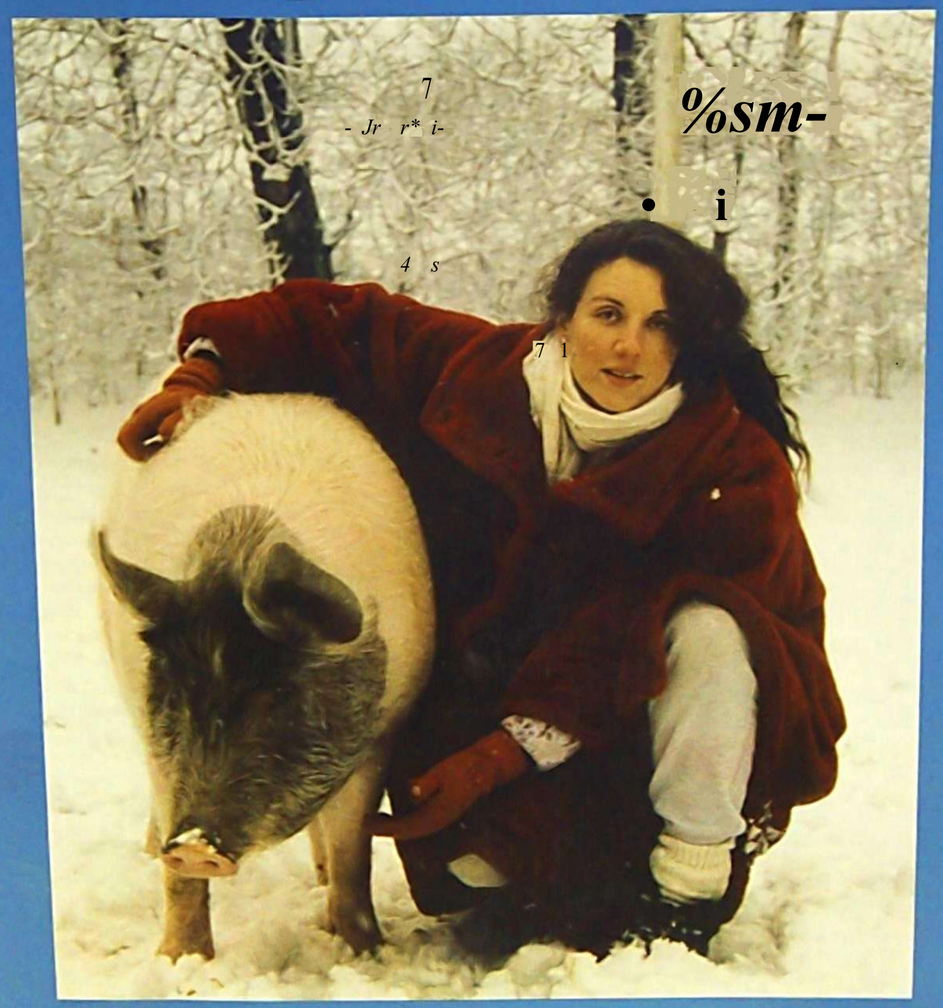
Align video display edge here.

lev og lad leve

Nr. 1. Vinter 2001
92. årgang

Vegetaren



7989

orening

252, 2.tv.
dby
• 9 22 40 01
6 48 40 03

2ttarforeun&.dk
srtirfortningjlk

=k &. btsestue:
_Alk 131
—cticnL^berg
m:3&M24 48

gen: ind blad 175 kr
onnement alene 125 ki

•ilion:
3or2gnsen (aravh)
=xt Gregersen.
ri Larsen.
=»uan S\enwm

teriale ul bladet modtag«
=>r hedes sendt til
^ningens adresse

=ad\inc for ruestc
den 15-04-2001

=ptåR*. 1500

annoncepriser (c*, moms)
_Jh 1/1 side 1540 kr.
1/2 side 880 kr
1/4 side 550 kr
1/8 side 330 kr
1/12 side 240 kr
1/16 side 200 kr
(arvel/1 ode 2600 kr.
1/2 side 1500 kr
1/4 side 940 kr
Ved tegning af 5 annoncer
-20*

Repro og tr>k:
Hvidovre Bogtryk/OQsel

Eftertryk ulladt med
angivebe af kilde

Domk VefcLarftKcning
cs vuflCX'i 1896 og dn\c% pÅ
fn villi g. idealistisk båta

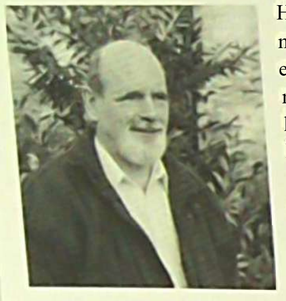
Medlem af Europæisk
VcgeL*nmion (EVU) og
InlnTLriiunal Vcgd^rumon
IlVU)

Fon uUhilUdr er la%c\af
Strflm PcUrum

Kære læser!

v/ *DENNIS SØRENSEN*

NATURLIGT- UNATURLIGT!



Har det moderne menneske mistet evnen til at skelne mellem det naturlige og det unaturlige?

Meget tyder på, at det er sådan.

Mennesket af i dag er så integreret i det samfund, der er udviklet, med al den teknik, der er skabt, og det er sa også en kendsgerning, al der er skel meget, fantaskisk meget, hvis man sammenligner med for 40 eller HO år siden, megei mere end man havde troel muligt. Og udviklingen vil fortsætte. Men - netop denne rivende udvikling har fjernet mennesket fra det naturlige i tilværelsen

Ganske langsomt har mennesket mistet evnen ni at skelne mellem naturligt og unaturligt mellem ægte og uægte, mellem sandt o« falsk og mellem del. der har betydning og det som ikke har.

kort sagt lever del moderne menneske el mere og mere kunstigt liv på en lang række områder, hvoraf jeg skal komme ind på nogle her

Der er f.eks. vor daglige fode. Denne er blevet fomngei i utrolig grad som føl$_{Ee}$ af cZ tekniske udvikling med masseproduktion billiggørelse. Man har overbehaX^{lerraf} fineret og delvis ødelagt mange værdifulde midler. For nog es vedkommende si tåbelig, man bortlager del værdifulde i fødemidw sa senere lilsæiier kunsiige sloffer fJ ?* °P Pådet-Ma" giftsprøjier frugier og Z l ™ * og far dem lil al vokse megei t>2 hu«®^gCr* kunstigt gødning og kunsUg b e l y s S T mange fødemidler bliver præparetoS ?8 og pa anden måde ødelagt mere „» lor al gøre dem tienlige til sale >i- over om de h$_{ar}$ fuldgyldig n æ r i n g s v ^ J ^ om de pa den ene eller anden mådo l "ære til skade for dem. som spiser dem" ^

Man bager, steger og koger of l„ ,v og forken. Fnurekogning „g mikro^L™^{8,1} $_{eo^{v}ne}$ er direkte odelæggende for maden. Det nedbryder vitaminer, mineraler og livskraft i næringsmidlerne.

Maden gores overdreven sod eller sur. eller der bruges alt for mange stærke krydderier.

Tiden, der bliver afsat til de større daglige måltider gor. at der alt for ofte kun bliver plads til fast-food.

De fleste har vænnet sig til, at maden skal tilberedes og smage på en bestemt måde, uden at tænke over. om maden er sund eller ikke. Det er en folge af, at foden sammen med hvile og motion ikke accepteres som det væsentligste i tilværelsen til vedligeholdelse af sundhed og helbred, men betragtes enten som et nødvendigt onde eller som ren og skær tidsfordriv eller selskabelig underholdning.

Den fode. der er mindst behandlet og har den sammensætning, den har fra naturens hånd. er altid den sundeste og reneste og den naturligste. De fleste mennesker sætter megen tid. økonomi og kræfter ind på at holde de maskiner i orden, de arbejder med. eller deres bil. deres hi-i* anlæg, deres hus, men glemmer deres egen maskine, legemet, som ikke kan holdes i orden uden naturlig fode. Når talen er om fodens rette næringsværdi, så er der mange, som ikke kan skelne mellem naturligt og unaturligt.

tt andet område er motion. Hvad er det, man $^{her\ ser}$ særligt på? Er det ikke oftest manden med de store muskler, helst for store? Er det ^{l} ^{e} ^{v} ^{Cn,} $^{er\ er\ oversm}$ idig? Så smidig. at ecl kommende kan gøre alt det, de fleste andre ikk$_{e}$ $^{un\ E\ ler\ d}$ en. der er i besiddelse af gymniske fædigheder. som oftest udføres på trods af narmoniens eller sundhedens love? Eller de, som kan sætte rekorder eller vinde medaljer pa en e Iler anden sportsgrens område?

