerede efter mange års bekendtskab og omgang med mig selv, at rønnebær-geleen bliver ved drømmen.

Men rysteribs, der smager så godt til mange vegetarretter og fremmer fordøjelsen, de passer til mit temperament.

Min lille morgenmeditation bringer mig til mil lille krydderurtebed, og jeg nipper til rød basilikum og lænker på. at planlens navn kommer af basilica og belyder den kongelige. Dens smag er som en lille bid af himlen bragt ned på jorden. Og den nye krydderurt Anis-isop får også lov lil al give mine smagsløg en oplevelse.

Således beriget og opfrisket lil en ny dag, går jeg ind til papirel, besluttet på, al læserne denne gang skal have nogle lette opskrifter, der ikke kræver så lang lids forberedelse i en høsttid. hvor farve - og duft fra hele naturen er en del af vores ernæring.

Mad (=næring) er mere end det, vi putter i munden. Næring får vi fra vore omgivelser i form af sanseindtryk: en blomsis farve, en solnedgang, havets brusen, en oplivende dans til f.eks. Strauss* valsemusik og et kærligt blik, der fortæller. Du er elsket.

God hosttid
Tove Bech

Jordnøddesuppe *ml* kørvel eller andet grønt (4-5 personer)

En pragtfuld suppe, der let forfører én til at spise for meget.

2 spsk. olivenolie
1 stort løg i tern
2 fed hvidløg
400 g broccoli, blomkål og/eller kartofler
11/41 bouillon ell. vand
150 gjordnødder
anelse piskefløde eller havremælk
Vi tsk. paprika,, anelse citronsaft
havsalt
kørvel, persille ell.lign.

Opvarm olivenolien. Tilsæt det hakkede løg. Lad småsnurre nogle min. under låg, før de hakkede hvidløg tilsættes. Sluk, når det er mørt. Del broccolien i små buketter og skær stilkene i små stykker. Kog til det er mørt i saltet vand.

Blend de ristede jordnødder sammen med broccolikogevand + evt. supplerende vand. (Har du ingen blender, så hak nødderne meget meget fint). Bland broccoli, de blendede jordnødder (og bouillon). Bring op på kogepunktet og smag til med paprika, citronsaft, fløde/havremælk og evt. havsalt.

Lige før serveringen drysses med fint hakket kørvel, persille el.lignende.

Server som tilbehør i små skåle tortillachips. (Fås bl.a. i Brugsen).

Forslag til efterret

En blandet råkostsalat m/ god dressing og grovflûtes eller diverse gode høstfrugter naturel, + en kop god stærk kaffe eller mynte-te!

Frokostret, der mætter

Hurtig og velsmagende

Speltkernebrød fra Bageriet Aurion med øko-landsby flødeost m/ ruccola salat og skiver af hårdkogte æg.

4 skiver speltbrød
øko-flødeost
Ruccola - salat
4 hårdkogte æg
et drys paprika

Smør speltbrødene med tyndt lag flødeost, så sidder ruccola-bladene bedre fast. Læg et godt lag med ruccola. Derpå igen forsøges anbragt flødeost. Pynt med skiver af æggene. Drys med en anelse paprika - blot for pyntens skyld.

NB -Som madpakke: Ruccola-salaten pakkes i en p nr. 2. Ægg- flødeosten POSC f0r sig selv S P SCS til. CnC moses og hlaodes med

[^mdeHutrtTgnnTemeUemmåltid - mættende og forfriskende:

Brød m/jordnøddesmør og skiver af æbler

4 stykker firkornsbrød el. speltkernebrød
jordnøddesmør
skiver af æble, jordbær, kivi el. andet.

Her er det vist overflødigt med fremgangsmåden.

Gælder også følgende opskrift:

Brød med tahin (sesampasta) med agurkeskiver.

Brød m/ Øko-landsby flødeost og med vildt mange krydderurter

4 stykker speltkernebrød
øko-flødeost
fint hakkede krydderurter
evt, tomatskiver

Prøv nogle af de mange krydderurter, der findes på markedet i dag - ud over dem, vi kender så godt. Hvad med kanel-basilikum, anis-isop o.s.v. Tag en tur til Kiselgåfden, et bio-dynamisk gartneri (ligger mellem Holbæk og Ringsted) og se på herlighederne. Tlf: 59 18 84 61. Og du kan naturligvis købe krydderurterne med hjem - såvel som friske, sprøde gulerødder, nye rødbeder o.m.a.

Flødestuvede majs

Vi stort løg, fint snittet
2 dl vand
350 g løse majs
1 dl fløde el. mere!
Vi-\ tsk. øko-majsstivelse (Maizena)
1/4 tsk. paprika
citronsaft
salt
persilledrys
Tilbehør: flûtes el. lignende

Kog løget i vandet til det er mørt. Tilsæt de frosne majs (el. friske - det er jo nu majs-tid) og fløden. Lad koge nogle minnutter. Jævn let. Smag til med anelse paprika. Skal ikke smage af paprika, skal blot give retten bid og være med til at sænke kolesterol-tallet. Til sidst lidt salt og en anelse citronsaft. Retten skal ikke være syrlig, blot have karakter.
NB! Husk at citronsaft får stuvningen til at tykne ekstra.

Ryste-ribs (rør sammen ribs)

Ribs
Rørsukker

I ^ ^ ^ S e n ^ ! e ^ ^ n e g e t rørsukker, du har trang til. Sæl låg på og lad ribsen stå *nogle timer* eller en halv dags tid i køleskab. Smag *til igen - og* server til mange gode grønne retter. *Syrligheden* fremmer mavesaften og *dermed* fordøjelsen.

Hurtig dessert til uventede *gæster*

Urtekrams honningkage
Øko-appelsin
Diverse is
Pynt: appelsinsyltetøj og fine blade af citronmelisse

På hver sin tallerken anbringes en skive af honningkagen. - Rør appelsinmarmelade op med lidt kogende vand. Hæld denne *blanding over* honningkage-skiverne. Blandingen skal trække ind i kagen. Efter 15-20 min. arrangeres forskellige gode isskiver oven på honningkagen. Pynt med et par klatter appelsinmarmelade og et topskud af citronmelisse. Voila. - Jeg tror. dine gæster vil nyde dessenen.

Mennesket lever ikke af brød alene
men af skønhed og harmoni
sandhed og godhed
arbejde og hvile
samvær og venskab

Ikke af brød alene
men af stjernehimlens storhed
af morgendæmringens pragt
af farverne i en solnedgang
af blomstrende kirsebærtræer
og bjergenes majestæt

Ikke af brød alene
men af brændingens brus mod stranden
måneskinnet på en stille sko\ >
trylleriet i et \iolinspii
og store mestres % ærfcer

Ikke af brod alene
men af droslens sang
og \indens susen i trætoppene
gnistren i et \andfald
og snekry stallenics monoer

Ikke af brvxi alene
men af røserne^ du/t
og lugten af n\^liei grr>
ct ømt kys
og af en >ens hAndtn k

Mennesket lexer ikke af brod aJene
men af sarmær og \enskab
af at elske
og blive elsket

Ukendt forfatter

Teosofi *og vegetarisme*

Ved Dennis Sørensen

Hvilke relationer er der mellem teosofien og vegetarismen?
Det kommer vi nærmere ind på i efterfølgende artikel.

Teosofi betyder Guds Visdom og betragtes af nogle som grundlaget og udgangspunktet for den moderne åndsvidenskab. Det Teosofiske Samfund blev dannet i New York i 1875. En af stifterne var Helena Petrovna Blavatsky. Hendes litterære virksomhed var overordentlig stor, og det er den. teosofien bygger på. Bl.a. skrev hun Den Hemmelige Lære, som man kan betragte som teosofiens bibel. Hun skrev også Nogle til Teosofien, og del er i den. hun giver udtryk for sin holdning til vegetarismen. Den er skrevet som spørgsmål og svar, og den fremstilling bibeholder vi.

Spm: Kræver deres regler, at medlemmerne skal leve vegetarisk, i cølibat og strengt asketisk? Kan De én gang for alle sige sandheden om den sag?

HPB: Sandheden er den, at vore regler ikke kræver noget sådant. Teosofisk Samfund forventer intet og forlanger endnu mindre af sine medlemmer i retning af, at de skal være asketer, medmindre man kan betegne del som askese, at de skal søge al være lil gavn for andre mennesker og være uselviske i deres egcl liv.

Spm: Der er dog mange af deres medlemmer, som lever vegelarisk. og del er som oflest tilfældet med dem. der spiller en fremtrædende rolle i del teosofiske arbejde.

HPB: Det er ganske naturligt. Jeg må hellere gøre rede for vore synspunkler om askese i almindelighed, for så kan man bedre forstå vor indstilling lil vegetarisme.

