• Align video display edge here. V

v f*

Nr. 4. Julen 2000
91. årgang

lev °9 lad^e^je

Vegetaren



7989

Sorening

252.2.t*.
sdb\
•Q 22 40 01
—6 -IS 40 03

=rtarfortning.dk
Srtarforcning.dk

Sk & Uesestue:
=*Wt 131*
"wJcnVsberg
—: 38 M 2 4 48

—fenl: ind blad 175 kr.
•ooncroeni alene 125 kr

—.lion:
=ergeosen (ans>h)
• a Gregersen.
—n Larsen.
=luin Svensson

—crude til bladel modlages
• c, bedes vendl til
=aungens adresse

—ariline for nxsic
den 15-01-2001

3>laR: 1500

zznnoncepriser (c\ moms)
—h 1/1 side 1540 kr
1/2 ude 880 kr
1/4 side 550 ki
1/8 side 330 kr
1/12 vide 240 kr
1/16 side 200 kr.
farvel/1 side2600kr.
1/2 side 1500 kr
1/4 side 940 kr
Ved leenmg al 5 annoncer.
-20%

Repro o£ tr>k:
Hviderne Bogiryk/Oftsel

Eftertryk tilladt med angivelse af kilde

D^nsk Vegetarforening er uiftet i 1896 og drives på frivillig. idealistisk basis

Medlem af Europæisk Vegeurumon (EVU) og Inteniauonal Vegetaninion <1VU)

F&r\idfbtllrde er taftet af Wagner Gregersen på InlrrrujHonal Veftelardaft d I f»ki/fber KMtO

Kære læser!



Dansk Vegetarforening er en vidt favnende forening, hvis medlemmer - enkelt sagt - ikke spiser dyr.

Der findes forskellige bevæggrunde til at indtage dette standpunkt.

I forbindelse med Den Internationale Vegetardag den 1. oktober i år valgte vi at fokusere på tre enkle slogans: "Skån dyrene, skån miljøet og skån helbredet" som bærende ideer i vegetarismen.

Der er imidlertid også andre bevæggrunde som bor nævnes. Del kan være religiøse, etiske filosofiske eller åndsvidenskabelige. hvori \egetarisk levevis indgår som en naturlio del i en samlet livsanskuelse.

De synspunkter, der ligger til grund for vor stillingtagen deles af mange mennesker oo adskillige organisationer.

Mange protesterer mod de livsvilkår oo lidelser man udsætter dyr for. Det gælder dvr som mdgår >det traditionelle landbrug det gælder dyr der lever i bure i pelsdyrfarme (nds de aflives for at kunne sælge deres pels oe det gælder forsøgsdyr, som udsættes for store lidelser , bure og laboratorier. Endelig sættes der nu også fokus på de mange dvr <W M. dræbt ved jagt. Mange af disse dvr h l i T anskudt og lider ofte i lang tid efter de p ^ "

Jagten i Danmark må vel h o ^ Z " r betragtes som lystjagt, men den kræver alligevel mange ofre.

»ssssiSKasssjs*

Og fuglearter , den grønlandsk fauna ril rovdrift er ikke stoppet endnu

Der er heldigvis store og stærke „r noner, der virker for både dyre beskyttelse.

I England og Wales ophører al n,i t.on fra 2003. Det forlyderat w venner nu vil kaste sig over* Danm verdens størsie producent af mink

Flere miljøorganisationer m v ' b ren luft, vand og jord op fnr ~ ' genoprettelse af jordens flora går ind for økologisk dyrkede f ø d levevis.

Mange organisationer er opstået omkring et enkelt overskueligt emne, som de tilsluttede medlemmer finder særlig vigtigt og nødvendigt at beskæftige sig med. F.eks. er der en forening til bekæmpelse af enhver af de mest udbredte sygdomme. Det er sværere at få tilslutning til en forening, der har som mål at forbedre den almene sundhedstilstand.

Mange af de samfundsmæssige og medmenneskelige forhold, der her er nævnt, herunder spørgsmålet om sundhed, har relation til vegetarisme og til vor forening.

Det søger *Vegetarens* redaktion at tilgodese i valget at det stof, vi bringer i bladet. Vi vil gerne udover at bringe vegetariske madopskrifter være med til at oplyse om, hvad vi i virkeligheden går og foretager os, og hvilke konsekvenser det har for vor klode og alle dens væsener.

Vi vil også gerne bringe indlæg fra vore læsere om emner med relation til vegetarisme. Herunder om deres bevæggrunde eller hovedårsag til fravalget af kød og andre animalske pro V«i heldige, at hvis vi fravælger helbred ^ begrundelsen - et bedre

menl? r vegetarismen som et led i hunrm. kærlioh til alle vore medskabninger.

vege tL!i ermed »nske alle en glædelig

ge'anskjul og et godt nytår

^gner Gregersen



Din stynge!
skægget her er J -f "4^-VrhAri

Mohandas Gandhi og vegetarismen XI
Troen på prøve

Af Nicky Brown



INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2:
Kære læser
Wagner Gregersen

Side 3:
Mohandas Gandhi og vegetarismen XI
Troen på prøve

Side 4-5:
Vegetar blandt Masaier
Af Britt Søndergaard

Side 6-8:
Tove Bechs
Grønne hjørne

Side 9-10:
Side 9-sagen
Gulerødder

Side U-12:
Bogomtale:
En verden i grønt
v/ *Lars Jørgensen*

Side 13:
Indlæg fra læsere

Side 14:
International vegetardag
Grønt Fjordmarked i Nakskov

Side 15:
Nye vegetariske produkter

Side 16-17:
Syvendedags-adventisterne er både kristne og vegetarer
\Z Christian F. Svensson

Side 18-19:
Syn.- og base i og fra madvarer

Side 21:
Nytårsfrokost

Side 22:
poreningsmeddelscr

Side 23:
Konlaklhjørnei

Efter at have virket i Sydafrika i knapt fem år (1897-1901) under sit andet ophold der, vurderede Gandhi, at der var mere brug for ham i Indien, og at andre kunne overtage hans arbejde i Sydafrika. I løbet af disse år havde hans kone Kasturbai født endnu to sønner, udover den første, som var født under hans studieophold i England. De blev naturligvis allesammen opdraget vegetarisk.

Som følge af sit engagerede og vedholdende arbejde for forbedringen af indernes vilkår i Natal, var Gandhi blevet deres både politiske og symbolske leder. De blev ulykkelige over at høre om hans planer om at vende tilbage til Indien. Han indgik derfor en aftale om. at hvis de indenfor et år bad ham om at vende tilbage, så ville han efterkomme deres ønske.

Tilbage i Indien, er Gandhis forste vigtige destination Calcutta, hvor Den Indiske Nationalkongress forsamles over et par dage. Han har formuleret en resolution til stolte for inderne i Sydafrika. Etteren del fodarbejde, bliver resolutionen nærmest enstemmigt vedtaget, til stor glæde for ham.

Efter kongressen, bliver han en måned i Calcutta. Han besøger bl.a. Kali-templet sammen med en ven. (Kali er gudinden for skabelse og ødelæggelse.) Ved templet ser de en række får på vej til at blive ofret.

Gandhi skriver: "Vi blev budt velkommen af strømme af blod. Jeg kunne ikke holde ud at være der. Jeg var helt ude af mig selv. Jeg har aldrig glemt dette syn.

For mig er et lams liv ikke mindre dyrbart end et menneskes. Jeg ville aldrig tage el lams liv lil fordel for el menneske. Jeg vil fastholde, at jo mere hjælpeløst et dyr er, desto mere fortjener det at blive beskyttet mod menneskets grusomhed.

Men man må kvalificere sig til at kunne yde denne beskyttelse. Jeg må gennemgå mere selvrenselse og selvopofrelse, før jeg kan håbe på at kunne være med til at redde disse lam Ira denne uhellige ofring. Jeg tror. at jeg vil do i denne længsel efter selvopofrelse. Det er min vedvarende bon, at der må fodes på jorden en stor ånd. mand eller kvinde, tændt al guddommelig medlidenhed, som vil befri os fra denne afskyelige synd. redde disse uskyldige væseners liv, og rense templerne.

Hvordan kan Bengal med aJ dens viden, intelligens, selvopofrelse og medfølelse tolerere dette slagteri?"

På vej tilbage, tværs overdel indiske kontinent, gør Gandhi et ophold i Benares. Først og fremmest vil han besøge det berømte Kashi Vishvanath tempel. Også her moder der ham en stor skuffelse: Udenfor templet er der møgbeskidt og larmende.

Gandhi skriver: "Myndighederne burde være ansvarlige for at skabe en ren. god og stille atmosfære omkring templet, fysisk savel som moralsk. I stedet for dette fandt jeg en basar. hvor snu købmænd solgte slik og moden- nyeste påhit.

Hvis der er nogen, der tvivler på Guds uendelige nåde. lad ham beskue disse hellige steder. Hvor meget hykleri og blasfemi vil Yogiens Prins (Gud. nbj tåle blive begået i Hans *hellige* navn! Han udtalte for længe siden; Hvad en mand sar. det skal han hoste.' Karmaloven er ubonhoriig og uundgåelig. Der er derfor næppe nogen grund tik at Gud skal blande sig. Han indsane loven og trak sig derefter tilbage."

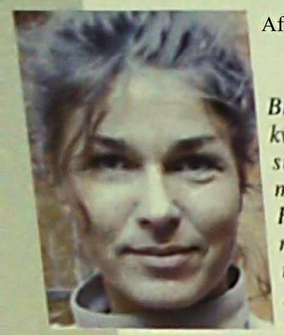
Gandhi slår sig ned i Bombay simraen med familien. Efter flere års hektisk og omskifteligt liv. håber han pi al kunne *fi rv* Dl al pleje sin advokatvirksomhed i byen Men. jeg var knapt nok flyttet ind i mit nye hus. forend mm anden søn, Manila). Hk et alvorligt anfald af tyfus, kombineret med lungebetændelse og natlig delirium.