M) $^{IOn\backslash S*)orl}$ °S legemsøvelser drevet og foru>.?.. det pr - fr l ^{m}^de kan være godt. uicn man f ,i $^{rV()rtler\ ov}$erdrivcs, især hvor Ettrr^r $^{VCr\ ^ris\ s\o £er\ al}$ opnå resultater. tidens f *^{C} .omr^cer udseende og vægt. M^{cl} slanke ^{w}^$^{nh\ erske}$nde modebillede af meg«svært at a$_{,m;}$ $^{(Cr\ ^an\ t,cl}$ tilsyneladende v;enhvilket resuUp ™$^{cl,em\ na}$turligt og unaturlig^{1}; som spisev.. $^{Cr\ ,\ også\ nio}$derne sygdoinm«-

Man W ? ? $^{n\ g}$ °S provokeret opkastning ^{al} skelne m u ^{,orsla,al} del skal være så sva*" ^{her} fremlæ« ^{4} $^{ho,d\ er}$ da sikkert også k^{1}"' ^{dc}n naturlin »^{S} Problemer, som løses ^^{cH} rationers a.ir^{S} V mellem forskellige g^{e,lC} ^{rær}dsmønstre.

^{Jc}8 håber at ,11 læs$_{ur}$ *VEGFTA* medlemmer og andre. sOl'l

**ARenn\h* fået rigtigt dejligt I«"

Mohandas Gandhi og vegetarismen XII

Afkald

Af Nicky Brown



INDHOLDS-FORTEGNELSE:

Side 2:
Kære læser
Dennis sørensen

Side 3 & 13:
Mohandas Gandhi og vegetarismen XII
Afkald

Side 4-6 & 11:
Tove Bechs
Grønne hjørne

Side 7-8:
Russisk sommer
Kent Trolle

Side 9-10:
Side 9-sagen
Agurker

Side 11:
Bogomtale:
Vegetarian Europa
v/ Kirsten Jungsberg
Vegetarian Visitor 2001
v/ Christian F. Svensson

Side 12-13:
Olivenoliens helsemæssige betydning

Side 14-15:
Nytårsfrokost
Indlæg fra Tove, Marlene, Helga og Gith

Side 15:
Svar på indlæg
v/ Dennis Sørensen

Side 16-18:
Indlæg fra læsere

Side 20-21:
Generalforsamling 2001

Side 22:
Foreningsmeddelser

Side 23:
Kontakthjørnet

Gandhi havde lovet sine fæller i Sydafrika, at hvis de indenfor et år bad ham vende tilbage, så ville han efterkomme deres ønske. Han håbede dog på at kunne blive i Indien. Men dette skulle ikke være sådan. Han skriver:

"Lige da jeg syntes at være ved at falde til, som jeg havde til hensigt, modtog jeg et uventet telegram fra Sydafrika: 'Chamberlain ventes her. Venligst vend tilbage hurtigst muligt.' [Denne Chamberlain var Joseph, faderen til den kendte Neville. Joseph Chamberlain var dengang minister for de engelske kolonier. nb.] Jeg telegraferede tilbage med meddelelsen om, at jeg var parat til at rejse, ligeså snart jeg modtog deres dækning af rejsen. De svarede med det samme, hvorefter jeg ryddede mit kontor og satte afsted til Sydafrika."

"Adskillelsen fra min kone og børnene, opbruddet med hjemmet, og udskiftningen af det sikre med det usikre – alt dette var i første omgang smertefuldt; men jeg havde trænet mig selv til at føre et usikkert liv. Jeg tror, at det er fejlagtigt at forvente sikkerhed i denne verden, hvor alt er usikkert, undtagen Gud, som er sandheden. Alt, hvad der optræder og sker omkring os, er flygtigt. Men skjult indeni alt dette hviler den almægtige Gud som sikkerhed. Velsignet er den, som ser et glimt af denne sikkerhed og kan lade sig retlede deraf. Søgen efter denne sandhed er livets højeste gode."

Mødet med Joseph Chamberlain førte ikke noget med sig. Men det var så påtrængende med reformarbejde i Sydafrika, at Gandhi besluttede sig for at genetablere sig der. Der gik så 11 år (1903-14), før han kunne vende tilbage til sit elskede Indien.

Inden afrejsen havde han ladet sig overtale (af en amerikaner) til at tegne en livsforsikring. Men "da mit liv ændrede sig ved bosættelsen i Sydafrika, ændrede mit syn på disse ting sig også. Alle de skridt, jeg tog i denne prøvelsens tid, tog jeg i Guds navn og i Hans tjeneste. Jeg vidste ikke, hvor længe jeg skulle blive i Sydafrika. Jeg frygtede, at jeg måske aldrig ville kunne vende tilbage til Indien igen. Så jeg besluttede at beholde min kone og børnene hos mig og tjene nok til at forsørge dem. Alt dette fik mig til at fortryde min tegning af livsforsikringen.

Jeg tænkte, at min bror nok ville forsørge min enke, hvis det kom såvidt. Og hvilken ret havde jeg til at antage, at døden ville tage mig før de andre? Når alt kom til alt, var den sande beskytter hverken mig eller min bror, men den Almægtige. Ved at forsikre mit liv, havde jeg berøvet min kone og børnene deres suverænitet. Hvorfor skulle de ikke kunne klare sig? Hvordan gik det de utallige fattige familier i en sådan situation? Hvorfor skulle jeg prøve at hæve mig over dem? En masse sådanne tanker farede igennem hovedet på mig."

Allerede i England var Gandhi begyndt at læse Bhagavadgitaen. Studiet af Gitaen havde fået tiltagende betydning for ham. "Gitaen blev en ufejlbarlig vejleder for mig. Den blev mit leksikon til dagligt opslag. Ligesom jeg brugte en engelsk ordbog til at slå engelske ord op i, vendte jeg mig til dette leksikon for at finde praktiske løsninger på alle mine problemer og prøvelser. Ord som *aparigraha* (ikke-ejerskab) og *samabhava* (ligevægtighed) greb mig.

Spørgsmålet var, hvordan man kunne fremelske og opretholde denne ligevægtighed. Hvordan kunne man ligestille fornærmende, uforskammede og korrupte embedsmænd, tidligere medarbejdere, som uden synderlig grund vendte sig op imod én, og mennesker, som altid havde behandlet én godt? Hvordan kunne man befri sig fra alle ejendele? Var ikke kroppen ejendel nok? Var ikke kone og børn ejendele? Skulle jeg smide alle mine mange bøger fra mig? Skulle jeg opgive alt, hvad jeg havde, og følge Ham? Svaret kom straks: Jeg kunne ikke følge Ham, medmindre jeg opgav alt, hvad jeg havde. Mine jurastudier i England kom mig til hjælp. I lyset af Gitaen forstod jeg tydeligere betydningen af ordet 'værge'. Min agtelse for retslæren øgedes; jeg opdagede religion i den. Jeg forstod Gitaens lære om ikke-ejerskab på den måde, at dem, der higer efter frelse, skulle forholde sig som

Fortsættes side 13

Tove Bechs *Grønne Hjørne*



(Er)næring og Bevidsthed

Denne gang har jeg lyst til at bringe nogle opskrifter med kornsorter. Dem er vi ikke så vant til at benytte i middagsretter. Vi kender dem og bruger dem i diverse grød-, miisli- og risretter. Og naturligvis til brod.

Du får her nogle opskrifter med den "nye". gamle ursort, spelt. Men du kan frit vælge at benytte en anden af de "nye", gamle ursorter som kæmpedurum. emmer eller enkorn. Det er dine smagslog, der bestemmer, hvilken kornsort du synes bedst om. Du kan bruge forskellige ursorter til forskellige grønsager. Med stærke kry dderier kan du udslette speltens fine smac så du kun har den gode tyggestruktur oe naturligvis næringsstofferne tilbage. Men del er heller ikke dårligt. Ønsker du en dybere indforing i de "nye" gamle kornsotiers historie kan jeg varmt anbefale dig -'Fremtidens Brod at Fortidens Korn" af Jorn Ussing Larsen fra Bagenet Aunon i Hjørring. Oven i kobet får du en række spændende brodopskrifter.

Mit ærinde med at bringe opskrifter med spelt er at fa dem ind pa middagsbordet i lighed med ns. et vegetarisk kokken er det oftest bæl, produkter, der supplerer et måltid, men bæl! produkter er for mange mennesker tun!", fordøjelige og g,ver megen luft i tarmene V i har i artier faet indprentet, at vi m-uie * rstatt kodets protein med bælgprodukterne Vi hørt! ikke noget om. at det er proteinkvaUtelen T; tæller, ikke proteinmængden Vi kum\. dc med lethed erstatte bælgprodu k^me T maske supplerede kornsorterne med f eks ersom vi produkter. Men proteinkvalitet er h . - u . f " mælk aKid „ok. Da vender jeg tilbage til ef er et er ikke længere afsn.l „m sammenhængen mi ernæring og bevidsthed. Mellem

1 over 30 år har jeg arbejdet me.i problematik, og jeg tror. at jo mere v, ønsker at udvikle os bevidstheds™ spirituel henseende, jo finere encrg, s k t w ^ bestå af. At udvikle sig spirituelt sker ikke over en nat eller fra det ene år til det andet, selvom vi gerne vil tro det. Spirituel udvikling sker i kvantespring. Måske tager det er helt liv at nå blot et enkelt trin. Jeg har en formodning om, at diverse kornsorter har en finere vibrationsenergi (undskyld udtrykket, men jeg har ikke et bedre) end diverse bønnetyper, så som soja-, hvide og brune bonner, kikærter e.l. Derved understøtter de bedre en spirituel udviklingsproces. Jeg ville foretrække at bruge vores gode danske udtryk "åndelig", men desværre er der mange, der stivner og får et helt forkert udtryk i ansigtet, samtidig med at ørerne krøller sig sammen og lukker for hørelsen. Men Ånd og det engelske ord "spirit" er stort set det samme.