De fleste af dem, der bliver aktive indefor teosofi, og som virkelig for alvor studerer teosofien, vil gerne nå videre end lil et rent teoretisk studium af de sandheder, der bliver fremsai. De ønsker al *kende* sandheden gennem deres egen direkte personlige erfaring og al studere åndsvidenskaben med henblik på at erhverve sig den vi sdonuJpcmft, som de føler, de trænger til for at kunne hjælpe andre effektivt og velovervejet i stedet for blindt og vilkårligt.

Det første, medlemmerne lærer, er en rigtig opfattelse af forholdet mellem legemet eller den fysiske krop og det indre, virkelige menneske. Forholdet og den gensidige vekselvirkning mellem disse to bevidstheder bliver forklaret, og de studerende får snart forståelsen af, at det indre menneske er aflangt større betydning end kroppen.

Spm: Er det sådan, at teosofien så kun betragter moralsk askese som nødvendig? Moralsk askese er altså det tilstrækkelige middel til at nå målet, når dette mål er fuldkommen ligevægt i menneskets indre natur og opnåelse af fuldstændigt herredømme over kroppen med alle dets lidenskaber og begær.

HPB: Ja, men midlet skal anvendes på en intelligent og velovervejet måde, ikke som en gnier, der sparer sig en sygdom til, for at han kan tilfredsstille sin lidenskab for penge, men som en atlet, der træner for at forberede sig til en stor konkurrence.

Spm: Lad os så høre, hvordan det virker i praksis. Hvordan med f.eks. Vegetarisme?

HPB: En af de store tyske videnskabsmænd har påvist, at alle arter af dyrisk væv, uanset hvor meget man end koger eller steger det, beholder visse tydelige kendetegn fra det dyr, det har tilhørt, og at disse karakteristiske egenskaber kan erkendes. Og vi ved jo, at enhver blot efter smagen kan afgøre, hvilken slags dyr, det er, man spiser.

Hvis man går et skridt videre, kan vi påvise, at når el menneske optager kod i sig som føde. bibringer det ham fysiologisk noget af det karakteristiske ved del dyr. hvorfra kødet stammer. Teosofien lærer sine elever delle og giver dem desuden synligt bevis for det. samtidig påviser den, at denne forgrovende eller animaliserende indvirkning på mennesket er størst, når det drejer sig om kød fra de større dyr. mindre, når der er tale om fuglekød, endnu mindre når det er kød fra fisk eller andre koldblodede dyr, og der er endog også en indvirkning fra grønsager.

Spm: Så var det altså bedst slet ikke at spise?

I P
w!m B: . dCl , ViUedel na,ur hgvis være, hvis vi
UC CVC l al Sp SC. Men som forholdene
nu tilgang er. må man spise for at leve. og derfor
råder vi virkelig alvorligt studerende til at spise



HELENA PETROVNA BLAVATSKY
Som moden og som ung dame.

den føde, der er mindst hæmmende og tyngende for hjerne og krop, og som i mindst mulig omfang hindrer og forsinker udviklingen af deres intuition og indre evner og kræfter.

Spm: Teosofien godtager altså ikke alle de argumenter, som vegetarer i almindelighed plejer at bruge?

HPB: Bestemt ikke. Nogle af deres argumenter er meget svage og ofte baseret på antagelser, der er helt forkerte; men på den anden side er der også meget af det, de siger, som er rigtigt. Vi mener f.eks., at megen sygdom og især den store tilbøjelighed til at blive syg, der er ved at blive så påfaldende i vore dage (i 1889, red.), foren stor del skyldes kødspisning. Det vil dog føre for vidt at komme ind på alle spørgsmål om vegetarisme rent sagligt i alle enkeltheder.

Spm: Hvad skal deres medlemmer *gøre med* hensyn til deres mad. hvis de bliver *syge?*

HPB: De skal *følge* den bedste *rådgivning,* de kan få, f.eks. fra deres *læge. Hvis et menneske* på grund af sygdom eller indgroet vane ikke kan undvære kød, så må vedkommende *endelig* spise det. Det er ikke nogen forbrydelse *og vil blot* forsinke personens fremskridt en *lille* smule, *for* når alt kommer til alt. er de rent *legemlige* handlinger og funktioner af langt mindre betydning end det, man *tænker* og *føler og de begær,* man opelsker i sit sind og lader *slå rod og* vokse der.

Spm: Jeg går ud fra, at De ikke tilråder *nogen* at drikke vin og spiritus?

HPB: Alkohol er mere skadelig foret menneskes moralske og åndelige udvikling end kod. da den i alle sine former har en direkte, mærkbar og meget uheldig indflydelse på vedkommendes psykiske tilstand. Der er kun én ting. der er endnu mere ødelæggende for udvikiingen af de indre evner, end at drikke spiritus, og det er vanemæssig brug af hash. opium og anden narkotika.

Kur / Rekreation / Ferie

- (•I 4-Lmget gird
- I ritliggende k*t veil hudestnind
- smukke naturområder
- Rolige rogfri omgivelser
- Massage. zoneterapi, kostvejledning

(finllcendt •J
S'gefor*lk ringen 'tl-innurk* som vder tilskud

Økologisk vegetarmad med mulighed for individuel tilpasning

Brochure tilsendes

HOLBROGAARD
Kur- Og feriested

Stthnuk-11 "i Axtmp V\MhMbuw.TI/W/**'» ~ hi «•> I h'uill Hi/<ittt'ilhnill/ Nip* NU u A



Fhi miljøudstillinsen i OksnehaUen.
Københawt <• /ml *000*

Et godt *altenativ i din ferie eller din fritid*

v/ *Dennis Sørensen*

Kan du nikke ja til noget affølgende - og vil du gerne have det bedre?

vejer for meget eller for lidt
mangler energi
jævnligt hovedpine eller migræne
sover dårligt
har uro, krampe eller smerte
har allergi eller eksem
dårlig fordøjelse



så er *Holbrogaard* ct godt bud på et sted. der kan hjælpe dig.

Holbrogaard er en tidligere landbrugsejendom beliggende 6 km øst for Faaborg ved Nab. Det er en harmonisk 4-længet gård fra 1824 med senere tilbygninger. Siden overtagelsen i maj 1994 har dele af gården gennemgået en omfattende renovering og fremstår i dag velholdt og velfungerende og som indbegrebet af alt, hvad man forestiller sig om sydfynsk bondegårdsidyl. dog uden husdyr. Den er omgivet af marker og med en dejlig udsigt over det sydfynske øhav.

Gården er omgivet af en stor have med bl.a. begyndelsen til en klosterhave, som Hildcgard von Bingen lægger navn til. Alle træer, planter, urter og blomster indgår i Hildegards anvisninger og bruges i stigende grad i køkken og klinik. Udover Hildegards Have" med lægeurter har gården flere køkkenhaver med et rigt udvalg af grøntsager, krydderurter og frugt.

I haveplanerne indgår elementer af gamle fynske traditioner, herunder de gamle levende hegn. Sanserne stimuleres med dufte, farver og indtryk bl.a. fra et vandområde under etablering. Der er mange rolige siddepladser, der indbyder til stilhed, meditation og eftertanke. Vand, sten, duft og farver er væsentlige elementer, som harmonisk bliver indpasset. Haven indgår naturligt i den omliggende natur. Et af målene er at kunne gå på egen hånd og få oplevelser og blive overrasket over hvad der "gemmer" sig bag næste hjørne.

Nøgleordene for *Holbrogaard* er harmoni og balance som udtryk for sundhed på alle niveauer. Man søger i det, man gør, at finde den gyldne middelvej. Det betyder bl.a. at gården er røgfri, men ingen ser skævt til dem. der ryger - udenfor. På ferieophold er der plads til både kaffe, vin og øl, men del er ikke nogen god løsning til "vilde" fester.

Der arbejdes ikke ud fra én kostretning, men med mange indfaldsvinkler og respekt for syre-base teorier, yin og yang, fem-elementslæren, kombineret med at vi bor i Danmark og skal tage vores udgangspunkt heri. Der serveres udelukkende vegetarisk mad, selvom alle gæster ikke nødvendigvis anbefales at tage kød helt væk Ira deres daglige kost. når de kommer hjem.



Fortsættes side 13

Side 9 sagen

GRØNNE ASPARGES

ved Dennis Sørensen



Asparges med røræg var københavnernes foretrukne ret i maj og juni for nogle hundrede år siden. Aspargesen blev leveret af de gartnere, der lå tættest ved byen, for københavnerne ville have så friske asparges som muligt.

I dag kan man få asparges året rundt, fragtet hertil fra så fjerne egne som Thailand. Sydafrika og New Zeeland. Selv i den danske sæson kan det være svært at opdrive asparges dyrket her i landet. For hvert kilo asparges dyrket her i landet importerer vi 2000 kg. Utroligt at tænke på, når asparges samtidig er den grønsag, der dårligst tåler lang transport og opbevaring. Danske gartnere er stort set holdt op med at dyrke asparges, fordi høsten er meget arbejdskrævende og udbyttet i vort kølige klima ikke er så stort som under mildere himmelstrøg.