Vi tilkaldte lægen Han sagde, at medjcin kun ville have en lille virkning, men xgog kyllingesuppe v i Ile være gav n lig

Mani lal var kun ti år gammel Der kunne *derfor* ikke være tale om at sporge om han> mening. Som hans \ærge. milte jeg uge bcNJulningeme. Jeg fortalte lægen, at vi alle i familien var vegetarer, og at jeg derfor ikke kunne give min son hverken æg eller kylling Kunne lægen anbefale noget andet'

Fortsir! tes side 8

Vegetar blandt *Masaier*



Af Brill Søndergaard

Britt Søndergaard er en dansk kvinde på 34 år, som gennem de sidste 15 år har tilbragt det meste af tiden på rejse.
Hun har studeret i Asien i sammenlagt 5-6 år og har resten af tiden boet og arbejdet i Australien, New Zealand, Mellem- og Nordamerika og Afrika og rundt omkring i Europa. Efterhånden er det blevet til mere end 80 lande, hvor hun har arbejdet, studeret og levet sammen med de lokale og har undervejs haft mange forskellige jobs for at kunne finansiere rejserne. Læs efterfølgende spændende beretning:

Det jeg skulle skrive i bladet var om madvaner i andre lande, og hvilke situationer man kan komme ud for som vegetar. Jeg er nemlig helt automatisk blevet vegetar på vejen. Første gang i Kina i midten af firserne, hvor jeg uden at vide det fik bestilt og spist en ret med hund. Der skulle alligevel gå nogle år, før det som i dag ville blive helt utænkeligt at spise et dødt dyr. Det var måske også godt det samme?

Det har nemlig ikke altid været lige nemt, som fx dengang jeg boede mellem tre forskellige stammer i Afrika og som ung hvid kvinde stiftede bekendtskab med Masaier og deres madvaner…



Jeg havde tilbragt et par måneder i Kenya og efterhånden vænnet mig til landet og klimaet. Men der var dog lige godt stegende hedt i bussen, jeg satte mig ind i en sommerdag i 1991. Fyldt til bristepunktet med sovende børn på ryggen af deres mødre, markedsfolk, høns og en enkelt gris skrumlede vi ud ad landevejen. Efter nogen tid begyndte det at tynde ud, mange steg af og nye steg på og efterhånden gik det op for mig, at jeg var kommet til Masaiernes land.
Til sidst var der næsten kun Masaier i bussen, som ikke kunne tale et ord engelsk og selvom jeg havde lært noget swahili, hjalp det mig ikke meget, da Masaierne har deres helt egen sprogstamme og i øvrigt særegne kultur. Trods sprogforviklingerne begyndte jeg at kommunikere med min sidemand, som præsenterede sig som Kunikash, far til 2 børn. Vi var ivrige for at fortælle hinanden en masse og til sidst viste han med store armbevægelser, at jeg skulle komme med ham, da han steg af bussen.

Som altid fulgte jeg min intuition… og selvom det umiddelbart måske kunne lyde risikabelt og lidt for modigt at gå med sådan en vildt fremmed mand med maling i ansigtet og så store huller i ørerne, at øreflippen kunne hænges ovenpå øret. Men jeg gik med og vi vandrede fra "busstoppestedet" ca. 2 timer før vi kunne begynde at skimte hans landsby. Børnene kom løbende imod os og han hilste dem ved at lægge sin hånd på deres hoved. Da jeg gjorde det samme, fik jeg store smil til gengæld.

Nu kunne vi se hytterne i landsbyen og en stor skikkelse kom gående imod os. Det var Kunikash' far og samtidig høvdingen i stammen - en 2 meter høj, rank ældre herre. Han modtog os og førte os stolt ind i sin landsby. Stanken kom os i møde. Byen var bygget på mange lag kolort og selv hytterne var lavet af kokasser.

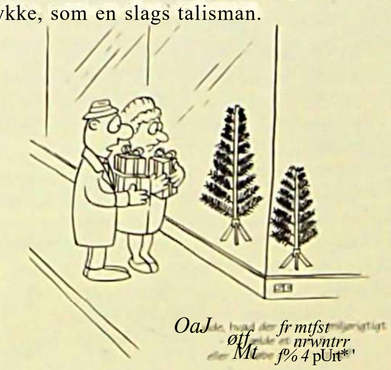
Så var det altså rigtigt, hvad jeg havde hørt, men som altid ønskede jeg jo selv at erfare alting. Gad vide, hvor længe jeg ville kunne holde denne stank ud. Men den skulle blive værre! Kunikash inviterede mig nemlig indenfor i sin hytte, hvor man nærmest skulle kravle, da hytten selv ikke er mere end 1.20 meter høj. Ad små smalle gange kom vi ind til centrum af hytten, hvor hans kone sad med et barn hængende ved brystet. Hun lavede te ved det lille ildsted og tilbød mig et krus med mindst 5 døde fluer i. Jeg følte, at jeg næsten ikke kunne trække vejret. Væggene bestod af pinde sat i jorden med kokasser imellem til at isolere og der var fluer overalt, selv i spædbarnets øjne, men det var det jo nok vant til. I hvert fald gjorde de intet for at baske dem væk.Endelig gjorde Kunikash tegn til, al vi skulle gå og vi kravlede tilbage ud i den velsignede luft. I del samme kom de større drenge hjem med kvægflokken og vi gik over for at hilse. Kunikash bøjede sig ned og tog en slags prop ud af halsen på en hvid ko og blodet begyndte at løbe. Han samlede noget af blodet i en kop og gav det til én af drengene, som fyldte koppen med frisk mælk og gav den tilbage til mig. Jeg har svært ved at beskrive følelserne ved at tage en tår af denne blanding

Næste morgen ved solopgang mødtes jeg med den gamle høvding, som gerne ville vise mig sit land. Han viste stolt frem. at han besad landet fra det ene bjerg til det andet, hvor der både var giraffer, strudse og løver, som jeg i øvrigt selv havde hørt brøle om natten, ikke langt fra hytterne. Vi satte os under et stort træ og han tilbod mig at ryge på sin gamle pibe. Her viste han interesse for mit kamera, som jeg endnu ikke havde vovet at bruge, da jeg huskede, at det ikke altid er lige populært. Jeg viste ham. hvordan det fungerede og overlod det så i øvrigt til ham. Han begyndte at tage et par billeder og jeg håbede i mit stille sind. at de ville blive til noget, eftersom han ikke rigtig havde forstået, at man skulle kigge igennem linsen for at fokusere. To unge drenge kom forbi. De var begge farvet med rod ler og det rode hår var sat i en speciel frisure. De kaldes for moraner. Når drengene skal til manddomsprøve, skal de for det første omskæres. Men drengene skal desuden være væk fra landsbyen i en bestemt periode, hvor de skal lære at klare sig selv i "vildmarken" og hvor de desuden skal slå en løve ihjel. Selve løveceremonien fortalte de om. hvor gruppen af drenge omringer en løve med hvert sit spyd og den. der først rører løven med sit spyd skal give den dødsstødet. Løven bliver så slagtet og inde i løven findes en "sæk", der indeholder pels og hår fra løvens ofre. Denne sæk får den modige morane. Den skal fremover bringe ham held og lykke, som en slags talisman.

Efter tre dage i landsbyen savnede jeg efterhånden et varmt bad og noget andet end *mælk* med blod at drikke og kød at spise og *jeg* pakkede derfor mine ting for at bryde *op.* Kunikash' kone kom imod mig, tog sine store perleøreringe af og gav mig dem. nogle andre kvinder kom og hængte perlehalsbånd om min hals og endelig kom høvdingen og svøbte mig ind i et rødt klæde, som skulle beskytte mig mod løver og onde ånder. Samtidig gav han mig mit kamera tilbage, som han havde åbnet flere gange i løbet af filmen, så jeg regnede ikke med. at billederne ville blive til noget, men jeg var pludselig også ligeglad! Jeg havde nemlig fået nogle uforglemmelige minder og det ville alligevel være umuligt at beskrive og illustrere livet hos Masaierne for et menneske, som ikke kender stanken i en kokassehytte.' Jeg tog afsked med alle og begyndte vandringen mod "busstoppestedet" sammen med Kunikash, som insisterede på at følge mig.

Med "Masai-ekspressen"gik turen igen tilbage til Nairobi og civilisationens bekvemmeligheder.

Britt Søndergaard arbejder som redaktør på Yoga-silet for www.qpeople.dk *under krop/sjæl og er forfatter til bogen "Hvorfor ikke?". Hun lever dog mest af at undervise i Yoga og liolde foredrag om naturlig sundhed, hvilket bl.a. vil sige vegetarismen. Tjek hendes hjemmeside for nærmere oplysninger* www.kursustilhud.dk



*OaJ … frmtfst … nrwntrr … Mt … f%4 pUrt**

Fra mørke til lys

En erkendelsesvej - en herlighedsvej - Rosenkreuzernes vej *til* befnelse!

Bestil gratis «ifrodukontf>fOCfti*» hos

Det Gyldne Rosenkreuz' InL Skole,
LECTORIUM ROSICRUCIANUM
SkafferveJ 8. 2400 Kobenhavn NV
Telefon 35 81 37 40
http://hfem. *get2neLdk/rvs*nkmjz/*

Tove Bechs Grønne *Hjørne*



Adventstid. Forventningstid. Stearinlys, glögg, julefrokoster, gaveindkøb, konfektfremstilling, småkagebagning, kirkekoncerter og hæsblæsende travlhed, der sætter kolesteroltallet i vejret - det er, hvad der ofte præger de fire uger ind under jul. Og juleaftensdag med stor travlhed, store og små hvirvlende omkring én: "Mor, hvor længe er der" - og mor er fortravlet og svarer ungerne lidt surt. "Mor, man skal ikke være sur juleaften" - det svar gav jeg min egen mor, da jeg var omkring de 11 år. Og jeg har aldrig glemt det. For i barnets verden skal man være gode ved hinanden i adventstiden, og især juleaftensdag og -aften.

Mil spørgsmål dengang fik faktisk følger, da jeg selv fik bom. I nogle få år blev julemiddagen indskrænket til risengrød med kanel og mandler. Resultat: En rimelig ustresset mor. der fik tid til samvær med familien. Opvasken var hurtigt overstået, og så var der tid til juleeventyr, dansen om træet, gaveuddeling og julegodter.

Første juledag nød vi så i fred og ro den traditionelle julemiddag. I vores tilfælde valnøddepostej med blanke rørsukker-brunede kartofler og det andel sædvanlige tilbehør. Vi afsluttede naturligvis med Ris å la Mande og endnu en mandelgave.

For vi voksne var liden efler børnenes sengelid vores stille stund. Armene i en varm frakke, lørklæde om halsen, hue på hovedet, og så vandrede vi ud i den stille julenat. Vi ønskede altid, al naltehimlen måtte være fyldt af stjerner, og at vore trin malle være lydløse i den bløde sne. Men ak, vore ønsker gik kun sjældeni i opfyldelse. Har man forberedt sig i sil hjerte i adventstiden, så opleves den slore stilhed dog. uanset om tågen eller regnen ligger over landskabet. Julestemning uden egenfordybelse bliver der ikke. Da bliver julen borte for os. Ved midnat mødies vi voksne og de store bom i vores stillerum. hvor vi læste en legende, "Jordens Højtidsstund", genfortalt af Leif Wærenskjold. Legenden slutter med følgende:

"Og således skete der i denne nat på alle jordiske steder under efter under. Og natten var i alle jordens lande lys som en solfyldt, strålende dag. En umådelig glans stod over Jorden, og glansen trængte ned i alle kløfter og afgrunde for at også sjælene i jordens mørke skulle se glædens lys. Og der var intet dødt og intet levende, som ikke log del i denne den helligste højtidsstund, da det guddommelige barn var kommet lil verden."