Jeg kunen forestille mig, at én eller anden ville tænke "Okay, jeg dropper alle bælgprodukter og erstatter disse med kornprodukter for at fremme mm spiritualitet." Lad os rejse et drillende spørgsmål: "Hvad kom først? Ægget eller nonen Er det min spirituelle udvikling, der får mig Hl at spise økologiske produkter eller til at blive vegetar? Eller er det fordi, jeg lever OKoiogisk og/eller vegetarisk, at jeg udvikler min spintuahtet? Og hvad er en spitituel bevidsthed? I forstår jeg ved spiritualitet? En dybde- Donng , deUe sp0rgsmål vUle ikke kunne rum_ mes ind mio kl. *? Fdenne arlikcls rammer, men lad m, § blot f0rsØge at filosofere lidt .

N r jeg U(trvU- -^0rer forskellige mennesker bruge ordp't k C sP lnlUa^.cl« lyder det ofte som om sjælelim at udlr>kke no get psykologis^ op Pa nr i vi la§e Grun dtvig i hånden og slå livet er imH \ ^slw> lesangbogen, "Menneske- Menneske ^ !§t il Vers ** finder Xl folgende: kan udgrund det er el ord, som ingen af ^ med ordw menneskelivet dog er dens værk d ordet I menneskemunde.

(ind vi fo. t^ind!al u gurlSæUcr Ivers 5: Sjæle og kroppe i gennemtrpn 11 menneske ånden forbinde, dem får > sinde med ord som ^n så alle de Cl

Vi har en kan vi a^e mærke og se- hvis vi har £ør vi, som vi S vn^ cn krop ska ernæres. De t ed nicd vores niad. den fysiske del af den

Vi har en siipi rv Co ^an Vi lkke se med mindr L vi tager dele af ^cnnesjæief u Vores OVersans elige s^n d nK' G vores gh cdc ærer af vores begær, vores vrede. V med vore p« I ? SOrg o s v. Den sjæl ernærer f med Vor o^^ne tanken så vel som the negative- omm omhed. med vores om^^ men også med vores mad. F.eks. kan stærk krydret mad sætte gevaldig skub i et raseriud- brud især hos et menneske, der i forvejen har let ved at lobe over. Manglende sødestof kan hos nogle mennesker bevirke, at de kommer til at blive for melankolske, og for meget sødestof, at nogle får svært ved at koncentrere sig. Sjælelivet bliver uroligt.

Udover at vi ernærer det fysiske og det sjælelige på forskellig vis, ernærer vi også - illg. den østrigske åndsforsker Rudolf Steiner - vores usynlige livsfelt. også kaldet det æteriske felt eller det formdannede legeme. Hvordan ernærer vi det? Ved hjælp af den livskraft, som vore afgrøder indeholder i mindre eller større grad. Forsøg udfort af Nordisk Forskningsring i sam- arbejde med Uppsalas Landbrugs Universitet adskillige år tilbage synes at vise. at kunstgødede produkter har et mindre indhold af ovennævnte livskræfter. Bio-dynamisk betyder livskraft (bio=liv, dynamis=kraft). Vore planter består med andre ord af mere end blot proteiner, fedtstoffer, kulhydrater, mineraler, vitaminer m.v. Disse livskræfter, som kan undersøges på forskellig vis, er måske dem, som tidligere forskningslektor ved Landbohøjskolen, lie. scient. Ane Bodil Søgaard, benævner som sekundære stoffer, aroma og smagsstoffer. Det er måske dem. der forbedrer planters, dyrs og menneskers immunforsvar?

Hos Grundtvig læste vi i vers 5. al del. der for- binder krop og sjæl, er ånd. selve del skabende princip. Denne ånd ernærer vi med bøn. stilhed, mediiaiion. med vores klare tænkning, med fordybelse i litteratur, der håret åndeligt indhold og som løfter vores jeg udover antipati- og sympatifølelsen, der har sæde i vores sjæl.

Tidligere spurgle jeg: Hvad er en spirituel bevidsihed?

En spirituel bevidsihed. en åndelig bevidsthed, har ikke noget at gøre med. hvad jeg føler. Over det sjælelige ligger det åndelige. I mig rejser jeg mit højere jeg/selv. der har guddommelig, skabende karakter Med dette jeg kan jeg erkende og styrke nul højere jeg Delte jeg har intet at gøre med vores ego-jeg-følelse Jo mere jeg udv ikler min spirituelle be\idsthed, jo niere ydmyg bliver jeg overfor bl a tilværelsens mysterium, overfor kærlighedens mysterium og overfor det mysterium, et menneske cr

At emærc/underMøtte denne spirituelle tv\ uKi hed kræver finere vibrationsenergi Ira kosien, lillod jeg mig al pasta i starten al denne artikel

Men. men. Vi har nu en gang et *fysisk legeme.* og vi lever her på Jorden. Nogle *mennesker har* et større behov for protein end andre. Måske er det nød*vendigt for dem* at få *flere* bønner. *De* kan ikke klare sig *med proteinerne fra korn- sorterne.* Resultatet bliver, at de *f.eks hurtigere* bliver sultne, trætte, irritable, *at de får trang til for* meget sødestof, at de mister *koncentra- tionsevnen (både som mangel på tilstrækkeligt* med protein og måske p.g^. *for lavt* blodsukker). Måske får de også for lidt *protein fra* korn- sorterne. fordi kosten ikke er sammensat rigtigt De fleste kornsorter har det *tilfælle*v at *de* indeholder meget lidt af aminosyren *lysin* Proteiner er opbygget af aminosyrer *Derfor er* det nodvendigt. at kornsorter ***induges*** sammen med fødevarer *med et* overskud af *ly*<m. rrks mælk. ost. sesamfrø og bælgprodiikto:

Hvis man hverken spiser *bælgprodLher* ***eller*** mælkeprodukter, skal man lænke sis ***mere •rr.*** for ikke at komme i protein underskud (On dette kan jeg henvise til en lille letLrsi amir rmi hefte "Grønne retter, godi bagværk j ***lækre*** desserter til hverdagsbrug." Måske Vepxzrra kan bringe denne artikel pa sm bjezr-r^ Je i nær fremtid.

Stress skaber syre og SYTC bev irker *c:* større behov *for* protein. Jo mere haxdzimeixic:, kost er (= jo Here grønsager vi vpiserf fo mindre er behovet *for* protein Da \ i mennesker er meget forskellige af både fysisk, psy^is! os åndelig konstitution, kan vi ikke uden \iderj krg spiser en mere basedannende Ltx. si Nrf*ncr «cr ikke sa meget protein Væk med de rrxls mende bælgprodukter (og væk med . Det kan *godt* være, at man *ai* ar begynde med synes. al de *ny* e kosi vaner fw irirr es x-x± ens bcv idsthed *og i* en> qpfjnel>e af det spirituelle, man "flyver derud ad", men ruvif tarser man jordforbindelsen Tor/c$: -1 dene SJL. Vcyr tåren" tilfoje. at det rnaske Vic- ike cr ipr s undt hverken fysisk« ftr alle mennesker al Nive vejsn.

At leve vegetarisk fvv i.- a; ru- x aaJc £c kræfter stilles til riJ'cNxl *>£ *• *Jer !uLkc* op til en kosmisk kanal MM fcvad *asner Jet.* h*t- man ikke tul lilstrxikW*^ med .• fv>s»yi og ikke ejet en vclivtvilk-: *cUcr ctiL* *I *i* håndtere den nve sjvnUN-IIc bevidsihed ' I v irkeligheden krarver M»Jchf mJsiLlmf. M man mindst cr el par eller Ire vindt foran < nKv\il \cd tv* harty* *Cft* udv *åd ens ån Jc-* Iipc i>dv ikhnjj kan itun ojr>i Nive *cn* fremmed pi Jtwkii 1 n fir^MKvJ der iktx i i i håndtere sil lUilire hv m v«n rtv>kc <>*r» købet fir fal

i vrangforestillinger om livet. Ligesom det kan ske for os, hvis vi har mediteret for meget og ikke har bevaret jordforbindelsen, f.eks. ved at udfore praktisk arbejde, løbe eller trave ture og lignende. Hovedet i himlen - men fødderne på jorden.

Som skrevet, spis gerne flere kornprodukter, specielt de "nye" gamle ursorter, men synes du ikke. du får protein nok - og ikke vil eller kan spise lidt kød - ja, så må du benytte bælgprodukteme og/eller supplere med gode proteindrikke, der også gerne skulle have et højt indhold af livskræfter. Findes disse drikke, hører jeg geme derom.

Alle gode ønsker med spelt og de andre urtyper.

Tove Bech

På grund af den lange artikel om et stort emne får du kun få opskrifter denne gang. Til gengæld kan du variere de følgende tre opskrifter i det uendelige.