I Ijemmedyrkede asparges.

Man kan derimod undre sig over. hvorfor ikke alle danske haveejere har et stykke med grønne asparges. De er lige så nemme og taknemmelige at have med at gøre som rabarber, og de er lige så uimodståelige som solmodne jordbær. De kan dyrkes i al slags jord. blot der er en smule sol og ikke er lor stormomsust, og de skal kun vandes, hvis det sætter ind med hård tørke. De første par år må man ikke høste dem, men derefter kan man have glæde af planterne i 15 år. for man behøver at anskaffe nye planter.

På 5 kvadratmeter kan man have 12-15 planter, og det er nok til. at familien kan invitere ct par gode venner på denne delikatesse en gang om ugen i de ca. 6 uger. aspargessæsonen varer. Efter høsten kan man nyde de dekorative buskfomiede planter med det lyse og lette løv. Der er kort sagt alt at vinde ved selv at dyrke asparges, hvis man har mulighed for del

Fakta om gronne asparges.

Grønne asparges er de unge ovegordiske skud af aspargesplanten. De er langt nemmere at dyrke og indeholder også flere næringsstoffer end de hvide, der skal dyrkes i særlige jordvolde, så de ikke udsættes for sollys.

De rå grønne asparges kan i smag minde *lidt* om smagen af en frisk grøn *ærtebælg. Er* aspargesene friske og kogt. så der stadig er *bid* i dem. er de den mest udsøgte delikatesse, som grønsagsriget kan byde på.

Den danske aspargessæson begynder omkring første maj og slutter nærmest som ved en uskreven lov til Sankt Hans. Herefter skal planterne have fred til at vokse og samle næring til næste års høst.

Næringsindhold.

Asparges hører til de energi fattige *grønsager.* de indeholder kun ca 100 kJ pr. 100 g. De har et væsentligt indhold af C-vitamin og folacin samt noget niacin. Bl - og B2vitamin.

Køb af grønne asparges.

Vælg de asparges, som er dyrket nærmest ved din bolig, så der er brugt mindst *mulig* transporttid. Tjek at skæreflademe *og* »elve »alkene ikke er indtørrede, og at hovederne v trker fa>te og lukkede. De bor \ære nogenlunde lige ry kke. Om man foretrækker tynde eller ry kke asparges er en smagssag.

Nogle typer grønne a>parge» kan blue violette i farven. Fanen har ingen betydning for smagen, så der er ingen grund al at undg J dem

Kvalitet.

Kvalitetsregleme for grønne parges er Listigt i en EU-norn. Ifølge denne mi de »xlgo i 4 klasser: Ekstra. I. II og III Klas>c III optneder dog kun sjældent og kun efter sjrrhg ulladcl>c

Asparges i klasse Ekstra skal være velforinede og med fast »luttede hoveder. Tnrethcd må ikke forekomme.

Asparges i klasse I skal ogsj vxre velformede og hovederne last »lullede, men en begyndende tnrethcd er tilladt

Asparges i klaser II ma være Icl træede og have let åbne hoveder

\»parges sælges siørrelscssorteret enten efter længde eller efter diameter Ved salg af asparges skal kvalitetsklasse og oprindelseslandet \ærr opgivet.

0 pbevåring hjemme.

Helt friskplukkede asparges kan holde sig friske 1 en uge, hvis de hele tiden opbevares ved køleskabstemperatur i en plastpose, der ikke er hermetisk lukket. Holdbarheden ved dagtemperatur er kun en enkelt dag. Del er vigtigt at tage hensyn til, at den udsøgte aspargessmag aftager fra det øjeblik, de spæde skud er skilt fra deres rødder.

Sådan behandles asparges.

1. Ved køb: Tjek at skæreflade og stilkene ikke er indtørrede.
2. Ved tilberedning: Knæk den træede ende af så tæt på skærefladen, som det kan lade sig gore. Gem de træede ender til at give smag til sauce og suppe, stød dem evt. lidt med et knivskaft.
3. Blanchering: Brug en gryde eller høj pande, hvor aspargesene kan ligge ned. Beregn 3 1 vand og 1 spsk. salt til al koge *Vi* kg asparges. Kom dem i del kogende vand og lad dem koge 1-2 min. afhængig af tykkelsen uden låg.
4. Til grillen: Saml ra asparges til målter med små iræspid. der har ligget i vand. eller med kødnåle (de bliver megel varme på grillen). Pensl dem med lidl olie og gril dem el par minulter på hver side og krydr dem med salt og peber.

Tilberedningsflf.

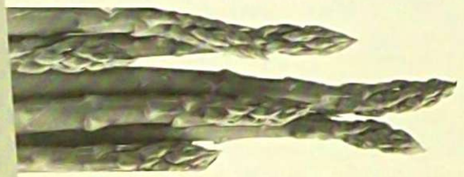
Når grønne grønsager som asparges skal koges, bliver de floltesi. hvis de koges uden låg. Grønsagerne indeholder nogle flygtige syrer, som. hvis de ikke har mulighed for at fordampe, gør den ellers friske grønne farve irist og mal.

Sall er med til at bevare farve og smag i grønsagerne. Brug en spsk. sail pr. 3 1 vand. Rigelig vand giver kort og præcis kogning.

Gem kogevandet fra asparges til at koge nye kartofler i.

Grønne asparges kan spises rå i salat eller som snack.

Grønne asparges er velegnede lil lynstegning i wok eller på pande, f.eks. sammen med forårsløg, chili, rod eller gul peber og majs.



Grønne asparges giver en god smag og konsistens i blendede supper med porrer og evt. ærter. Brug også de grove ender, der ellers ikke kan spises. Kog grønsagerne møre i bouillon, blend suppen og gnid den igennem en sigte.

Opskrifter.

RISOTTO MED ASPARGES.

300 g italienskerisottoris
Vikg grønne asparges i 2 cm lange stykker
1 1 grønsagsbouillon
1 løg i små tern
2 spsk. olivenolie
Vi2 dl hvidvin
50 g revet parmasanost
1 bdt. persille

Kom de fraskårne træede ender af aspargesene i bouillonen og lad den koge i 10 min. Fjern dem og hold bouillonen på kogepunktet. Varm olivenolien i en anden gryde og sauter løget heri til det er klart.

Tilsæt ris og sauter under omrøring til risene også er klare i kanlen. Tilsæt hvidvinen og lad risen opsuge den under konstant omrøring. Tilsæt 2 dl kogende bouillon og lad risene opsuge den under omrøring. Tilsæt yderligere 2 dl kogende bouillon og fortsæt på samme måde med resten af bouillonen, indtil al bouillonen er opsuget. Aspargesstykkerne på nær hovederne tilsættes sammen med de sidste 2 dl bouillon.

Rellen er færdig, når risene er "al dente", og risoitoen har fået en blød og cremet konsistens. Rør lil sidst aspargeshovederne, revet parmasanost og persille i.

Risottoen kan serveres både som selvstændig ret eller som tilbehør.

ASPARGES-KARTOFLER.

Vi kg kartofler
Vi kg grønne asparges
30 g nødder
2 dl fløde 13%
2 æg
1 bdt. persille
50 g emmentalerost
3 spsk. knust granola

Kanonerne koges knap møre, pi[illegible]Ues og skæres i skiver.

Der æres [illegible] de tandts o p ? [illegible] i [illegible] og afdryppes.

[illegible] vand. De koges

Et rundt ovnfast fad eller en tærteform smøres. Karloffelskiverne lægges i, de grønne asparges lægges ovenpå i en cirkel, nødderne hakkes groft og drysses over.

Fløden blandes sammen med æg og hakket persille og hældes over. Osten drysses på sammen med granola.

Fadet sættes i en 200 grader varm ovn, indtil overfladen er gylden, 20-25 minutter.

I stedet for kartofler kan man bruge løskogte ris (4 dl. ukogte), men det vil give en temmelig syreholdig ret.

ASPARGESSALAT.

300 g kogte, nye kartofler
250 g kogte asparges
200 g bællede ærter
4 spsk olivenolie
2 spsk krydddereddike
frisk timian

Kartoflerne skæres i skiver *og* blandes *med* asparges og ærter. En olie-eddikedressing *hældes* over og der drysses med frisk timian.

MYRVIG YOGAREJSER
GRÆSK SENSOMMER
2000
12-19 sept./
19-26 sept./12-26 sept,
YOGA
SHIATSU
AFSPÆNDING
FARVEMEQUATION
HELSEFERIE FOR KROP-SIND-ÅND
KURBADNING I
HELBREDENDE KILDER
MYRVIG YOGAREJSER:
75 54 24 94

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 af biopat, studere sundheds- og psykologibøger m.v.