Senere nynnede vi uden ord "Dejlig er Jorden" og sluttede af med at lade et levende lys vandre fra hånd til hånd i en cirkel, indtil vi alle sad med et brændende lys. "Mennesket lever ikke af brød alene", således indledes et engelsk digt af en ukendt forfatter. Om maden er aldrig så biodynamisk eller økologisk dyrket og tilberedt efter de bedst kendte anvisninger, er det ikke nok. (Er)næring er megei mere. Det er en flammende blårød. violet november solnedgangshimmel. del er at føle taknemmelighed, de..er ci medmenneskes tillid og omsorg, det er s j e , at øle en kærlig berøring, det er farverne p en væg, et arkitektonisk snit, del er et stykke m V ? f at nynnc er Jorden" og '"Vuleroserne SCrma Lagerl6,fs fortæl,in S

Men mon iuteiUidi kkC neSIC af os a,,'gevel v illc føle s"maJll om .hVrS kkc vi "S"4 f,k noge. til forsfae m h; CogmaVCn? Derfor »'S" her nogle Postej'otr, r e r ju,edagi;nc nddevegetarisLh^ gCr og ?oStej rindes i dc n «te over.

En lerlig god j

ønsker Tove liech



Julelrokostbufiel:

Du kan selv vælge ud og sammesætte, hvilke retter af følgende du ønsker at servere. For at du også kan få tid til andet end at stå i køkkenet, synes jeg, det er helt i orden at supplere med færdiglavede retter på glas, fra tube eller fra fryser. Man kan altid sætte sit eget lille præg, hvis man synes, det er nødvendigt.

Selleriskiver med hytteostblanding

I stort selleri
vand
salt
4 dl hytteost
1 tsk paprika
100 g mild revet ost
1 bundt fint hakket persille eller
2 tsk tørret basilikum

Skræl selleriet og skær det i ca. 3/4 cm tykke skiver (halve eller hele).
Kom disse skiver i kogende saltet vand. Lad småkoge til selleriskiverne netop er møre. Drypper af i en si. Gemmes i en skål med låg eller i plastpose, hvis ikke de laves samme dag. Sæt skiverne i et ovnfast fad. Fordel hytteostblandingen herover. Stil det hele i en 225 grader varm ovn i ca. 25 minutter.

Tartex med ristede valnodder m.m.

4 skiver grahams- eller speltkernebrod skåret i mindre tern
2-3 spsk olivenolie
1 tsk karry
200 g valnødder
Ruccola salat
200 g gulerod i tynde skiver
1/2 agurk i tynde skiver
8 radiser i tynde skiver
I tube tartex
vand eller fløde
1 potte fint hakket basilikum

Opvarm olien på panden sammen med karry. Tilsæt brødtemene. Rist dem til de er gyldne og sprøde. Læg dem på fedtsugende papir. Del valnødderne, hvis de er for store. Rist dem i olivenolien ved svagt blus til de dufter dejligt. Læg dem på en tallerken til de skal bruges. Rør en tube tartex op med lidt vand eller fløde, så konsistensen bliver blød som ymer. Anret ruccola-blade dekorativt på et lad. Rundt omkring anbringes små "toppe" af tartex samt gulerods-, radise- og agurkeskiver. Drys med let hånd de ristede brødtern og valnødder henover. Til sidt fordeles den fint hakkede bætsilikum. En luksusret, der smager *helt* eventyrligt. Serveres med et glas koldt æble- eller pærecider eller hvidvin.

Rødbederåkost med ananas og hytteost

150 g rødbede
"Grundmarinade" (se herunder)
4 skiver ananas (friske el. fra dåse)
8 spsk hytteost
persille
4 salatblade

Skræl rødbederne og riv dem groft. Tilbered marinaden med en anelse hvidløg og hæld den over. Lad rødbederne trække hen ca. 1/2 time. Er der for meget marinade, sies noget fra. før rødbederne fordeles på hvert sit salatblad på 4 tallerkener. Anret en skive ananas og 2 spsk hytteost på hver. Pynt med grønt.

Grundniarinade

2 spsk citronsaft
6 spsk olie
evt. lidt vand (gør den mindre fed)
havsalt
tørrede eller friske kry dderurter
anelse hvidløg

Pisk eller ryst alt godt sammen. Marinaden kan hældes over flere forskellige salater. Hvis marinaden hældes overen grøn salat, så udelad salt, da det får bladene til at klaske sammen. Det kan betale sig at lave en større portion, da marinaden kan opbevares i køleskab i ca. 5 dage. Denne grundmarinade kan varieres med karry, paprika, sennep, hvidløg, revet log m.m. De to sidstnævnte ingredienser bor ikke tilsættes en marinade, der skal opbevares i fiere dage, da der så vil udvikle sig toxiner. som er giftige.

Curry-Ananas med yoghurt

I glas Curry-ananas
agurkeskiver
kolde skiver af kartofler
salat
evt. andet
firkoms- eller andet banJ

Smor et stykke brod. Læg salatblade herpå. Fordel currv-ananas ovenpå salatbladene. Pyni med kartoffel- eller agurkeskiver eller andet. Curry-ananas er fra firmaet Grano ViLa.

Juledessert

med Urtekrams Honningkage

Forslag I:

4 skiver honningkage
øko-appelsinsylietøj
vand
diverse is
Pynt: Chokoladestykker

Læg en skive på hver tallerken. Fordel appelsinsyltetøj. der er rørt op med lidt vand til passende konsistens, på kagestykkerne. Lad det trække i 10-15 minutter. Fordel diverse is på toppen. Lad isen smelte en anelse før serveringen. Pynt med chokoladestykker eller makroner. PS: Tilmælke-allergikere serveres soja-is. Der findes flere forskellige slags, bl.a. i SuperBmgsen og Kvickly.

Forslag II:

4 skiver småtskåret honningkage
ca. 8 spsk æble- eller pærecider
4-6 groft revne æbler
lidt smuldret marcipan
flødeskum eller creme fraiche
8-10 mandler

Læg den småtskårne honningkage på hver tallerken. Hæld cider herover, og lad det trække 10-15 minutter. Fordel de skrællede, revne halvsøde æbler. Drys med lidt revet marcipan. Pynt med flodeskum og hakkede mandler.

Mohandas Gandhi

Fortsat fra side 3

'Din søns liv er i fare,' sagde den gode læge. 'Jeg bliver tilkaldt af mange hindu-familier, og de modsætter sig ikke mine råd. Jeg vil anbefale dig ikke at være så hård ved din søn.'

Til delte sagde jeg: 'Mit ansvar er meget stort. Havde drengen været voksen, ville jeg selvfølgelig have prøvet at forvisse mig om hans ønsker, og jeg ville have respekteret dem. Men her må jeg vurdere og beslutte for ham. Det er kun ved sådanne lejligheder, at troen for alvor bliver prøvet. Del er en del af min religiøse overbevisning, at mennesket ikke skal spise kød og æg. Selv når det drejer sig om overlevelse, ma der være en grænse. Jeg må derfor tage den nsiko, som du angiver/"

for læ 2 ens råd. beslutter Gandhi at søn med hydropati og sive ham appelsinjuice blandet med vand, dog under ægens venlige tilsyn. Drengens temperatur stiger til bliver urolig og kommer i dyb tvivl nåtvin i Hvilken ret har forældre til at patvinge deres børn deres griller?"

Men denne dybe tvivl foranledigede en modsatrenset behae i strøm- Gud ville sikkert finde behandlin Jog gav min søn den samme havde tiltro Vil e give mig selv, Jc alloDuti i i y dro Pati, men ikke meget til Lægerne kunn bu medicin nbl. bedste fald Li i garantere helbredelse; i var i Guds h S S L kSIrøimCntere- Livslrjden Ham.o*i hZ der -kke have tillid til S m i=g mente de„ behandlins, m a l be^ndle dren S en al få sveden od afTmp^n g nste senere var'han kmes u



Kirsten Skaarup

Med vinger til solens køkken

foreligger nu i nyt oplag. Bogen, der er smukt illustreret, fortæller ikke blot om mange landes madkultur, den rummer også forfatterens rejseoplevelser og spændende beretntnger om model med mad og mennesker jorden rundt - og naturligvis en masse lækre og eksotiske opskrifter. Pris kr. 168.00.

Ring til forlaget og la tilsendt et katalog med alle Kirsten Skaarups andre lækre kogeboger.

Forlaget Olivia - Tlf. 33 15 67 44

GULERØDDER

v/ Dennis Sørensen



Der skal være en gulerod, siger vi. når vi mener, at der skal være et incitament eller en belønning i forbindelse med en opgave. Vi danskere kan godt lide gulerødder. De fås alle vegne, året rundt, er billige, nemme at tilberede, kan spises rå, haren imødekommende og mild smag, som tiltaler selv de mest kræsne børns smagsløg. Gulerødder er også nærmest synonym med sund mad. Måske er det derfor, der er en tendens til at blande gulerødder i alt muligt Ira salater, supper. kødsauce til kager og slik? Er det Ior at få retterne til at se sundere ud? Et uskyldigt selvbedrag måske, men gulerodens søde smag og karakteristiske farve kan godt blive for dominerende, hvis man bruger for meget af den. Selv foretrækker jeg en god portion råkost a la Klaus Rifbjerg.

Guleroden er en toårig skærmplante, som på latin hedder Daucus carota.

Guleroden findes vildtvoksende i store dele af Europa. Planten stammer fra Lilleasien og Egypten, hvor den har været dyrket i alt laid over 2000 år. For omkring 600 år siden udbredtes guleroden til såvel Kina som til Europa, hvor den anvendes både som køkkenurt. som lægeurt og til farvning. Det menes, at hollænderne bragte den til Danmark under Christian den II.

Roden, som er en opsvulmet pælerod, rummer oplagsnæring i I. års planter. Formen pi rødderne afhænger af sort og plantesteder. Mest populære i Danmark er cylindriske eller svagt koniske rødder af middelstørrelse, men blandt de dyrkede former findes et stort antal forskellige typer og sorter, fra meget store, stærkt koniske typer, hvoren enkeli rod kan veje op til 2 kg, til meget små rodder, såkaldte fingergulerødder". som kun vejer få gram.

Meget kendte er også kugleformede gulerødder, som normalt betegnes karotter.