Graneholtets Spelt-Suppe m/rosenkål (4 pers)

400 g spelt el.lign.
1 3/4 liter vand
4 løg eller porrer
2-3 tørrede chili
2 tsk spidskommen
1 tsk olivenolie
salt



Rosenkål-suppe:

1/2 kg rensede rosenkål
1/8 tsk rosmarin
Pasta/grøntsagsvand
salt
2 spsk creme-fraiche
tofu-ost el. lign

Skyl spelten/emmer/enkorn/kæmnpH hvede. Lad den stå i blod 4-8 ii småtskårne løg. den hakkede chili méd 2* spidskommen og olie. Lad det hele 1 under låg i 50-60 min. Der skal kehg med vand. så kornene kan udJídi blive bløde og lækre. SmagTel med salt. Denne portion er beregnet t

Fjem de yderste grimme blade fra rosenn, Del dem i kvarte. Hæld dem samm rosmarin i en gryde med netop så mege

at det står lige omkring rosenkålene. Tilsæt salt. Har du brugt en rest pasta- eller grønsagsvand, der i forvejen er tilsat salt, så vent med at smage til med salt før til sidst. Lad rosenkålen koge 10-15 minutter under låg.

Anbring i hver dyb tallerken 3-5 spsk brændende varm kogt spelt. Hæld rosenkålsssuppe herover. Pynt med 1 spsk creme-fraiche/A 38 el.lign. Evt. mere, hvis du synes, chili-smagen er for stærk.

NB: Bland ikke spelt og suppe på forhånd. Spelt, så\ el som andre kornsorter og f.eks. pasta, suger al smag fra rosenkålene, hvis de får lov til at stå og trække i suppen.

NB. Rest-spelt er beregnet til næste dags Mix Grønsagsspelt.

NB. I stedet for rosenkålssuppe kan du lave en bl andet grønsagssuppe eller erstatte rosenkålen med grønkål.

MIX Grønsagsspelt (4 pers)

2 spsk olivenolie
1 - tsk karry el. 1-2 spsk. frisk reven ingefær
3 porrer
1 persillerod el. pastinak
2-3 gulerødder
1 isk tørret timian eller basilikum
Rest spelt
evt. Tamari

Ristede mandler, hasselnødder, solsikkekerner el. andet

Evt. råkostsalat af:
2 sn rcvn^, sknelletle, fint revne rødbeder 2 gr e cox orange eller Ingrid Marie æbler

Ruccola-salat

Kom ol
g/dler "Ir; 60 gFyde sammen med kalt
i et n-ir småsnurre ved svag varm
tyndst' Irke Må ikke blive branket. Tilsæt de ligt med afde 80 Tag så megct sonl
g kose h, grønne- Det grove kan du genim grønsacer af evl samme n nied and
Du kan (VK? od asis or suppe eller sov kartofler heri o ris, spelt e,ler skrællet
iåsnurreS-r Cn anden da 8- Lad porreringe
tilsættes en 10l Under låg. Ror af og til- Ev
åtskårni» „T vand - Tilsæt herefter de
hele smt rods» og Persillerodstern. L
der låg. De s-n 6 m,n - yderligere un
ilikum mpH k» C m,n - snurrer timian e
hårde) tilsæuo 8rønsa gerne cr sprøde (i
Passer til r Cgel a den kogte spelt, a
gennem. Srn m,ens a appetit. Varmes g
evl - til med mere ingefier/karO

Fortsættes sitle Il

Russisk sommer

Af Kent Trolle

Den russiske økolandsby Grishin o, der er beliggende i uspoleret natur 2-300 km Nordøstfor Skt.Petersborg, tilbyder en række forskellige sommer workshops/kurser med undervisning på engelsk og russisk.
Pris: 10 US$ pr. dag.

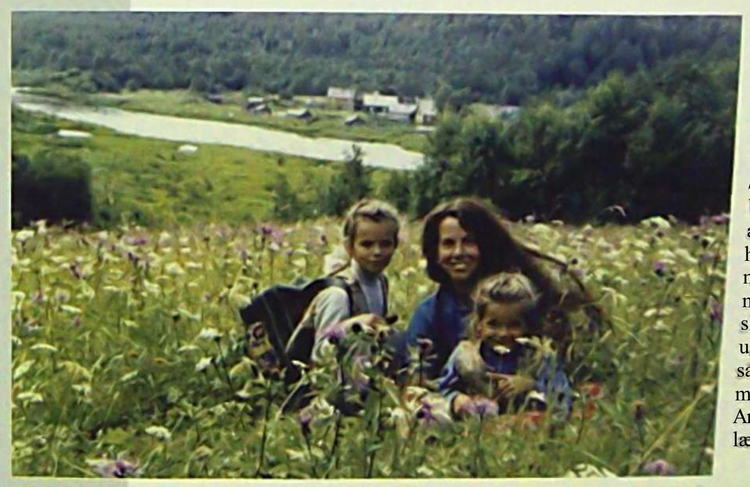
Landsbyen byder bl.a på vegetariske måltider med økologisk dyrkede grøntsager *af* egen avl. rent kildevand, russisk sauna, dagligt varmt brusebad og svømning i de rene floder. Og ikke mindst naturoplevelser i den omliggende uspolerede og rene natur med enge. floder og store skovområder med rigt dyreliv, bl.a ræve, bævere, ulve. bjørne og elge. Desuden er der mange vilde urter og bær i området, som også supplerer landsbyens daglige kost.
Nærmeste større by er Podporozhiye. ca. 30 km fra Grishino.
Prisen for sommerkurserer 10 US$ pr. dag for undervisning, fuld vegetarisk kost og ophold i gæstehytte eller eget telt (egen sovepose medbringes). Opholdet betales i US$. og overskud går til stotte for opbygningen af landsbyen. Man sørger selv for rejsen fra hjemland til og fra Grishino: Fly. færge eller tog til Skt. Petersborg, herfra videre med tog til byen Svir 20 km fra Grishino. Her henter man almindeligvis workshop/kursus gæster på førstedagen af arrangementet. Eventuelt kan man kombinere med nogle dage i Skt. Petersborg. *Landsbyens* kontaktpersoner tilbyder, at deres venner i *byen* eventuelt kan hjælpe med at finde overnatningsmuligheder. guide, *togbilletter til* Svire.a.

Beskrivelse af fællesskabet Grishino, Rusland

Fra "Directory of eco-vi!iages in *Europe*[99] (oversat fra engelsk). Bogen, der beskriver 57 økolandsbyer i 22 *lande.* kan erhverves gennem foreningen LØS. Landsforeningen *Økologiske* Samfund, sekretariat telefon: 86 95 *16 61*



Vores fællesskab er bosiddende i det *nordlige* Rusland i udkanten af vildmarken. h\or floderne Vazhenka og Muzhala lober sammen. *Her er* jorden frugtbar. luften *og* floderne er rene og den lokale befolkning er gode mennesker.
Vores fællesskab har eksisteret i nogle *m~. og yi* inviterer jer til at slutte jer til os fora: udforske vores indre potentiale og vores tilknumng ni jorden gennem fælles arbejde og meditation.



Gennem undervisning vira-her \i efter at opove den enkcito e\ne til at komme i kontakt med vin medfødte indre \ isdom og kream iteL og at *hjælpe* mennesker tiJ at bli\e selvforw nende gennem det arbejde, de holder mest al".

Spirituelt: Vores fællesskab er baseret pa den grundlæggende tro. at enh\er handling, enhwr tanke. h\ert et åndedræt er en bon og en meditation. \ i soger det guddommelige i h\er en ting og h\rr en skabning, og er o\erhevisj om. al uanset hulken indre \ej \i folger. sa \ il den tore os til samme miJ Vi mediterer dagligt sammen i denne And og afholder seminarier med lærere fra hele \erdcn.

Healing: Krop, sind og hjerte er uadskilleligt forbundet, den enkeltes helbred afhænger af alles helbred. Dette er grundtanken i vores holistiske indstilling til healing. Vi støtter studier og praktisering af alternative healingsteknikker, såsom urtemedicin, diæter, folkemedicin, massage og spirituel healing.

Økologi: 1 erkendelse af de nuværende kriser i vores globale miljø, den ødelæggelse det moderne samfund har tilføjet vores jord, forsøger vi at finde frem til mulige løsninger. Vi kombinerer videnskab med intuition for at finde balance mellem os selv og naturen.

Landbrug: Vi stræber efter at blive selvforsynende. At del vi spiser dyrkes i egne haver suppleret med vilde bær og urter fra skovene og engene. Vi tillægger det stor betydning at bevare muldlaget bl.a gennem udstrakt brug af kompost.

Folklore: Vi støtter bevarelsen af folkelig kunst, som hastigt er ved at gå labt i den moderne verden. Dette inkluderer folkesange og folkedanse, grovsmedearbejde, keramik, vævning og landsby arkitektur. Vi overholder også forskellige traditionelle helligdage.

Børn: For at sikre jorden og dens beboere en fremtid, er det vores ansvar at lære vores born at leve i harmoni med hinanden og med jorden. Hver sommer afholder vi en sommerlejr for bom, hvor vi underviser i økologi, havebrug, dans, musik kunst og håndværk, med lærere fra hele verden.