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

Tove Bech - Tlf: 59 65 45 99

AKADEMI Vfor ÅNDSVIDENSKAB

Diplomuddannelser

- *Vegctai kok. grunduddannelse (1 år. eller 3 år via 30 weekendkurser)*
- *Esoterisk psykolog (3 år)*
- *Kommunikationspædagog og -terapeut (1 år)*
- *Slip-afliængigliedenterapeut (1 år)*

Kunstkurser

- *Vægudsmykning. lasur (9 uger. fredag - mandag, start 18/8)*
- *Ikonmaling (8 uger. fredag - mandag, start 27/10)*
- *Modellering (10 uger. fredag - mandag, start januar 2001)*

Brochurer kan rekvireres på
Akademi for Åndsvidenskab ' Nygade 3B • 4300 Holbæk • o9446370

Mohancfas *Gandhi og vegetarismen X*
Renselse 2

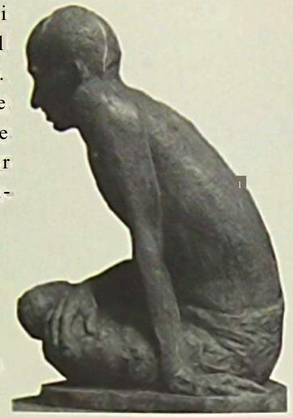
Af Nicky Brown

For enhver åndeligt søgende hindu, melder ideen om *brahmacharya* sig på et tidspunkt. Som angivet i forrige afsnit, kan brahmachary a defineres ved den adfærd (Achara). gennem hvilken man når frem til Gud (Brahman) (Swami Sivananda). Begrebet kan sammenlignes med klosterlivets løfter indenfor den katolske kirke, hvorved man vier sit liv til tjeneste for Gud.

Det var frem for alt Gandhis ven og åndelige lærer Raychandbhai, som førte Gandhis tanker i denne retning. Under en samtale, priste Gandhi fru Gladstone, den engelske premierminister Gladstones kone, for hendes hengivenhed for sin mand. Raychandbhai replicerede: "Hvilke af følgende vurderer du højest: fru Gladstones kærlighed som ægtefælle til sin mand. eller hendes hengivne tjeneste uafhængigt deraf? Lad os i stedet antage, at hun havde været hans søster, eller hans hengivne tjener, og havde taget sig lige så godt af hamhvad ville du have sagt til det?"

Gandhi skriver videre: "Raychandbhais ord greb mig uimodståeligt. En tjeners hengivenhed var, følte jeg. tusind gange mere prisværdig end en kones for sin mand. Der var intet overraskende i det sidste, da der var uløselige bånd mellem mand og kone. Men det krævede en særlig indsats at pleje en lige så stærk hengivenhed mellem tjener og mester."

Hvad er så brahmacharya" Gandhi forklarer det således: "Brahmacharya betyder kontrol af sanserne i tanke, ord og gerning." For efterhånden at opnå en sådan kontrol, må man civc afkald pa mere og mere af det. som sanserne el tertragler. Brahmacharya er umulig at opnå ved en begrænset indsats. For de neste må det vedblive at være et ideal. En brahmacharva-aspirant er sig konstant bevidst om sine ufuld kommenheder, han vil udforske de lidenskaber der dvæler i hans hjertes lønkammer oé uophørligt stræbe efter at befri sig fra dem Så længe, at tanken ikke er under viljens totale kontrol, vil brahmacharya kun være ufuld stændigt tilstede. Ukontrolleret tænkning er en affektion af sindet, og den er endnu vanskeligere at styre end vinden. Ikke desto mindre gør Guds eksistens i vort indre selv kontrol over sindet muligt. Det er det højeste mål, og det kan ikke undre, at det kræver den største anstrengelse at opnå det."



Og hvordan skal kosten så indrettes?

"Kontrol over ganen er nummer eet i overholdelsen af brahmacharya-eden. Jeg fandt, at komplet kontrol over ganen gjorde overholdelsen nem. og fra nu af drev jeg mine kosteksperimenter ikke kun ud fra et vegetarisk men derudover ud fra et brahmacharisk perspektiv. Som resultatet af disse eksperimenter indså jeg. at en brahmacharyas kost skal være begrænset, enkel, ukrydret og helst ukogt.

Seks års eksperimenteren har overbevist mig om, at brahmachariens idealføde er frisk frugt og nodder. Da jeg i den sidste tid i Sydafrika levede af frugt og nødder alene, var jeg immun over for lidenskaber. Dette ændrede sig, da jeg igen begyndte at indtage mælk. Denne sag vil vi vende tilbage til senere. Her vil jeg blot nævne, at det er min fulde overbevisning, at mælkeindtagelse gør det svært at overholde brahmachary a-eden.

Men lad ingen udlede heraf, at alle brahmacharierskal opgive mælken. Jeg mangler endnu en fmgterstatning for mælken, som er ligeså god til at opbygge muskulaturen og samtidig letfordøjelig. På dette punkt er jeg ikke blevet kl[illegible] l®gerne. Derfor, selvom mælk til dels er en stimulant, kan jeg ikke råde nogen til at opgive den.

Ligeså vigtig for brahmacharya som indskrænkninger i kosten er fasten. Så overvældende er sanserne, at de kun kan holdes under [illegible] fra alle sider. Del [illegible] er magtesløse uden føde, og [illegible] d sigic på at få kontrol over [illegible] nyttig. Nogle mennesker tror, [illegible] immune over for lidenskaber, [illegible] n dog uden virkning, [illegible] folder deres krop fri for føde. [illegible] er de sig over alskens [illegible] drikke, når fassammen [illegible] Mper, når sindet virker [illegible] krop. dvs. når sindet [illegible] selighed ligger i sindet."

Et godt alternativ...

Fortsat fra side 8

Råvarerne er økologiske og biodynamiske, og der serveres en afbalanceret og varieret kost med mange grøntsager, lidt af årstidens frugt, gode fedtstoffer, hele korn/kornprodukter, bælgfrugter, nødder og kerner. Maden tilberedes efter årstiden og gæsternes behov, inspireret af farver, smag og spontane indfald. Den sammensættes, så den tilgodeser blodsukkerbalancen, dvs. alle måltider indeholder korn. grønt eller frugt og fedt/proteiner.

Der bruges ikke sukker, men der sødes med frugt eller tørret frugt og krydderier, og der bruges sparsomt af mælkeprodukter til selve madlavningen. Brød og lignende bages udelukkende af spelt og andre urhvedeprodukter. Grød laves af varierende kornprodukter, alle dog økologiske eller biodynamiske. Maden kan tilberedes med hensyntagen til evt. allergier eller andre specifikke lidelser. Specialdiæter kan tilbydes mod mindre tillæg.

Holbrogaard vil gerne bidrage til at afmystificere og klargøre en række af de emner, mange mennesker i dag kender ordene for. men ikke ved. hvad dækker over. Der arbejdes ud fra en teori om, at manglende kendskab til sammenhængen mellem krop, sind og ånd er en af de væsentlige årsager til usikkerhed, angst, indre konflikter og sygdom. Blandt de behandlinger, som tilbydes, er zoneterapi, massage, kostvejledning, samtale, drømmetydning, urteterapi mm. og med de behandlinger kan man tå et godt resultat med mange lidelser. Det er ikke det samme som at sige. al man kan helbrede alle mennesker, men har man en lidelse, som ikke har kunnet klares med operation eller piller, så er *Holbrogaard* cl rigligt godt alternativ.

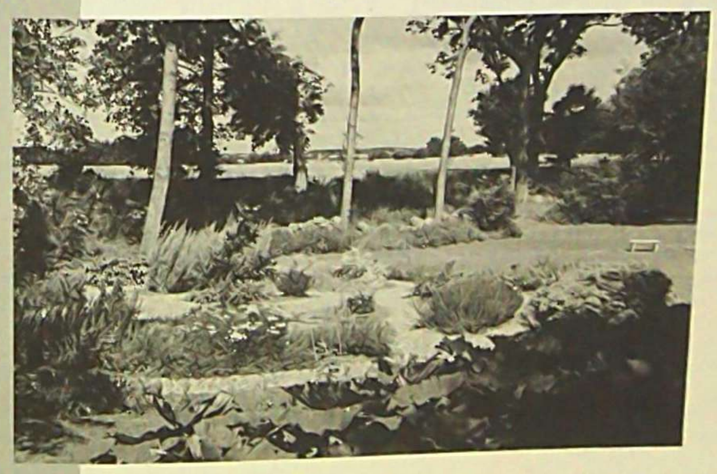
Holbrogaard er godkendt af *Sygeforsikringen* Danmark, som yder tilskud *til ophold, og* flere fonde har konkret støttet *ophold.* Interessen fra bl.a. hospitaler, socialforvaltninger mm. er stigende, og det *forventes* fremover at modtage gæster på *rekreation* og kurophold, hvor opholdet er betalt af hospital eller socialforvaltning.