ANVENDELSE

Gulerødder kan anvendes rå. kogte, stegte eller bagte. Frisk reven gulerod anvendes i mange salater og råkoster Man kan amende gulcrvxkler i postej, suppe, gratin, stuvning *eller som* almindelig kogt grønsag som *tilbehør til* hovedretter. Selv brød og *kage kan med fordel* tilsættes revne gulerødder. *Endelig* kan man også lave gulerodssaft. Små *gulerødder* - karotter - anvendes som kogt *tilbehør.*

Gamle gulerødder vaskes og skrælles, *inden de* rives, koges hele, i skiver *eller terninger.* Kogetiden er 20-25 minutter for hele gulerødder.

Nye gulerødder vaskes, skrabes og *koges oftest* hele. Kogetiden er 8-10 minutter.

Gulerødder bliver let seje ved *dybfry sning.* Det kan dog lade sig gøre at fryse dem. hvis man skærer dem i skiver eller tern og blancherer dem i 2 minutter. Ved tilberedning af frosne gulerødder er kogetiden 10 minutter.

NÆRINGSINDHOLD

Gulerødder indeholder ca. 170 kJ/I 00 g og hører dermed til de moderat energiholdige grønhager. De har et meget højt indhold af A-vitamin og indeholder desuden en væsentlig mængde C- og K-vitamin. Desuden indeholder de en *bel* de.' mangan og kalium samt kostfibre.

SALGSPERIODE

Langt de fleste gulerødder, der s^j^es. er danske, fra juni til maj. Især i maris til jum importeres en del. bl.a. fra ItaJien og Spanien Tidlige danske gulerødder sælges ofte *bele* med toppen.

OPBEVARING

Ideal krav et for opbevaring af gulervvider er < 1 grader og en luftfugtighed på 95-IOt>~i RF -a kan gulerødder holde i 5-6 mined«" I en husholdning er det godt al opbev are pJerodder 1 plastpose i køleskabet- Holdbarheden er >a ca. 2 uger. Er gulerødderne vade. ned^rrre-holdbarheden.

KVALITETSBESTEMMELSER

Ifølge en EU-norm er dec ulLadi al sxlge gulen>dder i tre kvalitet>Uasser: Ek>trx I og II

Gulerødder i klavre Ekstra skai *re *fnske.* velformede og uden revner og misfarvninger

I klasse I må der varre mmdnr revner i guleroden og misfarvninger i topendetL.

Klasse II tillader swrre fejl som helede resner og misfarvninger, roen cvJerwldeme **mi** ikie være flækkede elk* irrede

De lidlige gulerwidcr vrlfcs one r*d r>p og denne skal v.rre fn^k og groo

Ned salg skal opnndeKexJandrt og kvaliiets-klassen opgivev For klavse Elvira desuden *cwtsnavnet

IV i) piske fejl \ed culcnvider er rid. udtomng og nusfanning af ropf*®

TILBEREDNINGSFIF

Ingen anden grønsag kan udskæres og tilberedes så varieret som gulerødder. Den er lige så velegnet rå som snack og i salater og råkost, som den er uundværlig i de varme retter. Det er en robust grønsag, som nærmest ikke kan koges i stykker. Derfor er den også meget udbredt i frostblandinger og i færdigretter. Men hvad den ikke mangler i konsistens, kan den meget nemt komme til at mangle, hvad smag angår.

Hvis det øverste af guleroden er grøn. har den en meget bitter smag. Kasser den eller brug den til at koge suppe på.

Sommergulcrødder skal blot dampes med en anelse vand under tætsluttende låg. De kan også pakkes i papir med lidt smør og salt og dampes i deres egen saft i ovnen.

V'intergulcrødder skal koges i letsaltet vand eller i bouillon. De er gode som tilbehør.

Pureret suppe af løg og gulerødder smagt til med appelsinsaft og lidt fløde er en smuk fransk klassiker.

Prøv at gratinere blancherede gulerodder med en sennepssauce, drysset med parmesanost og brødkrumme. Godt tilbehør.

Gulerodsstave stegt i olivenolie på en teflonpande og krydret med timianblade, salt og peber er også lækkert tilbehør.

Gulerodsstave eller nye slanke gulerødder kan samles lil måtter med kødnåle eller tynde træspyd, pensles med lidt olie og grilles.

GULERØDDER OG KRYDDERIER

Det er selvfølgelig mest el spørgsmål om lemperament, hvordan man krydrer sine gulerødder. De passer lil alle grønne krydderurter såvel som lil de stærkere krydderier som peber, karry, koriander, spidskommen, muskat, kanel, chili og hvidløg.

OPSKRIFTER:

Glaserede gulerødder.

Når grønsager glaseres, koges de i så lidt vand, al de netop er møre. når væden er kogt væk. I kogevandet kommer man en smule smør og sukker, som danner et tyndt glinsende lag om grønsagerne, og som fremhæver grønsagernes smag._



750 g gulerodder
Vi dl vand
20 g smør
1 spsk sukker
saft af 1 lille appelsin
4-6 valnoddekærner

Kom gulerodder i en stor gryde eller sauterpande med *Vi* dl vand og 2 tsk salt. Læg låg på og kog vandet væk ved kraftig varme. Tilsæt smor i små tern, appelsinsaft, sukker og valnoddekærner. Læg låg på igen og kog appelsinsaften væk. så smor og sukker danner en glaserende overflade på gulerødderne.

Gulerodsgratin.

6-7 gulerødder (ca. 800 g)
250 g keso eller tofukvark
V/i dl mælk eller sojamælk
1-2 krydderimål revet muskat
V2-I tsk urtesalt
2 spsk sojamel
2 spsk rasp
1 spsk smør eller olie

Skrab gulerødderne og riv dem groft. Fordel halvdelen af dem i et smurt ovnfast fad. Bred kesoen ud og derpå resten af de revne gulerødder. Bland mælken med muskat, urtesalt og sojamel. Hæld væsken over de revne gulerødder og strø rasp over. Anbring fedtstoffet i klatter over gratinen. Bages ved 225 grader i ca. 1 time. Server bouillonstegte løg til.

Gulerodspaté.

Ingredienser: 500 g gulerødder
5 hele æg
1 par stokke broccoli eller nogle blomkålsbuketter.

Gulerødderne skrabes, skæres i skiver og dampes møre i et par skefulde vand. en klat smør og salt.

Broccoli eller blomkål dampes lidt. ikke for megel. i lel saltvand.

Gulerødderne blendes, uden væde. idet de tilsættes et æg af gangen, eller passeres gennem en sigte, og røres med de hele æg, et ad gangen. En sandkageform, eller to mindre, smøres godt og fores med smørsmurt pergament eller folie (patéen er meget tilbøjelig lil at hænge i).

Gulerodsæggemassen hældes 1 den smurte form. kun godt halv fuld. da den gerne skulle hæve. og broccoli-, eller blomkålsbuketteme "plantes" med stilken opad (da de skal dækkes helt af massen), og så bages formen i ovnen ved ca. 200

Fortsættes .side 19

KREATIV MADLAVNING

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

Du lærer at lave grød, miisli, frokost- og varmretter Du får teori, filosofi og spiritualitet undervejs. Du kan blive testel af biopal. studere ^undheds- og psykologibøger m.v.

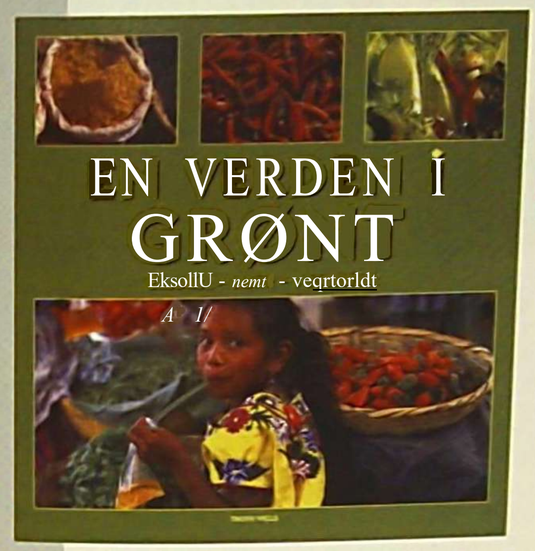
Priser fra kr. 2000,-.
Små hold på 2 til 4 personer.
Ring og forhør om plads og datoer.

GRANEHOLTET

Tove Bech - **77/: 59** *65 45 99*

Bog om tale

v/Lars Jørgensen



Eksotisk- nemt-vegetarisk
Af Troth Wells
På dansk ved Käthe Hauch
Mellemfolkeligt Samvirke 2000
176 sider helbind og fan er. Kr. 198.00

Gén veje eller genveje til fast food?

I 1980'eme brugte folk i gennemsnit en time om dagen på madlavning. Ti år senere cr ta et faldet til lidt overen halv time. I Vesten går vi i stigende grad efter tidsbesparelser 1 forbindelse med madlavningen. Hvornår kommer v l ne pa 10 minutter om dagen på at lave mad.

Mange familier benytter sig af nød løsn nger i form af frosne færdigretter. pizza. sup markeders færdigretter og pastasaucer c flere gange om ugen. I disse] indgår ofte genmodificerede (G . .P * og afgrøder, hvis genetiske egens: l t blevet ændret for at opnå nog < - egenskaber.

Forbrugerne føler sig » « r.ø £ "]g gælder deres sundhed, fordi de hvad de spiser. Varedekleratio nogen hjælp i følge forfatteren VERDEN I GRØNT Troth Well eksempel forekommer gcnsp'ej^^der i over 60% af de forarbejdede f<d

EU. men kun ca 10-15% af produkterne *er mærket.* Forhandlerne behøver ikke at *mærke resten, fordi* sojaolien eller tilsætningsstoffet *lecithin , ikke* indeholder målelige mængder GMO.

Der er dog ingen grund til at springe over hvor gærdet er lavest. Gode danske grønsager kan *optræde* i nye forklædninger i lynhurtige retter fra *hele verden.* De spændende opskrifter i den nye kogebog EN VERDEN I GRØNT kan tilberedes på fra *5 til 30* minutter. Her findes nye opskrifter med en kombination af kendte danske og mere *eksotiske* grønsager, frugter og krydderier som fx okra, avocado. citrongræs. mango, kokosmælk og *forskellige* bønner. Mange af disse varer findes idag i *de* velassorterede supermarkeder eller i de mange indvandrerbutikker med grønsager. Retterne er sunde og *hurtige* at lave. De kan enten nydes som små vegetarretter eller bruges som en del af en større buffet.

Bogens vegetariske og veganske opskrifter er fra Asien. Afrika. Mellemøsten. Caribien og Latinamerika. Derudover er der en introduktion til fremtidens fødevarer, en illustreret guide overet udvalg af ingredienser og en emæringsguide. Til mange af opskrifterne er der en lille anekdote eller introduktion. og bogen er forsynet med fotos af mennesker og mad fra forskellige lande.