Fællesskabet vokser åndeligt gennem nært samvær, når mennesker modes gennem vores danse og bornesommerlejre, workshops oe bvp geprojekter. Vi lærer at leve så arbejde sammen ved at accenter^ vores forskelligheder og fejre v0res færdigheder og talenter.

Fremtiden: Vi har planer om at bygge et stort fælles hus med ekstra gæsteværelser, fælleskokken og en modesal til workshops. Oe en L h&bef ylfkunne købe S S'SJIg *crcs (16ha) cne pi toppen af cn ^kke med frugtbar jord og med en Udmgl over ^dsbyen Det er her. vi gerne vil byg«cel tl pel i nærmeste fremtid.

STILHED - RO FORDYBELSE

Retreat/ Refugium

Ferie - bed & breakfast
v/ *Sejerø - Bugten*

Giv dig selv fri nogle dage eller længere Få Uinkcmc ul al falde ul ro Lad op ved al trave ture \ed havel eller i skovene, ved al læse, skrive dagbog, male. fik massage, zoneterapi eller personlig samuile.
Maden fremstilles af biodynamiske produkter - og der er musik i den

Rekvirer foldere Ring til Tove Bech
Shnuim IH 4540 Fårevejle
Tlf 5V65 45 W. mu-to/l 11-12
Fax 59f>545 55

Grishino sommerprogram år 2001

Grishino har venskabsrelationer til Findhorn i Skotland foruden et søstersamfund i USA, og samler hvert år kursusdeltagere fra Rusland, Europa, USA og New Zealand. Alle kurser foregår på russisk og engelsk. (De eksakte datoer er endnu, her i Januar, ikke fastlagt)
Arrangementerne er almindeligvis af 10 dages varighed. Emnerne er lige fra "Family camp", 'TaoT'ai Chi-Tsuan camp", "Training camp for the dances of universal peace",Økologisk russisk byggeri og landsbysamfund og Nytårsfest med russisk sauna og snebadning.

For nærmere information kontakt:
Kent Trolle på Email: kent.trolle@itpc.dk
eller telefon: 58 54 00 10
eller GRISHINO direkte på Email:
vasudeva @ mail. spb.org
(Der er endnu ikke telefonlinier til Grishino, så der kan gå længere tid før svar modtages).

Enhver håndsrækning modtages med taknemmelighed.

Kan du undvære 50 kr. eller lignende, vil det være til stor gavn og glæde for Grishino, i deres bestræbelser på at videreopbygge deres holislisK indstillede landsby samfund, der kan tjene som foregangsbillede for det omkringliggende omrades befolkning.
Vi er mange, der ønsker, at den holistiske tankegang og livsform må brede sig som ringe i vandet over hele kloden, så måske er der nogle at os. der gerne vil give en håndsrækning til von; nissiske naboer, der har trange og meget sv#rc Økonomiske vilkår.
I givet fald er det hjælp til selvhjælp. For midler- der er sma for os, kan de i Grishino nå lan^t med de soKr, reS planer om h0jere °8 højere grad; 'l seicv r^an.nS» naturbevaring (de store tømme Rusl ,n i" r^dder mane sted er skovene', i o S o Grishino vil 8eme bevare skoven*- bl a °8 vid ereudbygning af landsbyen- bomefamM- l Skole> for at gøre dcl muli 5r i. den ith l «'Cr med kørn i den skolepligtig sals d ket rundt, et fælleshus, et univef- d ly il at traditionel russisk arkitektur o.a. ^æSeet Uløbi bi<lraBe, kan dU overfnrC,

Merkur Bank
K
R^r^S/Grishino"
Regnr.: 8401 i *10 25 23 0*
JO c°b Dnn '°ntonummer.
C,or , f rdsve J . 6«, 1973 Frederiksb.
som TklZ!?"" på at (li< »<" skal anføres
"><">etatingen.

Side 9 sagen
AGURKER

v/DENNIS SØRENSEN

Den type agurk, vi alle kender, kaldes også slangeagurk, og den hedder på latin Cucumis og hører til græskarfamilien.

Agurkeplanten, som er en etårig slyngplante, stammer fra det nordlige Indien, hvor den vokser vildt ved foden af Himalayabjergene. De spiselige typer af agurk, som er mindre bitre end den vilde type, har været dyrket i ikke mindre end 3000 år. bl.a. i Kina. Vi har vidnesbyrd om. at man har kendt til agurken i det gamle Egypten, idet den findes i udsmykningerne i templerne. Fra Egypten bredte den sig til de øvrige middelhavslande og senere med romerne, til det øvrige Europa.

Agurken har derfor været kendt og anvendt gennem hele middelalderen, men tørst i dette århundrede er den blevet almindelig fden form, vi kender den.

Den slægt agurken tilhører. Cucumisslægten, er stor og omfatter foruden agurk også drueagurker og asier. Selve agurken er egentlig en umoden frugt, hvor de uudviklede frugter sidder i 6 rækker. Mens det tidligere var et problem med bitre agurker, findes der i dag sorter, som udelukkende giver velsmagende frugter.

Anvendelse:
De umodne frugter anvendes som grønsag. Agurkerne skylles og skæres i skiver. Rå agurkeskiver bruges på smørrebrød og i forskellige salater. Rå revne agurker anvendes f.eks. i den græske salat "Tzai-tzi-kei" sammen med yoghurt og hvidløg.

Traditionelt opfattes agurkesalat herhjemme som agurkeskiver, der er syltet i en marinade af eddike og sukker. På grund af det meget slore vandindhold og en meget neutral smag er agurker bedsl rå eller syltede. De er mindre velsmagende at spise kogle og stegie. Agurker cr ikke velegnede til frysning, da de bliver blode og vandede.

Salgsperiode:
Danske fra april til november
Udenlandske, fortrinsvis hollandske og spanske fra november til april.

Næringsindhold:
Agurk horer med et energiindhold på ca. 50 kJ/ 100 g til de meget lavenergiholdige gronsager.

Dette skyldes det meget høje *vandindhold* på næsten 97%. Agurk har et væsentligt *indhold* af C-vitamin og indeholder desuden noget folacin og meget af mineralet kalium.

Opbevaring:
Idealkrav: Temperatur 14 grader celsius og en fugtighedsgrad på 95-100. så kan agurken *holde* i indtil 2 uger. den opbevares bedst i plastfolie for at forhindre udtørring. I svaleskab er holdbarheden ca. 1 uge og ved stuetemperatur kun ca. 3 dage.

Kvalitet:
Kvalitetsreglerne for agurkerer fastlagt *i en EF*-norm. Ifølge denne må de *sælges i* 4 klassen Ekstra. I. II og III. hvor klasse III *dog sjældent* optræder og kun efter særlig tilladelse. Agurker i klasse Ekstra skal være veludviklede og næsten uden krumning. I klasse I må agurkerne heller ikke være særlig krumme, men det er tilladt *med* lettere fejl i farve og form. Klasse li-agurker må være delvis misdannede og have helede revner samt lettere beskadigelser i overfladen. Lettere krumning er tilladt. I denne klasse er det også tilladt at sælge meget krumme agurker. hvis de ikke har andre *fej* I end krumningen.

Ved salg skal oprindelsesland og kvalitetsklasse være angivet. Især om vinteren skal man være opmærksom på agurker, der er køleskadet af for lav temperatur. Skaden viser sig som indsunkne pletter og glasagtig frugtkød.

OPSKRIFTER

Nem ret med agurk.
Journalist Bettina Heltberg siger, at agurk skaret i ski\er faktisk godt kan steges pa panden sammen med peberfrugt, champignoner og tomater samt ledt revet mild ost Steg i hah margarine og halv olie. det er let oe lækkert.

MYSTERIET "MENNESKE"

Inform2tors-'æue ned temaeme:

Selverkendelse.
De to verdener i os.
Den nye SjÆ«s *lødsel.*

På)2 tiener ned entlige intervaller. Deltagelse er gratis
og lÅxpågtonde
Start onsojj 0en2'C2C7 c '9X
Sted vat* Medbygert** Valgårdsvej 4, 2S00Vfc*»
jFfi afle* • »oreacre Wafer
*Of. Gyklne Røse^kma W. Sko**
Isctonun Roscrucitfxim Skafterve & ?400 Kibin'svn NV
Won: 35II V 40
http://hjem.get2net.dk/rosenkreuz/
Gratis introduktionsbrochure *ur* bestilles

Agurkesuppe.
2 agurker
2 løg
50 g smør
1 liter grønsagsbouillon
2 dl fløde
salt og hvid peber

Skræl agurkerne og løgene, dog kun hvis de er meget grove. Skær begge dele i tern og sauter dem i smørret. Hæld bouillon på og lad det koge i 10 minutter. Lad del afkøle og blend det. Hæld del lilbage i gryden og kom fløden i. Giv det el opkog og smag lil med sail og peber.
Agurkesuppen er lysegron og den smager frisk og godt

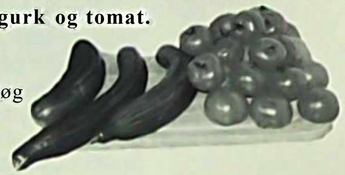
Agurkerand.
Denne lækre og smukke forTcl eller frokostret er ikke alene sund, den lyser også langl væk af vilaminer og friskhed.
I Vi agurk
Vi løg
safl af en cilron
\ isk sail
\ isk hakkel persille
1 isk eslragon. hvis del er lørrel så kun *Vi*
Vi liter grønsagsbouillon
8 blade vegelarisk husblas
3 pebre, rød, grøn og gul. skårel i mindre slykker

Agurkerne skrælles og hakkes fint med en kniv. Løget hakkes også. Agurk, løg. citronsaft, salt og krydderier blandes. Vegetarisk husblas tfriche* o</ k/irrime* i den kolde bouillon. Når •x/uillonen <x helt kold. blande* den med agurkemassen oy 1/3 af pebcrstykkcrne, Rn ftnAUrtm *kylk* med koldt vand, og massen tommes i Stilles » køleskab ct par timer Nir randen skal ud, løsner man forsigtigt i kanten med en kniv, dypper randen el lille øjeblik i varmt vand og vender den ud på et lad Resien af pebrene lægges i midten. Som sovs kan bruges creme fraiche rørt op med hvidløg, citronsaft, salt og en masse hakker persille og/ eller dild.