Lillian Abildgaard, *ejer af Holbrogaard,* er uddannet terapeut og præst med mere end *10 års* praktisk erfaring i både indland og *udland* inden for undervisning og behandling med zoneterapi, kost, urter, drømme, samtale mm.

Køkkenet ledes af Lone Nøhr. som er uddannet lærer, kostvejleder fra Hover Sundhedshøjskole og massør. Lone arbejder som madlaver på *Holbrogaard* og også med indiv i-duel kostvejledning, massage, underv isning, kurser og foredrag.

Holbrogaard har regnbuen som symbol. "Fred efter stormen". *"Loftet* om noget *godt. som* kommer". Regnbuen spænder over en *lang* række aktiviteter, alle med det formål at *hjælpe den* enkelte til balance og harmoni i såvel krop som sind og ånd. Under regnbuen *finder du et* kursus- og behandlingscenter med klinikker. kurser og foredrag "ud af huset", ferie- og kurophold. Bed & Breakfast.

(Se annonce på side 7)



Endelos i *kreds?*
Livets *og* dådens hvL
eller forlosningens vej.
Ilnf/rx3i*ton i Roseweuzenes '≤soh
pi 12 aften* *ned ugerne nterrtler*
[Start: Osdaj fW *Z7* 092000 C '930
Sted: MedCio^e^s Kapev <u.
2200 KaOonftavn N
I Fra der treoe aften i ey* buler I
I *pi* 6 *2*00 Kmxrmn* SV I
IStart: T>sdag. 0* 29 09 2000. ki i90Cj
10»n s«-** rtv≤%*axsra*B pi enges* I
I Sted ^aTervei a *2*X Kjnento* \ NV *I*
I •< Ø-TO °9 lAvptgfOfvJe
IX Gyfttw Rosenluvuz fcrt Skole
Lectofwn RosJC fuoanum
Skaffervaj *I 2400* Kabenhavn NV
M 35>13740 J
http jtyom pic2nø((MAi.ntrårmiL/
Gratis introduktionsbrochure kan bestilles

FRA LÆSERE

Kødskandalen

Af Solveig Wagner

Idet de fleste sikkert ved, mennesket ikke er skabt som kødspiser, men som vegetar, må vi stærkt overveje, om vi ikke alle burde leve på en for os naturlig kost. Hvis landene vendte sig fra kødkomsum, ville det have enormt stor indvirkning på ikke alene helbredstilstanden, men også på landenes økonomi. Tænk blot på medicin- og sygehusudgifterne.

Kødspisning er nemlig årsag til en lang række civilisationssygdomme, der jo igen medfører et kæmpeforbrug af medicin, der i de fleste tilfælde består af syntetiske midler, de fleste, måske alle, afprøvet på dyr for giftvirkninger og andre skader - midler, som ikke har nogen som helst helbredende virkning, men udelukkende for en tid en symptomdæmpende effekt, så der hele tiden skal nye medikamenter til, hvorved legemet klarer sig endnu dårligere.

Som vi alle også ved, er det, vi kalder sygdom, nogle tegn på, at der i den pågældende organisme er noget, som skal rettes. Det er naturens måde at signalere på! Vi burde lytte til naturen og omstille os til den optimale kost.

En sådan omstilling ville bringe store forandringer til det bedre her på vor klode, og frem for alt ville det bidrage til en større bevidsthed om ikke-voldsprincippet. En lang række af de store ånder gennem tiderne var vegetarer.

Verdensøkonomisk ville befolkningens omstilling til ren vegetarisk levevis betyde utroligt meget.

Det er sådan, at man for at forske i sygdomme anvender milliarder af stakkels dyr. der skal være "moder' for diverse civilisationssygdomme - incl. kræft. Det er en aldeles ufarbar vej, hvilket da også de samme forskere godt ved. men har vænnet sig til at pine dyrene for "at finde ud af noget". - Tragisk.

Den kendte østrigske filosof og forfatter dr. Helmut F. Kapian udtalte i pressemeddelelsen i anledning af udgivelsen af hans bog "Leichenschmaus" (Ligsmovseri) i 1993 (Min oversættelse):

"KØDSKANDALEN - Den virkelige skandale er, at det er det forkerte, der bliver betegnet som skandale: Ikke ofrenes lidelser - men gerningsmændenes ømfindtlighed. Således bliver hver eneste dag millioner af dyr på den forfærdeligste måde og uden nogen som helst nødvendighed martret til døde, og vi beklager os over, at deres lig ikke smager ordentligt. Vi opfører os som den kannibalistisk anlagte morder, der klager over ofrenes kødkvalitet.

Men den virkelige skandale er naturligvis, at morderne er mordere, og det er jo ikke morderne vi skal beklage, men deres ofre.

Kødproduktionen er nødvendigvis forbundet med lidelser. Der gives lige så lidt en human slagtning, som der gives en blid voldshandling eller et ikke-voldeligt overfald eller en kærlig henrettelse.

Kødproduktion er mord. At spise kød er en forbrydelse. Og forbrydere kan man ikke retormere eller forbedre, man skal simpelt hen forbyde det.

Den måde. hvorpå vi i dag behandler dyrene, er en uret af verdenshistorisk omfang."

Den nu afdøde Nobelpris-modtager Isaac Bashevis Singer skrev: "Hvor det handler om dyr...bliver enhver en nazi...for dyrene er hver dag Treblinka. Vi forholder os i dag overfor dyrene som nazierne forholdt sig til jøderne. Og i rammerne af dette holocaust mod dyrene er det at fonære kød en af de mest afskyelige forbrydelser, og det er det også, fordi der ikke er den mindste smule retfærdiggørelse deri eller nogen nødvendighed derfor."

Det er min overbevisning, at Leo Tolstoy har ret, når han siger, at så længe der er slaetehuse. vil der være krig og slagmarker.



Jcq vil anbefale cn penlcillinkur
spis *en* svinekotelet tre *qanqe* om *daqeri*

© Mellemfolkeligt Samvirke og Scan Eales

Udland

NEW YORK POST

Kødløst

(New York) I USA er de unge i stigende grad blevet vegetariske. En markedsundersøgelse viser, at 37 pet af unge indtil 20 år undgår at spise kød til fordel for et rigt udvalg af grønsager.

Ingen har kunnet forklare det ret pludselige skift i madvanerne.

Kilde: Erhvervs- Bladet
(Indsendt af Hans-H. Christensen)

Hormonkød kan give kræft

Kød fra kvæg, der er behandlet med vækst-hormoner, kan udgøre en risiko for forbrugerne. Det skrev EU's videnskabelige komité for veterinære forhold i en rapport fra 1999. Den er første del af en undersøgelse, som EU har bestilt i forbindelse med forhandlingerne med USA om hormon kød.

Komitéen har kigget på kød behandlet med seks forskellige vækshormoner: Østradiol. progesteron og testosteron er naturlige hormoner. Zeranol. trenbolon og melengestrol acetat (MGA) er syntetiske produkter. Alle seks hormonstoffer'udgør ifølge rapporten en sundhedsrisiko. idet stofferne har alt Ira carcinogene til neurobiologiske effekter. Værst ser det ud for østradiol. hvor komitéen konkluderer, at stolt et må regnes for "complete carcinogen". hvilket betyder, at østradiol både kan fremkalde og forværre kræft. Komitéen har fundet I ts tilfælde af kræft i de lande, der bruger vækst-hormoner. Risikoen er størst for born

For de fem andre stoffer er den lilga ngel £ viden endnu for lille til en kvantitativ \ urdenn*

Kilde: Ingeniøren 7/5-99.

Æbler imod kræft

Forskere på Cornell Universitetet i USA har opdaget, at æbler har en imponerende stor antioxidant-kapacitet. Selv om 100 gram æbler kun indeholder 5,7 milligram C-vitamin, så er et ekstrakt af de 100 gram æble lige så effektiv som 1500 milligram C-vitamin. Det skyldes indholdet af en række andre stoffer. Disse stoffer hæmmer oven i købet kræftcellers vækst. Så et æble holder virkelig doktoren borte. Marian Eberhardt lavede udtræk af æbler af typen Red Delicious med og uden skræld ved hjælp af 80 procent acetone. I en test, hvor udtrækkets stoffer udsættes for radikaler, kunne man så sammenligne æblernes antioxidantstyrke. Radikaler er molekyler, som har en uparret elektron. Et sådant stof er meget reaktivt og oxiderer andre stoffer. De reagerer mod vigtige cellekomponenter, blandt andet ved at tværbinde molekylkæder i cellernes membraner og i deres DNA. Derfor er antioxidanter så vigtige. Æbler indeholder en række radikalfangere - phenoler og flavonoider, der reagerer med radikalerne og danner stabile forbindelser, så de hidsige forbindelser neutraliseres.