Spinat i kokosmælk (Tanzania/Østafrika) 4 personer

Ingredienser:
900 g spinat, hakket
1 løg. finthakket
2.5 dl kokosmælk
200 g flåede tomater, hakket
1 tsk karry '
salt

Kom log og tomater sammen i en gryde og lad dem koge i 5 minutter.
Tilsæt nu spinaten *og hæld* kokosmælken ved.
Giv det et opkog, og lad det simre \ed svag varme 10-1S minutter mens der røres hyppigt indtil alt er mørt. Gives som tilbehør eller sammen med ris.





Brinjal Purée (Indien) 2 personer

Ingredienser:
1 aubergine, halveret
2,5 dl kokosmælk
1 fed hvidlog, presset
Vi tsk. ingefær (stodt eller revet frisk)
Vi tsk. chilipulver
salt

Lav ridser på langs i aubergineskindet, og læg dem under grill-varmen i ca. 10-15 minutter. Vend dem nogle gange så de bliver bagt jævnt. Når de er helt more. hakkes de fint eller kommes i blenderen sammen med de øvrige ingredienser. Lidt mere kokosmælk kan tilsættes hvis det er nødvendigt. Serveres med varme brød eller toast.

Locro, græskargryde (Ecuador) 4-5 personer



Ingredienser.
150 g majs
450 g græskar, i terninger
60 g ærter
4 kartofler, i terninger
1 løg. finthakket
2 fed hvidløg, presset
2 spsk. tomatpuré
225 g ost, revet
Vi -1 tsk. muskat
olie
salt og peber

Kog først græskarstykkerne 10-15 minutter til de er møre. Hæld vandel fra. og mos kødet ud.

Opvarm imens olien i en gryde, og sautér løget i 5 minutter. Tilsæt hvidløg. Rør godt. Tilsæt tomatpuré og kartofler, og hæld vand ved så det lige dækker. Lad det koge 5 minutter, og tilsæt majs, græskar og ærter.
Skru helt ned for varmen, læg låg på, og lad det småsimre i 10 minutter. Fordel osten over. drys med lidt muskat, og server sammen med en salat.

Kanelbananer (Elfenbenskysten) 2-4 personer

Ingredienser:
4 bananer, skrællet
4 spsk. rasp. havregryn eller cornflakes
saft af en citron
kanel
sukker
olie

Bananerne halveres og og flækkes. Fordel citronsaften over og lad dem trække i 5 minutter. Opvarm lidt olie på en stegepande, imens vendes bananstykkerne i rasp, havregryn eller knuste cornflakes.
Steg bananerne hurtigt på begge sider og lad dem dryppe af på kokkenrulle. Drys evt. lidt sukker over og server dem straks.

Ayran (Libanon) 4-6 personer

Yoghurtdrik
Ingredienser:
1 liter vand
V2 liter yoghurt
12 mandler
2 tsk. citronsaft
et par dråber rosenvand
eller vanille
salt (eller sukker)

Kom halvdelen af vandet i en blender sammen med yoghurt, mandler, citronsaft og smagsstofferne. Blend det hele sammen og tilsæt så meget af det resterende vand til man får en passende konsistens. Og der er klar til servering.

Velbekomme!

INDLÆG FRA LÆSERE

Kødspisning - den største sygdomsårsag



Af Gerhard Kirkemann

Vi hører ofte, at alkohol, nikotin og andet narkotika er årsag til sygdom og en alt for tidlig død; men i virkeligheden er det langt værre fat med kødspisning. Så vidt jeg ved, har kræft længe været den almindeligste dødsårsag, men nu dør flere af hjertekarsygdomme end af kræft, og ingen er vel i tvivl om, at hovedårsaqgen hertil er det animalske fedt i ernæringen, altså kødspisning, men også brug af æg og mælkeprodukter, mest fløde og produkter fremstillet heraf er medvirkende årsag.

Når et dyr bliver dræbt, begynder forrådnelsen med det samme, og da mennesket har en planteæderorganisme med et langt fordøjelsessystem, går det galt, når det opfører sig som rovdyr. Det kan ikke tåle at have den tiltagende forrådnelse i sig så længe inden udskillelsen. Et rovdyr har kortere fordøjelsessystem, så kødet hurtigere passerer end i en planteæderorganisme. og det er iøvrigt helt indrettet på denne grovere ernæring.

Den rigtige ernæring kommer direkte fra planteriget, men ser vi på udviklingen, er det nok mindre skadeligt med fisk og fjærkræ fremfor med de højere udviklede pattedyr. De to pattedyr gris og menneske ligner hinanden så meget, at lægevidenskaben i fuld alvor mener snart at kunne bruge griscorganer til implantering i menneskeorganismer. Det lyder så uhyggeligt, at spisning af grisekød begynder at ligne kanibalisme, og det må vist anses for at være en meget uheldig ernæringsmåde.

Der er i høj grad også et etisk problem ved kødspisning. Medlidenhedsevne overfor vore medskabninger dyrene er endnu slet ikke udviklet hos ret mange mennesker. De Heste kødspisende mennesker burde vel ellers vide. at kød kommer fra et slagtet og parteret dyr. og dette dyr har været igennem betydelige lidelser både i landbruget, under transport og på slagteriet. Men man kan jo ikke forvente, at nogen lever efter en evne, som de endnu slet ikke har udviklet, så der er lang vej igen. inden vi kan forvente forandring til del bedre.

Næsten ingen mennesker dør en naturlig dod af alderdom. Langt de fleste dør nu en unaturlig død af sygdom, og det er desværre blevet så almindeligt, så det unaturlige nu betragtes som naturligt.

Hele sygesektoren, som nu kaldes sundhedssektoren. giver ganske vist arbejde til kolosalt mange mennesker, hvilket set fra et beskæftigelsesmæssigt synspunkt kan være *udmærket,* men med mere sundhed og dermed *mindre* sygdom, kunne der vel findes mere produktivt arbejde til de mange.

Sygehusene er i dag kæmpestore, og ventelisterne meget lange, ja, så lange, at mange når at blive raske, og mange andre dør. inden de kan nå at blive indlagt.

Der ofres enorme summer på sygdomsbekæmpelse. men det ville være langt *billigere* at forebygge, og megen lidelse kunne *dermed* undgås. En sund levevis - først og fremmest med sund vegetabilsk ernæring ville kunne *spare* enorme summer, ja. faktisk på det nærmeste overflødiggøre den dyre sygdomsbekæmpelse.

886 dyreforsøg hver dag

I alt 323.444 dyr i Danmark blev i 1999 brugt til forsøg. Det svarer til 886 dyreforsøg *om* dagen. Over 80 procent af dyrene var mus og rotter, mens resten hovedsageligt var større dyr som marsvin, kaniner og grise. Der blev dog også anvendt 143 hunde og 44 katte, men ingen aber. Det oplyser Dyreforsøgstilsynet i *sin* årsberetning, *der* også kan fortælle, at 290 personer sidste år udnyttede deres *tilladelse til* at foretage dyreforsøg. Forsøgene foregår primært i medicinalindustrien.

Kilde: *Politiken 10.11.00*

Dyre værn s lo ven gælder ikke for forsøgsdyr

Forsøgsdyr er ikke beskyttet af dyreværnsloven. Man kan nemlig ikke lave forsøg på dyr uden at udsætte dem for lidelser.

Kilde: *Dyrenes Beskyttelse*

Gamles medicin saneres

Tusindvis af gamle får så mange forskellige lægemidler, at det er *til* mere skade end gavn. Derfor har Københavns Amt besluttet at tage fat på en gennemgang af de ældres medicin. / første omgang skal de store intentioner *afprøves i* et mindre pilotprojekt, men det er hensigten, at alle amtets borgere med et problematisk stort forbrug af forskellige typer medicin skal have tilbud om en sanering af medicinskabet.

Kilde: *Minken 10.11.00*

MYRVJG YOGAREJSER
GRÆSK O-FERIE PARADIS
2001
19-26 26 K^-2JW
I9Maf-2Ari S-t5SepC
15-22 Sept $-22 Sept
FORÅR - SENSOMMER
YOGA
AFSPÆNDING
GÅM EDITATION
SELV-SHIATSU
FARVEMEDITATION
HELSEFERIE FOR KROP-SIND-ÅND
MYRVOG YOGAREJSER;
75 54 24 94

INTERNATIONAL *VEGETARDAG*

v/ *Dennis Sørensen*





Den 1. oktober var det international vegetardag, og i den anledning havde foreningen budt til frokost, for at fejre dagen med maner.
Om eftermiddagen den første oktober samledes de tilmeldte i de smukt efterårspyntede lokaler på Rathsacksvej, og eftermiddagen gik hurtigt med sange, jazzmusik ved Lars, spændende, levende foredrag ved Inger Brockmann, og rigtig god mad.
Det blev en dejlig dag, den første i rækken af en forhåbentlig lang række af internationale vegetardage.



Grønt Fjordmarked i Nakskov



Foreningen deltog den 16. 17. september i grønt marked i Nakskov, arrangeret af *Sydhavsøernes Miljø- og Energikontor,* hvor vi havde en stand med foldere og blade. Tilstrømningen var ikke særlig stor. da vejret var dårligt, men vi fik dog nogle nye medlemmer til vor forening.



Nye vegetariske produkter

Nutana eller gør-det-selv?

Nutana udvider serien af sunde færdigretter med Økologisk Falafel

/ en lid, hvor danskerne stiller højere og højere krav til kvaliteten af deres fødevarer, forventer den almindelige forbruger også, at udbudet af sunde og økologiske produkter øges. Det sker nu med introduktionen af Mutanas Økologiske Falafel, der er en god nyhed til alle dem, der har lyst til at spise sundt og godt - og som ikke har lyst til besværligt havearbejde for at få de gode grønne retter på bordet.

Nutana. der er kendt for sine vegetariske produkter af høj kvalitet, har fremstillet en økologisk Falafel efter traditionelle tyrkiske opskrifter. Den nye økologiske Falafel har fået det røde statskontrollerede økologi-mærke som bevis på. at indholdet af kikærter. løg. rasp. majsstivelse, hvidløgspulver, persille og andre krydderier overholder de krav. der stilles til økologiske produkter. Falaflerne er nemme at tilberede. De skal blot steges i lidt olie eller Nutana margarine ved jævn varme i ca. 10 min. eller tilberedes i ovnen - så har man en lækker Falafel med utallige serveringsmuligheder. Det kunne f.eks. være som forret serveret med tzatiki. eller som tilbehør i pitabrød med salat - mulighederne er utallige.

Ny **emballage**
Samtidig med introduktionen af den nye økologiske Falafel, ændrer Nutana også deres emballager fra poser til nye praktiske æsker, som beskytter produkterne bedre. De nye æsker c et nyt. friskt design, der er nemt og genkendelig i køledisken. Ud over Nutana Økologisk Falatc, gælder ændringen også for Nutana urg r-Nutana Selleribøf.