Svampefarserede agurker.
1 stor agurk
1 løg
150 g svampe, kantareller, østershatte eller andre
olie
Vi tsk timian
2 spsk hakket persille
1 æg
Vi dl reven ost
Vi dl piskefløde
1 *Vi* dl grønsagsbouillon
brøndkarse
salt og peber

Agurken skæres i fire dele på langs og på iværs. Kærnerne lages ud. Svampe og løg hakkes og svilses i olie på panden. Timian og persille tilsættes og steger med et par minutter. Æg, ost og fløde blandes sammen, svampe og løg blandes i, der smages lil med sail og peber.
Agurken lægges i et ovnfast fad, og fyldet hældes over de fire slykker. Den opvarmede bouillon hældes i fadet, det stilles i en 200 grader varm ovn i 25 minutter. Karsen drysses over inden servering.

Gratineret agurk og tomat.
1-2 agurker
4-6 tomater
1-2 fed hvidløg
sail
peber
2 spsk olie
2 spsk sesamkerner



Skær agurkerne i *Vi* cm tykke skiver, drys dem med salt, lad dem trække i *Vi* time. Skyl dem og tør dem med ct viskestykke. Rist dem hastigt i varm olie i 1 minut. Læg dem taglagt med lomatskiver i ct oliesmurt ovnfast lad. Bland salt. peber, knust hvidløg <>g sesamkerner og drys del over. Stænk med olie. Sæl retten midt 1 ovnen ved 225 grader i 10-15 minutter. Serveres med kold avocadosovs og flute.

lioglivedesalat.
Vi dl hel boghvede
50 g spinal
Vi agurk
150 g squash
2 spsk hakket persille
I spsk basilikum

Boghveden koges i rigelig vand i ca. 20 minutter Den afdryppes og afkøle*.
Spinaten strimles. Stilkene I jernes. Agurken og squashen skæres i små terninger. Grønalgerne blandes i den afkølede boghvede sammen med krydderurterne.
lin portion dressing bestående af I spsk tomat juice, 4 spsk olivenolie, I spsk sesamolie, *Vi* spsk eddike, % tsk paprika og *Vi* tsk dijonsennep hældes over salaten og der vendes godt rundt.

KREATIV MADLAVNING
Hent mere inspiration til din daglige madlavning i hjemlig atmosfære i smuk natur.
Du lærer al lave grød, inUsli. frokost og varm retter. Du l/ir teori, filosofi og spiritualitet undervejs. Du kan blive testet af biopat, studere sundheds og psykologibøger m v.
Priser fra kr. 2000,-.
Små hold p.i 2 til 4 personer.
King og forhør om plads og datoer.
Tove Hech - Tlf: 59 65 45 99
GRANEHOLTET

Bogomtale

Vegetarian Europa
The Complete day trip, weekend and holidayguide

Ved Kirsten Jungsberg

Så kom den endelig - rejsehåndbogen (or vegetarer, der besøger storbyer i Europa. Det ei hele 40 byer. der fortælles om. og Dansk Vegetarforening har hjulpet med udarbejdelsen al oplysningerne om København og Malmø. Bogen er på engelsk og du kan i den linde oplysninger om restauranter, helsekostbutikker, vegetarforeninger m.v. Bogen er redigeret al Alex Bourke og er på 288 sider. Den sælges via hans forlag på intemettet http:
wvvw. vegetari a n g u j des. com eller
pr telefon: 0044 2075808458. Prisen er/ *9.99.*

Vegetarian Visitor 2001
Where to stay and eat in Britain

Ved Christian F Svensson

Ved det ny års begyndelse er den seneste udgave af Vegetarian Visitor på gaden. Dette er den årligt reviderede guide til vegetariske og veganske spisesteder og overnatningsmuligheder i England. Scotland og Wales samt angivelse af cafeer, restauranter og pubs. som har gode forhold for vegetarer og veganer.

I guiden cr der over 300 etablissementer al le er eftergået umiddelbart for udgivelsen For at core dem letgenkendelige har alle etablissementerne lået et klistermærke hvorpå der star "We're in Vegetarian Visitor 2001".

Bogen er p.t små hundrede sider og er i et kompakt og lettilgængeligt format Guiden er inddelt geografisk. På denne mide kan man alnJ hurtigt finde frem til hvilke steder der ligger i den enkeltes respektive rejseområde.

En mindre detailleret oversigt fra guiJen over adresser, telefonnumre og e-mailadresser kan også findes pa websiden wvvw.veggielondco ukAisitor Antallet af nye steder er øgeL men pnsen er sudig den samme som sidste ar. nemlig £ 2-50 + £ 0_501 luftpost. Bilde Mastercard og Visakort accepteres

Bestillinger med kreditkort kan sendes med« mail lil vfgi ixitor<P veggielandco uk

---

(Kr)næring og Bevidsthed
I'ort sat fra side 6

el. timian/basilikum. Husk salt.
Ved bordet kan retten yderligere tilsættes smag, f.eks. Goma-sio og eller Tamari (begge slags fås i helsekostforretninger. Tamari cr en slags soja.). Server hertil en rødbede/æblesalat pa en bund af Ruccola salat. Drys med rislette mandler. Drys de ristede mandler direkte pa Grønsagsspelt, dersom du ikke ønsker sa at.. n rest spelt kan anvendes til suppe, til ct ki.u k brød eller i salatskftlen. NB: Du kan benytte helt andre grønsager end de her foreslåede, i .* smager en Tomat Løg peberfrugt sons xæui g godt til spelten. Du kan evt, også servere sug scllciiskiver til.

Milsll af Kogl Spelt

4 dl hel spelt
7 dl vand
I tsk hel fennikel

I. Tilbehør:
Bananskiver, j ord bæ rs kiver. me «» , h ,..|c frugt, kbkosmel, mandler/noddei. iblodl.*
solsikkekerner, rosiner/abrikoser dadler c\: ahornsirup evt revet marcipMC« f^kum. flødeis, tofu-is e.l. CVt. Støde vanilje- kanel. kardemomme, ingefær.

2. Tilbehør:
Jordbær-, hindbær-, solbær-, appelsin- eller anden syltetøj.

Mandler/niHJder kokosmel evt en ancl-c flode soii eller maridelmælk evi flfdofaim eller pisket skumnieliiwtt. n.vJe.v clkr hrfu-x

Portionen cr si »tor. »ti*r« »' pat >**(< ^ i bemttes som moiftonwd eller som dev>ert skx i spelten of tod dm ligt*« NoJ 4 N l.n** i ul den koge umier lAg • ibKvKætn.n^vandet sammen n.. ti fennikel i MVN> nun IVr skal hi vh \tkol sjvlten eller hem i den varm (o t Minad) Jec har fh*« forslag til - s|ags nltvhor Og du kan selv digte !ulere Mamller. rakler og kokosme! kan evt. ristes

WffUrrn IÆ)|

OLIVENOLIENS HELSENVÆSS1GE BETYDNING.

W Dennis Sørensen

Forskning i olivenoliens ernæringsindhold

I vor tid bliver det mere og mere klart, hvor betydningsfuld olivenolien er i den menneskelige ernæring. Samtidig erfarer vi, at sundhedsværdien af dette ædle naturprodukt i hoj grad afhænger af kvaliteten af oliefrugterne, og hvordan olien udvindes. 1 tusindvis af år har oliventræet med sine oliven været anset som den vigtigste oliekilde.

En olivenlund hører til i kulturlandskabet i Middelhavsområdet. Befolkningen i dette område havde i det store og hele en dårlig ernæring, med lidt afveksling, og med en lille del proteiner, som stort set var vegetabilske. Fedttilførselen blev næsten udelukkende dækket af olivenolie. Man kunne forvente, at den dårlige kost ville føre til fejl i ernæringsfaktorernes indbyrdes forhold, og i tidens løb kunne man frygte alvorlige skader på sundhedstilstanden.