Ekstraktet af 100 gram æbler med skræl var lige så effektive i denne neutraliseringsproces som en opløsning af 1500 milligram C-vitamin. Dette er langt over den anbefalede daglige dosis C-vitamin på 60-100 milligram.

Stor interesse vakte det, at Eberhardts æbleekstrakt også hæmmer kræftcellers vækst, i hvert fald i laboratorieforsøg med cellekulturer. Hun udførte to forsøg. I det første brugte hun tyktarmskræftceller, i det andet leverkræftceller. Hæmningen af cellernes vækst var meget tydeligt faldende med stigende dosis æbleekstrakt. Ekstrakter af æbler med skræl var i begge forsøg mere effektive end ekstrakter af skrællede æbler. Forskellen i de to forsøg var henholdsvis 48 og 43 procent. Så et æble med skræl holder doktoren borte, ville Eberhardt nok rette det gamle mundheld til.
(Nature, 22/6-00)
Kilde:
Ingeniøren 14/7-00.

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.

GRANEHOLTET

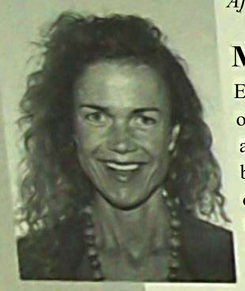
Rekvirer foldere

Ring til Tove Bech

Skovstien 18 4540 Fårevejle
Tlf: 59 65 45 99. ma-to/11-12
Fax: 59 65 45 55

Den levende farveworkshop II

(fortsat fra forrige nummer)



Af Yogalærer Britta Myrvig.

Maleterapi

Efter farvelæren får vi udleveret farver og papir, og maler med rode farver resten af aftenen. Ruth Strock bruger senere billederne til at analysere vores psykiske og mentale tilstand.

Ønsker man selv at finde frem til den farve, man er i underskud af, hvilket indikerer en ubalance i det chakra, kan man blot tage en farve, man er modstander af, eller den man føler sig overdrevent draget mod og male med farven højest i en uge.

Anvendes der polykrome plantefarver (poly=flere, croma=farve) stimuleres både syns-, lugte og berøringssansen, de går direkte ind i det ubevidste og virker der. Solens fortættede energi er inkarneret i planterne. Når planterne lagrer denne energi bliver den til farver. Plantefarver har en hurtig bevægelig energi. De forandrer sig hele tiden med sollyset.

Blokering i et chakra afbalanceres ved f.eks. at lave et intuitivt maleri eller en form, som relaterer til del pågældende chakra og meditere eller fokusere på objektel ca. 20 minutter dagligt

For de visuelle typer, der kan danne indre billeder, kan man visualisere yantraet, d.v.s. forestille sig yanlraei inde i sig selv og fokusere på delte 20 minutter dagligt.

De kinesieliske typer er ofte healere. De kan føle farvernes kvalilei i auraen og har evnen til al lede efter kolde og varme områder i auraen.

Ønsker man 1.eks. at udvikle healerevner kan man starte med al stryge en vens aura oppefra og nedefier, uden at lede eller lage, blol spore og give.

En nem måde at anvende farvernes helbredende virkninger i dagligdagen er at tænde et stearinlys i den fan e man er i underskud af og fokusere på flammen, som er el genskin af den asirale verden. Samme virkning fås ved at male væggene i den pågældende farve og lade rummet formidle den terapeutiske virkning.

Bestrålet vand

Andre finder slørre effekt ved at anvende farvede sien og krystaller, anbragt i lommen, vinduesskarmen. direkie på huden eller i vandglas. Vælg intuitivt en krystal med samme farve som det chakra, der er nærmest sygdoms/problem området. Læg den i et glas vand som anbringes i et vindue med dagslys ca. 12 timer og drik derefter vandet.

Som tarveterapi anbefales også bestrålet vand, der har stået i en kulørt flaske eller et glas, overdækket med farvefilter ca. 12 timer, hvorefter det drikkes.

Mælk og sukker kan også bestråles med denne metode og anvendes som leverandør af farveenergi.

Oftest er naturen i sig selv den bedste kilde til farveterapi. Badning i havvand under den blå himmel, formidler blå farveenergi og begunstiger halschakraet. Ophold i grønne skove og marker afbalancerer hjertechakraet. Beundring af en gylden solnedgang stimulerer solar plexus og harachakraet.

Det fuldkomne åndedræt

Som topprioritet blandt yoga og meditationsudøvere er farveåndedrættet, hvor man siddende, stående, liggende eller gående, ånder med farverne. .

Man starter med at tømme lungerne, visualisere de varme farver (røde. gule, orange) og indånder den nedefra jorden og op imod solar plexus ca. 4-5 gange. Fortsæt med den neutrale grønne farve og indånd den horisontalt ind i hjertet og slut af med at indånde de kølige farver (blå, indigo og violet) oppefra himlen og ned i kronechakraet, som om et blåt vindue åbner sig på toppen af hovedet og det blå/violelte lys strømmer ned fra himlen. Afrund altid med et brusebad i hvidt lys.

Det fuldkomne åndedræt består af 4 dele: 1. Udånding med tilbageholdelse af åndedrættet (Yiama øvelse som renser blod og nerver). 2. Pause. 3. Indånding med standsning af åndedrættet (Aryama øvelse som styrker nerverne) 4. Pause.

Regelmæssig åndedrætsmeditation er i sig selv en smuk og let anvendelig vej til selvudvikling, nar der sættes faner på vejrtrækningen. Arbejder man i fonejen med selvudvikling vil man hurtigt kunne mærke fanernes psykiske virkninger.

Som forberedelse til fanemeditation kan man brede et v,olet klæde ud for at åbne kronechakraet og evnen til kontemplation.

Generelt anbelales det at medtage alle regnbuens f f ' l fa™"editation for ikke at skabe en ny ubalance. Ofte kan en lille ændring i energi-

struktu n

Ws.Hnp ^ é» Videre lil næsle udvik»

e Sn fnCrgl 10lger lanken og lank en følger

eryen. Jo mere man koncentrere sig om fanen.

S kcre er pingen. Faner baner vejen for

sfJ i

mTden™'nT l,,vel ^ "Udfører en ændring i maden at anskue tingene på.



Elever med farvemeditationsskærme på græsk ø-kursus

Farvehealing

Virkningen af farveterapi øges ved at foretage en affirmation omkring den fane. der er forbundet med chakraet man vil afbalancere. F.eks.: Jeg beder dig, du violette stråle gennemstrømme mig med din store neutrale og åndelige styrke.

Har man følsomme hænder og kan spore kolde/varme områder i ens aura kan man lede den rette farve til problemets keme ved at forestille sig den fane, der er behov for. lægge sin højre hånd på vennens solar plexus og venstre hånd på chakraet tættest ved sædet foren evt. sygdom. Bede en bøn til den ønskede stråle og lade den strømme ned gennem nenesystemet og afslutte med at stryge vennen fra top til tå og bade denne i hvidt *lys.*

I det gamle Ægypten plejede man at *anbringe et* brudt krystal i pyramiderne, så man *kunne gå ind* i en farvet pyramide og opleve en bestemt fane-energi og dens healende virkning, eller *fremme* spirituel og mental vækst.

I det antikke Grækenland. længe før elektriciteten blev opfundet, anvendte man *solen som lyskilde* til fanehealing. Også prismet *blev brugt til* at omforme lyset.

Man finder stadig omfattende *bygningsværker.* huse og kirker fra den byzantinske *periode. 5-600* århundrede, med ovenlys gennem mosaikruder, som filtrerer sollyset. F.eks. vi] et grønt mosaikmønster absorbere solens grønne ståler.



Alle farver healer

Det er aldrig godt at overdrive brugen af en fane. Alle fan er er healingsfaner. ligesom solen, *der* udstråler hele spektret og ikke kun én farve.

Alle faner kan bruges til healing.

Enhver fan e har en skyggeeffekt og en *lyseffekL*

Der er en tendens til at *inddele fan er i healings-og* ikke healingsfan er. psykiske og ikke psykiske fan er. Alle fan er er psykiske og *healende. Det er* vigtigt at medtage hele regnbuen *og ikke* udelukke nogle bestemte faner. *Ellers* skabes bloc en ny ubalance.

På visse tidspunkter i livet har vi brug for ai \ <ere mere introspektive. da er blå den *stimulerende* fane. medens vi på andre tidspunkter *er* mere udadvendte og får mere hjælp fra de nvie faner. Vi har alle vore favoritfarver, samt faner vi ikke kan lide. hvilket ofte hænger sammen med fortiden.