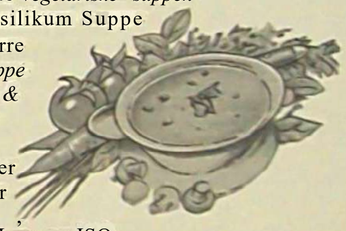


Fokus på sunde madvarer
Med introduktionen af de nye økologiske Falafler og de nye emballager følger Nulana de .rend, der er P markedet. Trends der ^ retning af øget fo^lls P. sunde madvarer medwnl-e for miljøet - men også trends ^ J V^ .j|bud typiske familie også søger Ilea i pirler olie. i køledisken. I dag arbejder ^ a kll, le og det forstærker ønskel om at kunne aftensmaden hurtigere uden at *slække på kvaliteten* af det, man spiser. Når man som *forbruger* vælger at købe et Nutana-produkt, *får man* garanti for. at del er et rent naturprodukt fremstillet uden kunstige tilsætningsstoffer. Alle Nutanas produkter pakkes under streng laboratoriekontrol for at kunne *opfylde de* høje kvalitetskrav.

I butikkerne nu
Allerede nu kan man blive fn for at tage handsken på og gennemgå besværligt *havearbejde for* at spise sundt. Nu kan det gøres nemt med *de* sunde retter fra Nutana. Den nye *økologiske* Falafel - og de nye emballager - er nemlig at finde i de fleste butikker.
Nutana, tlf: 36 77 33 22

Økologiske supper på køl

Kokken & Kokkenhaven er et lille nystartet firma, der laver færdigretter på >amme måde, som du laver det i dit eget kokken, når du har tid til det.
Firmaet brugeringen konserveringsmidler, men distribuerer supperne frisklavede på køl for al give den bedst mulige smagsoplevelse. Hven bæger indeholder 450 ml suppe med masser af grøntsager. Nok til 2 fyldige portioner. Supperne opvarmes i mikrobølgeovn eller gry de. Med et godt stykke brod har du et sundL varmt og nærende måltid på en travl dag. Firmaei lægger ud med følgende *vegetariske suppen*
Tomat & Basilikum Suppe
Kartoffel. Porre & Timian *Suppe*
Indisk Karry & Kokus Suppe

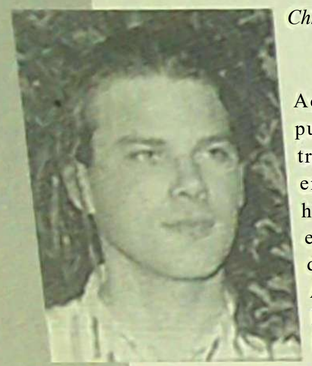


De frisklavede økologiske supper kan fra november måned findes i ' kølediskene hos Irma og ISO
Kokken & Kokken haven, tlf.: 33 - / V 3f>
e-mail: K^nballefrmaiLick'-4k

Urtekram kan nu levere
ØKOLOGISKE HASSEI \ODDER
t___**VALNØDDER OG WWDLER**
V- i I*W* S poser Endv idere er de kendte økologiske Bkmij fnigt- og *une^ltcr* suppleret med Biolta BLOMMK* FRUGTSAFT MED l RTER og Kiofta \PPELSINJl ICE.
Urtekram, tlf 9S 54 22 SS



Syvendedagsadventisterrie er både kristne og vegetarer



Christian Franklin Svensson

Adventisternes vigtigste trospunkter kan spores i navnet på trossamfundet. De hedder syvendedagsadventister, fordi de holder lørdagen hellig. Lørdag er ugens syvende dag og søndag er den første dag i ugen. Adventisterne ser frem til Jesu Kristi genkomst, som er ensbetydende med afslutningen af denne verdens synd, elendighed og problemer.

Syvendedagsadventisterne lægger vægt på sund levevis, det er en væsentlig måde. hvorpå man kan forberede sindet til åndelig modtagelighed og fællesskab.

De fleste mennesker i verden kan betegnes som vegetarer enten på grund af religiøs overbevisning eller fordi, at kød kan være dyrt og vanskeligt at få fat i. Ifølge biokemikeren Dr. Philip S. Chen, som selv er adventist og vegetar, er vegetarisme i den vestlige verden ikke kun mulig, men fra et helbredsmæssigt synspunkt ønskelig.

I en bog fra 1942 af Alonzo Baker om trossamfundet. *Belief and Work of Seventh-day Adventists (Syvendedagsadventisternes tro og gerning)* hedder det:

"Syvendedagsadventisterne har altid været af den bestemte mening, at kosten er nøglen til sundhed, at hvad og hvordan man spiser stort set kan være bestemmende for om man er syg eller rask. Derfor gør de meget ud af en hensigtsmæssig sammensat kost. en kost rig på mineraler og vitaminer, en kost sammensat af de ideelle fødemidler, som Gud gav mennesket ved (og kort efter) skabelsen: frugt, kornsorter, grønsager og nødder.

De hævder, al der er fødemidler, som er bedre egnede for mennesket end kød og at kødspisere bliver mere og mere usunde efterhånden som der bliver mere og mere sygdom blandt dyrene. ...Disse fødemidler er en af de store faktorer i den voldsomme forøgelse af degenerative sygdomme i hjertet, blodkar og nyrer, som er så fremherskende i dag. Kødet med dels forholdsmæssigt hoje proteinindhold frembringer en overdreven mængde syre og affaldsprodukter i blodet, begge dele til afgjort skade for sundheden."

Adventisterne holder på, at en rigtigt afbalanceret laktose-vegetabilsk kost giver stærkere muskler, klarere tanker og opbygger en større modstand overfor sygdom end end en kost, der indeholder kød.

Med hensyn til "urent kød" som svinekød og andet, som er forbudt af Gud (3. Mosebog, 11 og 5. Mosebog, 14), tager de fuldstændig afstand fra dettes anvendelse som føde.

Ellen G White, som var leder af trossamfundet 1845 - 1915 skrev i bogen *Counsels on Diet and Foods:*

"Når man holder op med at spise kød bør man i stedet have forskellige kornsorter, nødder, grønsager og frugt, som er både nærende og velsmagende. Dette udgør den kost, som vor skaber har udvalgt for os. Disse fødemidler tilberedt på en så ligefrem og naturlig måde som muligt er de sundeste og mest nærende. De giver en styrke og udholdenhed og tankeklarhed, som ikke fås ved en mere sammensat og stimulerende kost."

Horace B. Powell skrev i 1956 en biografi ai W. K. Kellogg, manden som begyndte produktionen af helsekost- og morgenmadsprodukter:

"I den amerikanske historie er de forskellige kirkesamfund ofte kommet til at stå som udtryk for samlede bestræbelser i retning af en eller anden ophøjet hensigt. Når det gælder adventisterne, var deres mål al gøre tilværelsen bedre, fysisk og åndeligt for folket. De bidrag, som dene trossamfund har ydet til de vældige og dramatiske fremskridt, som i moderne tid er gjort indenfor folkesundheden og lægevidenskaben, har ikke værel af de små.

Det [illegible] at overbetone den [illegible] kirkesamfund og [illegible]. Lutheranerne og deres oprettelse af hospitaler; kongregationalisterne og [illegible] for [illegible] og [illegible] alt [illegible] adventisterne'nied [illegible] ncipper om naturlige helbredelsesmetoder, om vandbehandling og vegetarisme. Sådanne organisationer.

knyttet sammen af ønsket om sociale og sundhedsmæssige reformer har sat et uudsletteligt præg på vort land."

1. Mosebog kpt. 1, vers 28-31 :

"Og Gud velsignede dem, og Gud sagde til dem: "Bliv frugtbare og mangfoldige og opfyld jorden, gør jer til herre over den og hersk over havets fisk og himmelens fugle, kvæget og alle vildtlevende dyr, der rører sig på jorden! Gud sagde fremdeles: Jeg giver jer alle urter på hele jorden, som bærer frø, og alle træer, som bærer frugt med kærne, de skal være jer til føde; men alle jordens dyr og alle himmelens fugle og alt, hvad der kryber på jorden, og som har livsånde giver jeg alle grønne urter til føde". Og således skete det.

Og Gud så alt hvad han havde gjort og se det var såre godt. Og det blev aften, og det blev morgen sjette dag."

1. Mosebog kpt. 2, vers 1. 2:

"Således fuldendtes himmelen og jorden med al deres hær. På den syvende dag fuldendte Gud det værk, han havde udført, og han hvilede på den syvende dag efter det værk, han havde udført."

Der er bibelstudium /gudstjenestefor al/e livetlørdag klokken 10.00/ 11.00 i adventkirken Ebenezer, Suomisvej 5. 1927 Frederiksberg C.

Kastaniesteg med glaserede *kastanier.*

500 *g* kogte kastanier
150 g franskbrød
6 dl mælk
75 g margarine
4 æg
salt
kulør

Der skæres et kryds i toppen af kastanierne, som koges og pilles. Halvdelen males sammen med franskbrødet, som er udblødt *i* mælken. Resten skæres i små stykker og kommes i farsen. Derefter blandes den smeltede margarine, æggeblommer og salt i. De stivpiskede hvider røres i. og farsen kommes i en smurt og *raspet* stegeform. Koges *eller* bades *i* vandbad ca. 60 min. Stegen anrettes på et aflangt fad og *langs* den ene side lægges glaserede kastanier *eller* små brunede kartofler. Kastanierne glaseres ved, at de hele kastanier forsigtigt vendes i sukker, som er brunet til karamel. På den anden vide lægges halve, kogte æbler, som pyntes med lidt rød *gele* i midten. Serveres med brun sovs.

Opskrifter af fru Irene Kristensen

Vegetarisk kråsesuppe

1 l urtevand
50 g gulerødder
50 g selleri
citronsaft
salt, sukker
grønsagsbouillon eller gærekstrakt
kogte æbler og svesker
melboller

Grønsagerne skæres i trekanter og koges i urtevandet. Margarine, bouillon eller gærekstrakt kommes i. Suppen smages til. den får en sursød smag. Æblerne skrælles og skæres i stykker, koges i sukkervand og kommes på suppen sammen med de kogte svesker. Til sidst kommes melboller på.