Sådan gik det imidlertid ikke. Epidemiologisk forskning i Middelhavsområdets ernæringsgeografi og historie, af amerikaneren A. Keys i 1954, 1957 og 1975 viste, at sundhedstilstanden var god sammenlignet med andre landes.

I de videnskabelige forskningsberetninger konkluderede man. at i områdets olivenkultur havde man fundet en udmærket og prøvet formel for god ernæring, selv under de kummerligste forhold, og at man kunde give olivenolien en væsentlig andel af æren.

Videre siudier fastslog, at man kunne tilskrive olivenolien folgende enkeltvirkninger på den menneskelige organisme:

1) Olivenolie forhindrer forkalkning i blodkarrene, særligt i hjeriei.
2) Den har betydning for opbygning af nerverne.
3) Den beskyller mod osteoporose (mangelfuld mineralisenng i knoglerne hos ældre.)
4) Den hjælper til med al forhindre infekiioner.
5) Den er el lægemiddel for lever, galde o[U] tarm.

Forklaringer til de enkelte punkter:

1. Efter undersøgelser på Kreta fandt man, at hos 280 forsøgspersoner i alderen 63 år var der unormalt få forekomster af sygdomme i hjertekransårerne. lait blev der kun registreret 2 tilfplde af hjerteinfact. Det står i stærk modsætning til forholdene i befolkningen i USA og de nordlige europæiske områder. Maden på Kreta havde rigtignok et stort indhold af fedt, men den var baseret på et stort forbrug af olivenolie.

Den gunstige virkning på kredsløbssystemet kan forklares ved, at olivenolien har et meget lille indhold af mættede fedtsyrer og en betragtelig andel af umættede fedtsyrer. Olivenolien er harmonisk i sin sammensætning. Dertil kommer, at olivenolie er rig på de såkaldte fytosteroler, som i stor grad forhindrer, at kolesterol i maden optages i blodet.

Det, som kommer til udtryk i analyseresultaterne med hensyn til fedtsyrer og andre substanser i olivenolien, er virkningen fra sollys og solvarme. Olivenolien bærer denne helsegivende virksomhed ind i det menneskelige legeme og løser op for forkalkningstendenserne.

2. Også i hjerte- og nervesystem er der et livligt stofskifte. Det har en udlignende virkning under omsætningen af proteinsubstanser, som sker. når mennesket er intellektuelt virksomt. De strukturelle krav hos nervesystemet er indstillet på et bredt spekter af forskellige fedtsyrer. 1 olivenolien finder vi dette brede spekter. Det forklarer betydningen for opbygningen al nerverne.

3. Oliesyren og dens varianter har en væsentlig indvirkning på knoglestrukturen i den menneskelige organisme. Dette kom frem på cn kongres på Kreta i 1980, som omhandlede olivenoliens biologiske værdi. Det var allerede kendt, at knoglebrud p[ga]. knogleskørhed fbrekommer sjældent hos bestemte sydlige folke-
[Sag]r[*]o[n]\[bru]g[er] rigeligt med olivenolie i maden-
I forbindelse med et forskningsprojekt under huropa Kommisionen undersøgte man
> »venohens indflydelse på knogletykkelsen hos
Mon! h[er] Pro[ektel] omfattede 135 kvinder fra
h[cr]~[omi]*det. Målet var at finde eventuel
r[ø]l[f] aldersbetinget knogleskørhed
Dersnnph[,nær,n]g[sst]offer. 45 % af forsøg[s]"
olie IWL - "Ml l[edc] regelmæssigt olven-
[116] Påvises, at olivenolien opretholRså [hr] [CrnC] [kno]glerne. og i nogen grad
[iv] indflydelse på knogle-
dei UKvn [ill|Cn] [liter olic om] måneden er
gunstige pivfritl?[0] [^uns*igl] * ^tage. Den
kning, som olivenolien har P[rl]

knoglernes indhold af mineraler, kan forklares ved oliens indhold af vitaminer og enzymer. Oliens "lysindhold", som er fremkommet ved solens påvirkning, er en overordnet og væsentlig faktor for modvirkningen af knogleskørhed.

4. Olivenolie forhindrer infektioner, fordi sygdomsspirer ikke kan forekomme i den. Den giver ikke næringsgrundlag for mikrober som f.eks. mælk gør.
I konservesindustrien anvender man derfor gerne olivenolie til lagring af letfordærvelige produkter. Olivenolie har en god indflydelse på tarmfloraen og huden. Som hudolie er den højt skattet pga. sin varmende virkning.

5. Olivenolien stimulerer galdesekretionen og gør galden mere letflydende og *funktionsdygtig*. Derigennem aktiveres tarmfloraen og *leveren* får støtte til sin afgiftningsfunktion.

For stimulering af galdesekretionen er *det* godt at tage en ske olivenolie med nogle dråber frisk citronsaft.

En betingelse for at få de beskrevne virkninger på den menneskelige organisme er, at olien er af absolut første klasses kvalitet. Skånsom udvinding fra oliven af bedske kvalitet giver et produkt, som har en *behagelig* smag. Den normale olie på markedet har imidlertid *ofte en* påtrængende, let bitter aroma, som mange finder ubehagelig. Den gode. naturlige smag er væsentlig for virkningen på den menneskelige organisme, og den er udtry k for den værdi, olien har for sundheden.

Fortsat fra side 3 **Mohandas Gandhi**

værgen, der selv om han råder over store besiddelser, ikke betragter den mindste smule af dem som sit eget. Det blev klart for mig. at ikke-ejerskab og ligevægtighed forudsætter et sindelagsskifte."
Gandhi bad en af sine venner annulere sin livsforsikring, idet "jeg var blevet overbevist om. at Gud. som havde skabt min kone og bomene såvel som mig. ville tage sig af dem." Endvidere bekendtgjorde han for sin familie, at "fremtidige opsparinger ville blive brugt til fordel lor fællesskabet." Flere familiemedlemmer havde svært ved at forstå og acceptere denne beslutning, bl.a. hans bror. "I et strengt sprog gjorde han rede for min *forpligtelse* overfor ham. Jeg burde ikke stræbe efter at være visere end vores far. Jeg burde underholde familien, som han gjorde det. Jeg pointerede for ham. ar jeg gjorde præcist det. som vores far hav de gjort- Betydningen af 'familie' skulle bare udvides en smule, og visdommen i min beslutning viJJe træde klart frem." Noget senere ti/sluttede broren sig disse betragtninger.
Idealismen lob dog også afsted med Mohandas "En foretagsom dame dukkede op på urenen med en vegetarisk restaurant i stort formal. Hun var kunstelsker, ekstravagant og uv idende om regnskab. Hun var startet i det sma. rren >enere besluttede hun at udvide foretagendet ved al inddrage store sale. Hun bad mig om hj^rlp Jeg kendte intet til hendes finanser, men jcz gik ud fra. at hendes vurdering var rimeligt oojogog Mine klienter havde ret store belob Afvneref lx>s mig. Jeg satte en af disse klienter ind i sa^en. og med hans tilsagn lånte jeg damen rusjnde pund Efter et par måneder blev det klart for mig. at beløbet ikke ville kunne genskabes Jeg kunne dårligt tillade mig at lide et sjdant tab Linet blev aldrig tilbagebetalt Jeg sorgede dog for at erstatte min klients tab'
Dette forte ul en erkendelse bos Gandhi. "Det blev klart for nug. at selv et menneskes reformiver ikke burde lade ham overskride sjne grænser. Endvidere erkendte jeg. at jeg ved således at udline bemx-de midler havde været ulydig mod Gitaens hovedkeresx-tning. *nemlig* et ligevægtigt menneskes forpligtelse til at handle uden hej; ær efter fmg ten Fejlen blev for mig en vedvarende advarsel

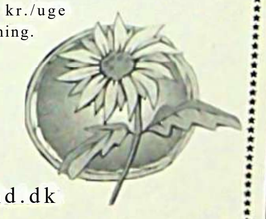
Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

Vi underviser i metoder til at takle livet og finde glæde, kærlighed og selvværdi Skolen er for alle, der har brug for at forny sig selvl

Du kan sammenstykke 1-2-4-6-8-10...16...20 uger eller mere - det er dig der bestemmer! Korte kurser starter hele året rundt.

Pris (korte kurser): 1900.- kr./kursus
Pris (lange kurser): 680.- kr./uge
Prisen er inklusive undervisning. kost. logi og materialer.

Vi er det eneste sted i Danmark, hvor køkkenet er vegetarisk og statskontrolleret 100 % økologisk.



Kig ind på www.vhd.dk

Med kærlig hilsen
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
Sunddalvej 1 - Glnnerup - 8500 Grenå • Tlf 8633

Nytårs frokost 2001

En helt uforglemmelig dag...

Vi skrev den 21. januar 2001, den dag vi mødte op til vegetarernes nytårsfrokost i hjertet af Kobenhavn. Vi var en lille flok, der havde sat hinanden stævne i denne anledning, og vi mødte op i feststemning og med appetitten programmeret til at folde sig ud omkring kl. 13. Vi var forventningsfulde, men alligevel ikke forberedte på, at overraskelserne i lobet af eftermiddagen ville afløse hinanden så ofte som regnbyger i april!