Hukommelsen er også fanekodeL faner kan associere til tidligere hændelser og inkarnationer Vi dør med en masse rodt omkring os. *f eks* Mod hvorfor rødt ofte vækker irritation og ang^r j os. men en del mennesker har *brug* for rvxit **Rivli** kan helbrede folk. som er for inoospektive og har brug for at komme "ud af busken"

Jo mere"man er åben overfor fan eme i*rxlflyd*eise jo mere er man istand til at hine . iAet af dem

At holde bevidstheden åben for fanerars *indflydelse* gør hvert sekund til en vidunderlig oplevelse.

Fremfor alt ikke lade sig <4> re af moden, som far store menneskegnipper *ol* ai bruge de samme faner i påklædning og indretning Dene stimulerer forskellige verdenspolitiske hændelser. I stedet hør man vxlge sine personlige faner, som man har bmg for her og nu. skabe sjt eget Disnevland i energien fra fanerne

Britta Myn-ig undr ruser i Yoga og fane-mrditalion i Kolding og på de gråske øer Henvendelse: \t\n tg Yoga Rejser. tlf. 75542494.

Interview med

Mark Olaf Slot



-Vegetar og Danmarksmester i liggecykling 1999 og 2000

af Lars Jørgensen

Indledning

Hvad spiser idrætsfolk? Er del en fordel al være vegelar. når man dyrker sport? Del er sådan nogen spørgsmål jeg har lænkt en del over. Derfor blev jeg meget glad da jeg høne om en Danmarksmester i liggecykling, som var vegetar. Min forudindtagede holdning går selvfølgelig ud på, at del må være en klar fordel ikke at spise kød. når man dyrker idræl på høji plan; men jeg ville gerne høre en eksperts mening om vegetarkosi og idræl. Derfor log jeg konlakl til Mark Olaf Slot. Han er 26 år gammel og uddannel civilingeniør med speciale i Termisk Energiteknik og arbejder lil dagligt med aerodynamik, design af vindmøller og lastberegninger hos Vestas Wind Systems A/S. Han bor i Ringkøbing, og hans familie har været vegetarer i 3 generationer. Han er Danmarksmester i liggecykling 1999 og 2000 og har dcllagel i VM.

Vi har nok alle set dem på gaden, de der lidt sjove cykler, som man ikke får ondi i bagen af at sidde på, fordi man faktisk ligger ned i dem. De ligner til tider små biler og kan have 2. 3 eller flere hjul. De. der cykler på dem. har ofte selv lavet dem. og fordelen ved dem er den større hastighed, man kan opnå på grund af mindre vindmodstand. Det er faktisk en gammel opfindelse, faktisk omkring 100 år, fortæller Mark Olaf Slot i telefonen, men det blev forbudt i cykelkonkurTen-erne i 30'erne, fordi der var for mange amatører, der kunne opnå gode resultater med de hurtige liggecykler.

Mark har været vegelar hele sit liv, og hans forældre er også vegetarer. Han fortæller, at mange af dem, der korer liggecykel. er vegetarer. og vi bliver enige om, at del måske har noget at gøre med, at det er folk. som ikke har noget imod at afvige fra flertallet. Del kan også hænge sammen med. at der er en økologisk tankegang bag det al køre på liggecykel. idet man kan køre megei længere og hurtigere, når vindmodstanden er mindre. Etter at have snakket lidt sammen i telefon startede det egentlige interview, som blev til på email.

Interview

Hvad er den vigtigste grund til at du er vegetar? Selv om du har været det, siden du blev fodt, må du alligevel ind imellem have gjort dig nogle tanker om hvorfor.

Det er \el tørst og fremmest, fordi jeg har *lyst* til at leve som vegetar. Jeg har ganske enkelt aldng haft lyst til at sætte tænderne i el stykke kod. Kod lugter også ofte fælt af... ja, *kød*\ Hvis jeg skal nævne en saglig grund, så mener jeg del er sundest, når ens kost består af det første led i tødekæden, nemlig planteføde. Dyrene befinder sig højere oppe i fødekæden, og derfor vil giftstoffer som tungmetaller, rester af sprøjtegifte m.m. være opkoncentreret i kødet. Endvidere slipper man for at spekulere over DT104, Kreuzfeldt-Jacob osv. Endelig er der de etiske og miljømæssige grunde: Hvorfor slå dyr ihjel, blot for at få mad på bordet? Hvad ville vi sige, hvis der kom en marsmænd og slagtede jor. oeme, blot fordi marsmændene ikke gad spise korn, frugt og grønt? Der går også mange ticre ressourcer til at fremstille kød end planteføde. Som tommelfingerregel kan man sige. at der går ca. 10 kg korn til al producere I kg gris.

Hvad består din kost af til dagligt?

T. i morgenmad spiser jeg som regel havregryn ener mysli med skummet- eller kærnemælk. Om KH iddagen spiser jc s lyp jsk ,idi kiks cl,er sal-n sCr r f ro kost spiser jeg ris eller pasta- pi iW« n™ sa e,li g e grøntsager som agurk, er, ærter, bønner, majs, champignon



m.m. Grøntsagerne udgør ca. %, og ris/pasta udgør ca. *Va* af portionen. Igen er det vigtigt at fylde maven med de gode kulhydrater, grøntsagerne er jo stort set bare vand! Jeg spiser hvidt eller groft brød til. typisk en ostemad. Om eftermiddagen spiser jeg typisk lidt frugt og brød. Til aftensmad spiser jeg som regel pasta med tomatsovs, bønner og majs. Nogle gange dog rugbrød med forskelligt vegetarisk pålæg. Hen på aftenen, hvis jeg er sulten, ryger der nogle gange noget sandkage, chokolade eller kartoffelchips ned.

Tager du nogle kosttilskud af nogen art?

En multivitaminpille i ny og næ...

Hvad spiser du, for du skal cykle en lang tur?

Når jeg skal køre cykellob. står den på 4 store portioner havregry n med appelsinjuice i stedet for mælk. Det smager faktisk OK. og der er ca. dobbelt så mange kulhydrater i juice som i mælk. Det er vigtigt at få masser af kulhydrater, når man dyrker idræt på højt plan. Hvis jeg skal cykle sent på dagen, spiser jeg pasta og bananer. Efter en hård cykeltur er det også vigtigt at fylde depoterne effektivt op igen. Det gøres bedst med små. men hyppige portioner bestående af frugt, rosiner, hvidt brød, honning og sukkerholdige drikke. Senere skal der fyldes op med ris eller pasta. Kartofler virker efter min erfaring ikke særlig godt. så det spiser jeg kun i fonn af chips.

Hvor meget træner du?

Om vinteren cykler jeg 200-300 km om ugen. om foråret trapper jeg gradvist træningen op til ca. 500 km om ugen. Op til de store liggecykelstæv ner cykler jeg nogle gange op til 700-1000 km om ugen. Men jeg lytter til min krop. Hvis den føles træl eller øm. så træner jeg kun 1/3 så meget, indtil jeg foler mig ovenpå igen. Ind imellem supplerer jeg med vægttræning, men det sker temmelig uregelmæssigt.

Du fortalte mig i telefonen, at mange af de andre liggeeyklister også er vegetarer, og at de, der er kodspisere, ikke spiser kod lige for de skal ud at cykle. Hvorfor ikke?

Kødet er svært fordøjeligt og ligger tungt i maven. Kroppen bruger alt for meget energi på at fordøje kødet, og der bliver ikke nær så meget energi tilovers til benene. Kød er derfor ikke godt for en cykelrytter med fart på, men snarere beregnet for en bjørn i vinterhi.

Hvorfor er liggecykling økologisk rigtigt. At en liggecykel virkelig erstatte en bilfieks.

Ja. cnliggccykel kan . høj grad erstatte en bil. En liggecykel koster kun 1/10 af hvad e. W koster, og ressourceforbruget til al f™?sblle en liggecykel er naturligvis tilsvarende mindre. 1 øvrigt belaster en liggecykel ikke n i d j ^ n n d PCB. NO,. SO, og andre ubehagelig!

så er den CO,-neutral. På en liggecykel kan man køre Here hundrede km om dagen uden at *få* ondt i bagen, og det går væsentligt *hurtigere end* på en aim. racercykel. Ofte er det lige så *hurtigt* eller hurtigere end at tage toget - selv over *lange* strækninger. Der fås kabineliggecykler *(velo*-mobiler), så man kan ligge og cykle i tørvejr, og i øvrigt være flintrende ligeglad med *om det* regner eller sner. De fleste liggecykler *har i* øvrigt meget bedre bagagemuligheder *end* traditionelle touringcykler.

Hvor hurtigt kan man cykle på en liggecykel?