STILHED - RO FORDYBELSE

Retreat/ Refugium
Ferie - bed &. breakfast
\ZSejerø - Bugten

Giv dig selv fn nogle dage eller Ixngerc F.l rankerne lil ai falde til ro Ud op ved at trave lure ved havel eller i skovene, ved al Ixse. skrive dagbog, male. *fi* massage, zoneterapi eller per.onlig samulc
Maden fremstille* af biodynamiske produkter og der er musik i den



Rckvi- < _* 1 ^ King M
ni foldere Tin* B<vh
*Sk**'«« t* W'"*)«':*
fat «vaW<«<

Ostekage (cheesecake)

4 dl citronfromage
250 *g* blod flodeost
I kop sukker
1 tsk vanille
2 spsk flormelis
2 1/2 *dl* piskefløde
250 g fuidkomskiks (Digestive)
125 c marcanne

Kiksene smuldres og blande^ med flormelis, hvorefter den smeltede margarine hælde> over. Halvdelen af denne blanding kommes i bunden af en springform. Flødeosten blandes med sukker og vanille og røres blod. Flodeskum tilberedes og pi^ke^ sammen med citronfromoge og osteblandtngen og *hældes i* formen. Renten af kiksblandmgen spredes over. Lad »U i køleskab til næste dag. Vende* ud pi fad og pyntes mod et t>ndt lag flodeskum og evt. s\Itede kirsebær eller h> ben.

Syre og base *i og fra madvarer*

Af Yogalærer Britla Myrvig



Når mennesket spiser f.eks. en siorre mængde kod. æg, ost eller andre syregivende næringsstoffer end kroppen har brug for, udskilles det fra det æggehvide-stofskiftet dannede syreoverskud enten:

A) igennem neutralisering med baser som er indeholdt i supplerende næring (frugt, salat, kartofler, grøntsager)
eller
B) igennem forbindelser med baser som kroppen har i blodets reserver fra tidligere måltider.
eller
C) igennem bortledning af baser fra væv, organer, knogler og tænder (f.eks. calcium).

Når alle basercservcr er brugt op. forbliver syrerne nødvendigvis i blodet, indtil en neutralisering igennem nytilførte baser igen er mulig. Men når ernæringen igennem lang tid har mere eller mindre syreoverskud. resulterer det i en mængde sygdomme: rheumatiske sygdomme, nervebetændelse, grus- og stendannelser i galdeblære, nyrer og blære, diabetes, højt blodtryk, blodsukkersygdommc. gigt. muskel- og ledsmerter, Candida, fibromyalgi osv.

De vigtigste overvejende basiske næringsmidler er: irugt, bladgrøntsager, rodfrugter, stilkgrøntsager (undt. asparges), løg. hvidløg, kartofler, kastanjer, ubehandlet lrisk mælk. yoghurt, fløde, soyabønner og dens produkter, grøntsagsbouillon. æggeblomme, krydderurter.

De vigtigste overvejende sure næringsmidler er:
1) Syreydere: kod, fisk, fjerkræ, vildt, pølser af enhver art, indmad, æggehviden fra æg, ost (stærk, gammel mere end ung, mild), bælgfrugter (ærter, linser, bonner - især tørrede), asparges, artiskok. rosenkål, jordnødder.
2) Syredannere: hvidt sukker, hvidt mel og produkter herat (franskbrød, kiks, tvebakker, kager, pasta), olier og fedtstoffer - især mættede, raffinerede eller opvarmede nydelsesmidler som **kaffe, sort te, chokolade, slik, alkohol i enhver form.**
Blandt de nogenlunde neutrale næringssmidler finder man: nødder (friskhøstede), friske bælgfrugter med skal (grønne bønner, sukkerærter osv). hirse og produkter heraf, fuldkornsbrød og fuldkornsprodukter, fuldkornspasla. hvedekim, frisk smør.

Til dette bemærkes yderligere: et syreoverskud i blodet opstår forst, når der ikke er nogen stodpude i form af mineraler til rådighed. Kroppens første opgave er, at kontrollere at den genetiske fastlagte PH-værdi i blodet holdes konstant. Dertil kan den bruge baser fra kropsvævet. eller den kan gemme forstyrrende syremolekyler i grundsystemet (affaldsdepot/ slaggedepot). når der ikke afgiftes nok eller udskilles nok. Her igennem opstår de typiske symptomer på kronisk syreoverskud.

Dernæst gælder det næringsmiddeltabellen som er angivet her. Den viser en oversigt over syre- hhv. baseoverskud i de vigtigste næringsmidler. I tabellen er disse næringsmidler ordnet efter deres baseoverskud (B) og deres syreoverskud (S). Begge blokke er igen ordnet gruppevis efter syre- baseoverskudsmængden. Ved syre hhv. base- overskud forstår man differensen mellem mængden af basedannende mineralstoffer (dvs. f.eks. natrium, kalium, calcium, magnesium etc.) og syredannende mineralstoffer (fosfor, svovl, klor). De er angivet i kemisk sammenlignelige vægtmængder (ckvivalentvægt)enten i millival (mval) eller i tilsvarende ccm (kubikmillimeter) normal-syre hhv. normal-base.

F.eks. når l(X)g frisk spinat indeholder23,3 mval basedanner og 6.4 mval syredanner, har spinat således et baseoverskud på (23,3 minus 6.4) 16.9 mval/ccm normal-base.
Omvendt h$_{ar}$ f.eks. l()()$_{g}$ havrcflager i råvare -4.0 mval basedanner og 37,4 mval syredanner så " T f $^{far\,c\,t\,s}$ y^{reo}verskud på(37,4 minus 24,0) 13.4 mval/ccm normal-syre.

Syre- eller baseoverskud kan ikkg registreres igennem smagssanserne, men kun konstateres igennem kemisk analyse.

Der al ca. l
en e^eUtaiifeblr ^{ar,oner}

Tomater er basiske når de er frUl,,. ved opvarmning bliver de Ml rene **syreb**^nber"

Sc "versigt næste side

B	mval	S
Hvide bønner (friske), grønne ærter, grønkål, rødkål, savoykål. kålroe, græskar, peberrod, grøn peber, skor/onerod, vandmelon. løg, champignon, hvidløg, æbler, pærer, jordbær, ribs, blåbær, surkirsebær, kærnemælk (frisk), yoghurt.	1-3	Hirse, tørrede ærter, hasselnødder, mandler, valdnødder.
Blomkål, hvidkål, aspargeskål. brøndkarse, endiviesalat. cikorie, radise, surkål, ræddike, tomat, kantareller, spiselig rørhat, ananas, abrikos, banan, brombær, hindbær, solbær, dadler (friske), grapefrugt, sød kirsebær, fersken, blomme, druesaft, citronsaft, sveskeblomme, frisk ubehandlet komælk. fåremælk.gedemælk. fløde, flødeskum, let- eller skummetmælk.	4-6	Tvebak, valset havre, majsstivelse, cornflakes, risstivelse, artiskok, tyttebær, svinefedt. camenhert. ementhaler. limhurgerost. parmasan, flødeost, torsk.
Agurk, kartoffel. kåJrabi. porreknold. hovedsalat, selleriblade, purløg, cikorierod. sukkerrod. appelsin, slåen, stikkelsbær, druer, kastanjer.	7-9	Franskbrød, knækbrød, valset hvede, valnød, margarine, æggehvide, gås. kogt kalv. kalvehjerte, nyre. lever, tunge. lam. ål. foreller, rødspætte, helleflynder, hummer, sølaks.
Hvide bønner (tørrede), løgblade, karotter, rødbede, selleri, jordskok, majroer. tørrede hyben.	10-15	Rug-. hvede og sigtebrød, byg. rug. havreflager. ris. pasta, hvedegryn. hestebønner, rosenkål, palmin, hare. kanin, svinekød, gedde, flodlaks. suder, rødtunge.
Melasse, dild, mælkebotte. mandarin, spinat.	16-20	Brune ris, tørrede linser, jordnødder. paranødder, kvark, skæreost, skaldyr, æggeblomme, sandart (fisk)
Tørrede frugter (rosiner, ligner, dadler, bananer osv). oliven.	over 20	Byggrød. bygmaltkim. and. kylling, kalv. dådyr, hjorte, oksekød.

Side 9 sagen "Gulerødder"

Fortsat fra side 10

grader i en times tid.
Vendes derefter forsigtigt ud. når den er lunken, sættes i køleskab, og er smuk og velsmagende tilbehør skåret i centimetertykke skiver.
(luierødder i (lode med persille.
800 g gulerødder, skæres i staver
2 log skæres i store tern
1 lille bundt persille hakkes
75 g smør
I dl piskefløde
salt

Smørret smeltes på en pande, kom gulerod og løg på panden, læg låg på og kog det ved svag varme indtil gulerødderne er møre. Hæld fløden ved. bland persillen i og varm igennem i ca.. minutter, smages til med salt.

Klaus Rifbjergs gulerodsalat.
Riv en dejlig, stor og frisk gulerod og ti ^{sr,t} presset citronsaft og sukker efter behag.
Smager godt.

Gulerodskage.
180 g rå gulerødder
100 g kogt kartoffel
2 æg
4 spsk honning
1 spsk olie
50 g nødder
50 g dadler
50 g rosiner
I tsk knust kanel
1 tsk knuste nelliker
'/j tsk reven muskatnød
75 g fuldkornshvedemel
75 g hvedemel
1 /i tsk bagepulver.



Gulerødder og kartofler rives på den fine side af råkostjernet.
Æecne røres i. og honning, olie. hakkede nødder, dadler, rosiner og krydderier tilsættes.
0 c to slags mel og bagepulveret rores grundigt 1 dejen og den hældes i en smurt sandkageform.
Kagen hages i en 200 grader varm ovn i ca. 35-40 minutter.

RESTAURANT
RIZRAZ

GRØN MIDDELHAVSBUFFET

- med friskt salatbord. dressinger, homus, linser, moussaka, pasta a bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavslandene 59,-
Frokost, ink. pizza 49,-
Retter ved bordet ink. buffet fra 79,- til 139,-

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

- *God* mad fra middelhavslandene

En fredelig verden



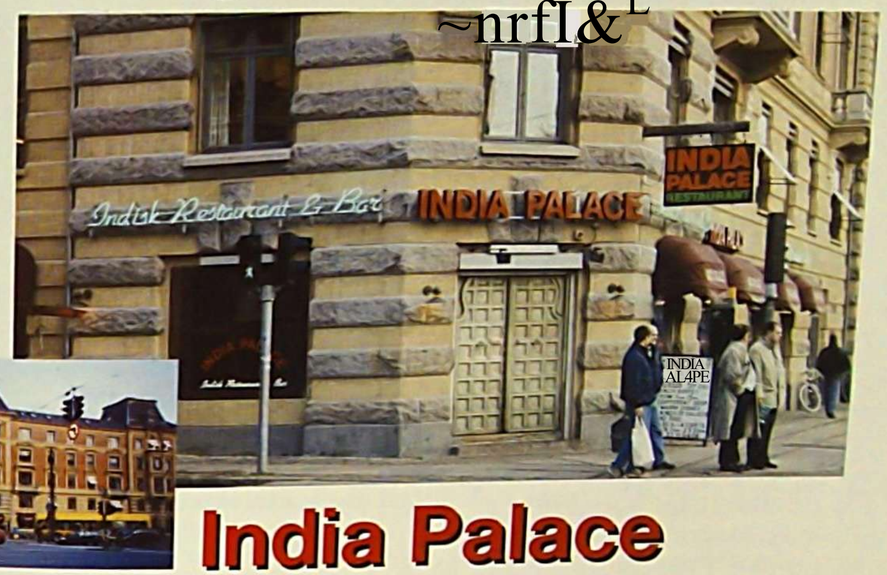
Govindas
veg^ar-*-ejRtaurant
Nr. Farimcigs&ide 82 1364 København K
i500 m /ru Nørreport)
Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30
Dagens middag kr. 55,-

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



Nytårsfrokost

Søndag den 21. januar 2001, kl.13.00



India Palace

H.C. Andersens Boulevard 13, København V

***Dansk Vegetarforenings** traditionelle nytårsfrokost afholdes i 2001 på **India Palace.** Det bliver den helt store grønne buffet med stort udvalg af indiske retter for både vegetarer og veganere. Herudover flere slags desserter, kaffe, urtete og kager. Udover maden vil der være foredrag ved kemiingeniør/kinesiolog Dianna C. Lauritsen med titlen: "Glemmer du - så lær at huske". (Lær nogle teknikker gennem teori og simple, underholdende øvelser). Der vil endvidere være musikalsk underholdning ved Lise Rydstrøm og Lars Jørgensen. Det vil glæde os, om rigtig mange medlemmer med familie og venner vil komme denne dag, så vi kan ønske hinanden et godt nytår. Der plejer at være op mod 120 deltagere.*

***Pris pr. deltager: 140 kr., (børn under 10 år: 90 kr).** Tilmelding kan ske ved indbetaling af beløbet på foreningens **girokonto 502 5656** eller ved afgivelse af bindende tilsagn pr. brev eller **telefon 70 22 40 01** senest den 15.januar 2000, hvorefter afregningen kan finde sted ved indgangen.*







Foren*ingsmeddelser*

Tak til anonym giver

Foreningen har i indeværende år modtaget en kuvert uden angivelse af afsender, som indeholdt el kontant beløb på kr. 15.000,-. Vi siger herved på foreningens vegne mange tak for den generøse gave, som er et kærkomment bidrag til foreningens arbejde. Jo mere vi får ind gennem gaver og kontingenter, des bedre kan vi varetage medlemmernes interesser samt udbrede kendskabet til vegetarismen som livsstil og kendskabet til vor forening.

Generalforsamling 2001

Generalforsamlingen i 2001 afholdes torsdag den 22. marts kl. 19.00 i *Medborgerhuset, Danasvej 3()li. 1910 Frederiksberg C.*

Dagsorden m.v. bekendtgøres i næste nummer af *Vegetaren,* som udkommer i februar måned 2001.

Kontingent og abonnements-betaling for året 2001

Medlemskontingent er for året 2001 kr. 175,- og årsabonnement for *Vegetaren* er kr. 125.-.

Opkrævninger udsendes med brev i januar måned 2001.

DVF Seniorklub

Foreningen har modtaget henvendelser fra en del ældre vegetarer, der ønsker mulighed for socialt samvær med ligestillede i røgfrie lokaler. og hvor deres kostvaner respekteres og imødekommes.

Vi vil derfor søge oprettet en klub for vegetarer, fortrinsvis ældre og andre, der ikke er i beskæftigelse om dagen.

Der regnes med. at klubben skal være åben nogle timer om dagen en gang om ugen i hele året bortset fra ferier.

Mødestedet vil foreløbigt være foreningens lokaler i Borups Allé 131. 2CXX) Frederiksberg, hvor foreningen råder over et mødelokale med bøger og tidsskrifter og hvor der er mulighed for spisning. Endvidere er der kvikken og toilet.

Pladsen er begrænset til ca. 12 personer ad gangen, men hvis tilslutningen skulle blive så stor, at behovet ikke kan dækkes i disse lokaler, vil vi søge at leje større lokaler.

Der regnes arrangeret forskellige former for underholdning en gang imellem, og der vil være mulighed for køb al lette vegetarretter, kager og alkoholfrie drikke

Interesserede bedes henvende sig lil *foreningens sekretær tlf: 70 22 40 01.*

Råkost-Spiseklub

For nogle år siden var et betydeligt antal af Dansk Vegetarforenings medlemmer råkosttilhængerc, og i en periode var foreningens navn Dansk Vegetar- og Råkostforening. Senere blev interessen for udelukkende at spise råkost mindre, og foreningen var ikke i særlig grad præget af interessen for råkost, idet dog rå frugt og grønsager fortsat anbefales og indgår som et væsentligt element i den almindelige vegetarkost.

Interessen for helt at gå over lil råkost er stadig til stede. Vi har fået en henvendelse fra en ung kvinde, Louise With- Seidelin, som foreslår oprettet en "Levende føde - Madklub", som skal være inspireret af menneskets primære føde, så som spiret kom, bønner, linser, nødder og alle grønsager, frugter og friske krydderier m.m.

Louise er veganer og i r n r r ™ ™ !, næsten 100% råkostspiser.



Hun har under el toårigt ophold i Syd Californien fået et indgående kendskab lil lækker råkoslmad.

Louise'er for liden ansat i Cascabel Madhus, som har både vegetarisk og vegansk mad og kage, og som desuden sælger mad ud af huset.

Louise vil gerne forestå indkøb og madlavning lil klubben og vil sørge for, al der serveres nogle lækre relter. Del forudsættes, al nogle af de øvrige dellagere giver en hjælpende hånd både ved madlavning og efterfølgende opvask.

Interesserede kan lå en smagsprøve ved al deltage i vor spiseklubs ordinære spiseaften fredag den X. december 2000 kl. 19.00 mod sædvanlig betaling på kr. 35. Menuen vil denne aften bestå af råkostretter.

Tilmelding på tlf: 70 22 40 01.

Spændende foredrag ved immunolog Anders Høj Viktoria Klinikken:

Sidste nyt for vegetarer

Anders Høj er selv veganer og har været det i mange år.

Foredraget holdes

torsdag den 8. februar kl 19 30
Uathsac[ksv]ej 30, Frederiksberg.
1 ris tor medlemmer: kr 3S,-
Gæster: kr. 50,-

Kontakthjørnet

Bestyrelse:

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

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

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

Hans Hemmersam, kasserer
Borups Allé 131
2000 Frederiksberg
Tlf. & fax 38 34 24 48

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

Lars Jørgensen
Peter Bangsvej 120, 3.tv
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 79 48 32
E-mail:
lars.joergensen@mail.tele.dk

Chusri Larsen
Harsdorffsvej 2, 5.tv.
1874 Frederiksberg 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.

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, før bladet udkommer.

Kontaktperson-suppleanter
søges i Odense og Odense området. Henv.
Jan, tlf: 65 91 0997 / e-post: -jan@get2net.dk

Grøn fe savnes.

- Men mindre kan også gøre det. K 34 ar. som har nået en stærkere og rigere livsbevidsthed gennem teenage og ungdomskriser. bor med to dejlige smådrenge og anden familie i grøn og alsidig selvforsyningsoase. Jeg tilstræber et nære. autentiske hverdagsliv kombineret nit personligt udviklingsarbejde. I praksis.bety er del ikke mindst grøntsagsdyrkning, brænde-stabling. brødbagning, skovture, udeleg, se l - fordybelse, fællesspisning, sang og guitarspi l - hop og kolbøtter - men vi savner en kammera t og interessefælle at realisere det med. or ntakt os uforpligtende.

Billet mrk. 203

Søger vegetar-læreplads
Jeger en 22årig vegoner pige. som citer nge ar kursted/ års arbejde på diverse vegetarAega « vegetar- restauranter rundt i verden søger en venligst køkken læreplads.

Hvis I kender el sted. så kontakt in h

Venlig hilsen
Louise With-Seidelin
Gerbrandsvej 26, l.th. 2300 Kbh. S
***Email: veHannrinses**@hotnunl.com*
Tlf.: 32 97 14 18

Kvindelig, vegansk studerende
(25 år) m. to katte søger bofællesskab med *andre* vegetarer eller veganere, helst i *Kbh. området* - alternativt ønsker jeg kontakt med andre, der har interesse i at oprette et sådant bofællesskab.
Kontakt - *Nikitta Riber, tlf: 36 48 04 0!*

Cobrastilens malerinde Ann
har hele huset fuld af billeder. Skriver også digte, født vegetar. lidt dårligt gående, bor ved Damhussøen.

Vil gerne møde nye venner i 60 års a*lderen.* gerne musikvenner.

Ring: 38 71 45 57

DVF SPISEKLUB

Prøv at deltage i Dansk Vegetarforenings spiseklub i Borups Allé 131.
2000 Frederiksberg.
Spisning kl. 19.00, pris 35 kr.

Følgende arrangementer er foreløbigt planlagt:

Fredag den 8. december: Spiseaften
Gourmet-råkost ved Louise.
(Se under foreningsmeddeleJser).
Tirsdag den 9. januar: Spiseaften
Fredag den 19. januar: Spiseaften
Tirsdag den 31. januar: Spiseaften
Fredag den 9. februar: Spiseaften
Tirsdag den 20. februar: Spiseaften
Fredag den 2. marts: Spiseaften

Div. arrangementer i forbindelse med spisningen (foredrag, videofilm m.%.) aftales løbende.

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

Vegetarklubben i Høje-Taastrup

Arrangementer:

Tirsdag den 12. december:
Spiseaften loorGlud Fritid \\ nder og spiller
Tirsdag **den 23. januar:**
Spiseaften efterfulgt af foredrag af
Bodil Astrup Larsen om antioxidanter
Mandag den 1^. februar:
Spiseaften efterfulgt af gcoeralforeamling

Spisebilletter a 45 U kan k o b * .
Medborgerhuset, Koge\ej I, Taastrup.
*tlf 4 i *2 73 93.*
\virmierr oply " " " V " ^ ' a r U u b b r n på
tlf: 43 99 SI OL

Allan video display **edge net**

Afsender
Dansk Vegetarforening
Gillesager 252, 2.tv
2605 Brondby

NYHEDER FRA NUTANA

Nu er der godt nyt til dig, der tænker før du spiser. Nutana introducerer en økologisk Falafel efter traditionel tyrkisk opskrift, der er velegnet til f.eks. pita brød. I samme serie introduceres også Selleribøf og Nutana burger, der kan anvendes som selvstændige måltider eller som tilbehør i f.eks. en burgerbolle.







Nutana

Tlf.: 36773322

Nutana - med tanke for natur og sundhed