Det kommer naturligvis an på ens form, typen af liggecykel og vindjakker, samt hvor længe man skal holde farten. Verdensrekorden i 200 m sprint med flyvende start på lige vej er 110,60 km^. Timerekorden er 81.158 km. Til sammenligning er rekorderne for traditionelle banecykier hhv. 72,985 km/h i 200 m sprint og 56.375 km. Hvis man er en ganske almindelig *cyklist* med en aim. liggecykel vil man typisk kunne kore 5-10 km/h hurtigere end på en aim. racercykel. Hvis liggecyklen er særligt aerodynamisk, *kan* forskellen være væsentlig større.

Når du har været vegetar hele dit liv; kan du så forstå hvorfor der er så mange kodspisere?

Ja, de er jo født med det. Måske har de ikke set lyset endnu, måske har de slet ikke overvejet, at man også kan være vegetar. Endelig er der dem. der spiser kød. fordi det er nærende og fordi de synes, det smager godt. Det er et valg man tager. og det respekterer jeg. Jeg kan dog undres over. at der er så mange rygere. Tobaksrøg er der jo. i modsætning til kød. ikke én eneste fordel ved.

Hvordan var det at være vegetar i din barndom? Blev du drillet?

Jeg er aldrig blevet drillet med det. så vidt jeg husker. Men det har været lidt *kedeligt til* børnefødselsdage, hvor der altid blev serveret en masse lækker mad med kod. Så sad jeg der og måtte nøjes med at spise salat og drikke rod sodavand til!

Hvad med fremtiden ?

Jeg bliver ved med at være \egetar. Jeg har ingen ambitioner om at begynde at spise kod.

Mark Olaf Slot drøner videre til Belgien, hvor han skal deltage i endnu et VM for *liggecykler.* Jeg må lige have pusten igen efter vores "samtale", og jeg må indrømme, at jeg er meget imponeret af Mark. En klar individualist med fuld fart på uden at lade sig distrahere af. hvad andre folk tænker!

Hvis man skulle være n>sgemg efter at vide mere om liggecykler. kan man prove HPV-club Danmarks hjemmeside: http.7Avwu.dcf.dK/hpv-/ eller Den internationale HPV-organisations hjemmeside: http./Avwu ihpva.org/

Klir-, rekreations- *og feriesteder samt kursussteder, herunder højskoler.*

(anført i postnummerorden)

Fælles for de anførte steder er, at man kan få vegetarmad.

På nogle af stederne kan man også komme udefra og blot spise enkelte måltider. Tiderne i parantes angiver i så fald disse tidspunkter, men ring i forvejen! De andre koder betyder følgende:

V: kun vegetarmad, (V): vegetarkost, som dog enkelte dage kan være suppleret med fisk ell. fjerkræ K kursted R: rekreationssted, F: feriested.

1) Kur-, rekreations- og feriesteder

2900 Hellerup — *Diakonissehuset, Aflastnings- og rekreationsafd. (Sankt Lukas Stiftelsen)* Bernstorffsvej 20, tlf: 39 45 52 00. fax: 39 45 53 00 R

3050 Humlebæk — *Humlegården.* Ny Strandvej 11, tlf: 49 13 24 65 (12.30 + 18 30) (V)KR

3220 Tisvildeleje — *Sankt Helene Centret,* Bygmarken 30, tlf & fax: 48 70 98 50, www helene dk (\ 8 2 n RF

3250 Gilleleje — *Refugium Smidstrup Strand (Sk,. Lukas Stiftelsen),* Sognevej 15, tlf- 48 31 80 25 RF

4230 Skælskør — *V,lla Fjordhej,* Rådmandsvej 23B. tlf: 58 19 14 51 K

4291 Ruds-Vedby — *Vedbygaard Rekom-alescenthjem (Diakonissestiftelsen)* Hovsøvei 5 tlf- 58?fi Inm <w iml RF

4540 Fårevejle — *Graneholtet, refugium.* Skovstien 18, tlf: 59 65 45 99, ma-to/U^fe-5965 «55 w

4581 Rorvig — *Mahanshi Ayur-Veda Sundhedscenter,* Dybesøvej 114. tlf- 59 91 98 27
e-mail: ayurveda@ayurveda.dk - www.ayurveda.dk VK

5600 Fåborg — *Holbrogaard.* Nabgyden 10, Åstrup, tlf: 62 61 65 10, fax: 63 61 80 00
e-mail: Infofr holbrogaard riV; - www.holbrogaard.dk VKRF

5953 Tranekær — *Sundgården,* Slotsgade 10. tlf: 62 59 15 55. fax: 62 59 15 53 <18-19* u

6792 Rømø — *Romo Kur og Rekreation,* Havnebyvej 119. tlf: 74 75 57 14 + kiurser
e-mail: rkr@postl2.tele.dk - http://homel2.inet.tele.dk/rkr/ KRF

1) Kursussteder, herunder højskoler

1220 Kobenh. K — *Borups Højskole,* Frederiksholms Kanal 24 tlf- ^ n i i K P ax: 3[illegible] 12, e-mail- frompsgborups.dk - www.borups.dk (man kan ikke sove pi stolen nien sPlse r alle måltider sammen) n)

3050 Humlebæk — *Krogerup Højskole.* Krogcrupvej 13. tlf: 49 19 03 f ;Q 3Xn ^ ^4. e-mail: krogenip@email.dk - www.krogerup.dk '

4100 Ringsted — *Sotoftegård Højskole,* Søtoftevej 76. tlf: 57 80 11 7(1 nu. • « .-» e-mail: kamorel&assalisgmd - www.soetoftegaaiddk^ni i s / ^ ^ 9 " 1 2 _ ^ 5 7 8 0 " 13-

4581 Ronig — *Rørvig Folkehøjskole.* Dybesøvej 114. Uf: 59 91 92 93 7

4873 Væggerløse — *Pensionist-Højskolen Marielyst.* Bøtøvej 2, Marielvsttlr sTl i " www.rfh.dk^

4930 Maribo — *Maribo Højskole.* Kirkevej 13-15. Hunseby. tlf. 547« 44 63 01 fax: 53 15 65

5620 Glamsbjerg — *Køng Folke- og Idrætshøjskole.* Fåborgvej 15, tlf. 64 71 14 54 78 44 0
e-mail: koeng(#ymndivig Hk - Y-n2-nE ^ *" 9 14.00. fax: 64 72 14 62.

5853 Orbæk — *Kulleruphøjskolen.* Kullerup By\ej 2A, tlf: 65 31 54 31 v

6000 Kolding — *Borrehus Folkehøjskole.* GI. Kongevej 9. tlf. 75 53 4," ;u www borrehus.dk V ~ ~ ^il: info@borehus<l^.

7620 Lemvig — *Seniorhøjskolen Nr. Nissum.* Degncparken 22. Nr Ni^ s n W 10 11 • fa*- 97 89 12 29

8500 Grenå — *Væksthøjskolen Djursland.* Sunddalvej 1, Ginncrup tlf"« 88, fax: 86 33 67.
e-mail: vaeksskoCff post7 tele <k - www.vhd.dk (V)

99X2 Albæk — *Sundhedshøj skolen. Higet.* Hvideklitvej 15. Bunken Uf u« 48 90 11. fax 98 48 83 56.
c-mail: disetg^st 12ttfk.dk - v.ww home 12 tele dk/dig I

Vi hAher. at vore læsere vil hjælpe os med at supplere og ajourføre fortegnelser i ved at sr«le °s de fornødne oplysninger saml oplyse os om esentuelle fejl og mangler

RESTAURANT RIZRAZ

GRØN MIPDELHAVSBUFFET

- med friskt salatbord, dressinger, homus, linser, moussaka, pasta a bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavslandene *59,-*
Frokost, ink. pizza 49,-
Ketter 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

En fredelig verden

Govindas

veg«ar-fdAtaurant

Nr. Farimagsgade 82 1364 Kobenhav n K

(500 m Jra Nørreport)

Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30

Dagens middag kr. 55,-

BOMBAY

I.NDISK R£ST/\tRA\T

Rigt udvaJg af vegetafgfce"rener

1 ;i\endclatarffp K

(100 m fra Københavns rådhus)

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

Åben: Tirsd.-sønd.: 16-23. (Mand. Luklen

Bordbestilling *fra kl. 15.00*



URTEKRAMS SOL LOTION 9,14 & 24

En neftop offentliggjort *tor* uhaget af *det uafhængige* informc^orsrenter£yv* formation *viser,* af kun *en ud af fjorte** akrtner til børn kan anbefales.

Nemlig Urtekroms Pfa* bc*d fart* 24

God sommer!

www.urtekram.dk

URTE KRAM

Forhandles f eks. hos McGrail's, Gl. Torv.
Forhandler anvises: Tlf. 98 54 22 88

• Align video display edge he*

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