Så snart vi kom ind i restauranten, fik vi en fornemmelse af, at selskabet vist slet ikke var ventet'.

Forste tegn på del var, at garderoben for længst var holdt op med al slå lil, så man måtle benytie et langbord, der helt levede op til tidens trend, altså lag-på-lag: udmærket losning, især hvis de sidst ankomne ville gå forst! Denne fornemmelse af ikke at være veniel blev krafligi bestyrket. da vi efter betalingen skulle finde siddepladser. Det må siges at være lemmelig usædvanligt, al man ikke beregner plads lil alle tilmeldte! Personalet måtte midt i travlheden forsøge at placere ekstra borde og stole i et lokale, der i forvejen var tæl besat.

Da nu alle var placeret, ville Dennis Sorensen byde velkommen. Og så målle vi lige igennem mikrofon- og hojtalerlesl. som åbenbart er uundgåelig i alle mulige sammenhænge. Vi mener, at vi horte, at der blev sagi. al maden vist var klar, og en ko af suline mennesker opstod hurligt ved "madøen". Tallerkener klirrede, man småsnakkede og begyndie al øse op fra forskellige madeontainerc, indtil en frygtelig oplysning dukkede op: Der var kod i sovsen! Vantro stirrede vi mod den. der havde opdage del. og hendes sidemand måtte bekræfte det. Del var for utroligt! Chefen blev lilkaldi. og fuldstændig upåvirket af situationen erklærede han. al vi slei ikke skulle have den mad. vi så småt var begyndi al tage af. Og på sporgsmålei om. hvor vores mad så mon kunne tindes, svarede han. al all. hvad der slod på "øen", ville blive skiftel ud lil \egeiariske rener. - og så gik han sin vej. Vi var nogle, der slukøret målte vende tilbage til vores siddepladser. - som vi også havde mållei venlc på!

Den nye ventetid blev udfyldt med musikalske indslag, men da vi ikke alle med så kort varsel kunne omprogrammmere vores appetitregulator, så var det lidt af en prøvelse at synge med på et omkvæd som "gumle, gumle, gumle"; det var til den yderste grænse fristende at oversætte gumle til skumle – i hvert fald bare én enkelt gang! Nu fik vi jo også tid til at købe f.eks. et glas vin i baren. Det viste sig imidlertid, at man ikke bare kunne købe et enkelt glas af husets vin, man måtte købe en *Vi* flaske; det fandt vi så ud af at gøre parvis, - vi havde jo så god tid!

Med omkring en times forsinkelse kunne vi så endelig gå til "madøen" igen. Nogle var så forudseende at stuve mest muligt sammen på tallerkenen, for man ville måske ikke få chancen for et supplement, - køens længde taget i betragtning! Vi hørte, at stedet til daglig har valgfrihed mellem stærk, stærkere og stærkest mad, men vi havde intet valg! 1 hvert fald havde nogle af retterne styrke af 3. grad, og vi savnede en advarsel. Da nu flere omkring bordet havde fået tørret ojnene efter halsbrand og efterfølgende hosteanfald, ville vi bestille en kande vand. Man kunne ligefrem føles sig hensat til el eksotisk land. da tjeneren meddelte, at vi altså ikke kunne få vand. for det skulle bruges i madlavningen!!! Men vi kunne da købe mineralvand a 15 kr. Næsten desperate af tørst matte vi attinde os med situationen og bestille mineralvand.

Senere hørte vi, at det var aftalt, at vi kunne tå \and lil maden. Da vi herefter beklagede os lil chelen. bekrætiede han. at vi kunne få postevand, ~~fordi vi havde koht vin~~ og del var alt. hvad han havde at sige om del, - før han gik sin vej igen. Det var samme chef, der til en deltager sagde, at man ikke kunne forvente at få mad med del samme man kom, for der skulle jo frisk mad ind. Dermed gav han jo klart udtryk lor. at man ikke var klar lil at modtage vores selskab på 90 personer til aftalt lid kl. 13!

Under vores venlen På snarl det ene og snarl aet andet bemærkede vi. at almindelige sondags-
[illegible] Ved al strømme ind i restauranten.
[illegible] en bc 8>ndte de også at dukke op i
[illegible] da for aUe vores selskab
[illegible] de fåel mad. Det skdl s»Ses, al
[illegible] C fæsler ^ke Pa nogen måde blev
[illegible] på\al vi udgjorde et samlet
[illegible] også sv æn ved at goutere, at
[illegible] omla,le gæsler ofte vendte og
suppeervd' C„r Jcr var P'acer et neden f°r
[illegible] brod i endel, Sh temle sig- De
[illegible] en havd5e faktisk være. i
[illegible] Udtryk rorc,liMc kullur„
[illegible] erver t f(r
„"^"us4VDeSsWsteerw1Hr0redra8el „IOr ^
kun fordi d> i desserten efter, men
[illegible] rcn på. hvad hnn 28el, m , mcnre „ huske de
han havde glemt! Stod der for

resten ikke i programmet, at der ville være flere slags desserter og kager? Nybagte kagebidder blev sal frem ved "madøen". De smarte udvalgte så en bordformand(inde) til at hente kage til alle. Efter endnu en ventetid kom kaffen - skænket i kopper ved baren, - så den var ikke for varm for nogen!

Omkring to timer efter, at de første begyndte at hente mad. var der endelig god plads ved tag-selv-bordet. men da var tiden ligesom forpasset... De vegetariske retter blev helt og holdent overladt til nyankomne gæster, som måske forgæves ledte etter de kødstykker, vi vragede!

Det blev en dag. hvor der blev tæret godt og grundigt på tålmodigheden, og skal man forsøge at finde en slags formildende omstændighed, så kan det kun blive den. at hele arrangementet måske fra først til sidst har været under indflydelse af den velkendte Murphys Lov: "Alt hvad der kan gå galt. vil gå galt". Der var en del gæster, der for første gang skulle opleve en vegetarisk nytårsfrokost. og især for dem ville det have været en fordel, hvis titlen på foredraget havde været: "Husker du - så lær at glemme ...

Vi synes, at Vegetarforeningen burde have en reduktion af den aftalte pris for traktementet, og det tilbagebetalte beløb kunne så indgå i foreningens kasse til andre, gode formål. Man kan ikke som professionel restauratør modtage bestilling på et arrangement tor 90 mennesker uden at have kapacitet til at opfylde alle aftaler. Vi synes, at der var for få retter at vælge imellem, prisen taget i betragtning, og nogen form for service blev der heller ikke ydet.

Måtte alle gode festguider være med i kommende arrangementer skal være vores ønske

Tove, Marlene. Helga og Gith



SVAR:

Vi har modtaget ovenstående indlæg, der er kritisk, men også humoristisk og positiv i sin ånd, samt flere andre reaktioner på vor - mildt sagt - uheldige nytårsfrokost. Allerførst vil jeg sige tak til de deltagere, der har reageret og givet udtryk for deres mening. Vi i bestyrelsen har ansvaret for et arrangement, der så langt fra levede op til de forventninger, man medrimelighed kan stille, og som heller ikJce svarede ul vore intensioner.

Der var flere ting. der gik galt. Stedet er jo til nogle arrangementer et *dejligt og hyggeligt* lokale, god mad. velvillig betjening osv. Og sådan var det da vi \ar inde og prøvespise \"i var 4 derinde og en demokratisk vurdeling var. at det var et godt sted. Vi fokuserede meget pa maden, for der var almindelig enighed om. at den mad. vi fik på hhv. Søpav ilionen og pa Bellahøj, ikke var særlig spændende, *og* at det var vigtigt at linde et andet sted. Her var der rigelig og spændende mad. at den var for sLrrkr krydret efter vor smag. bemærkede vi. men vi blev lovet maden i en form uden stærke krydderier og i en mildt krydret form De: lofte blev desv ærre ikke holdt. Heller ikke loftet >m 3 desserter, eller løftet om grans vand .iiie bordene. Der var gratis vand pa mit bord "g jeg horte først om problemet, da det var tor seni. og halvdelen af gæsterne var gået At dc: varer indisk restaurant tog vi sådan »et M»m er *plus.* da Indien har en gammel og *rig* tradioon for vegetarisme. Sa alle indvendinger om et mork: lokale og for lidt plads blev fejet af N rde:. ;si r under henvisning til at der i vxretc fald var ekstra pladser i den anden ende at rrvtaiaanten. og at det jo heller ikke var sikken, al der k.*n for mansze til det lokale, vi havde.

Sådan blev beslutningen om India fhlaoe sniffet, og jeg skal være den forste ti! at indiwmne a: det. overfor medlemmerne og forcniq^cn var ct forkert valg. Ikke fordi vi ikke brugte mepm tid pa det. v ores n> ta/xfnokovi er u Joisjuimi-ligning vores største og >igtigvtc anangcrvnt oo den ma ikke mi siv kkcv \ . hjvxieafpvd en skriftlig accept indeholdende de væsentligste forhold, men ikke nedskrevet alle jftaJtc detailler, som til en \ is *gr*i mioe betnglcs* «am selv folkeligheder, oe si gik del a)t>A gait- Oct or meget meget kedeligt

Vi lover, at finde et med gixJ plads o* livede duge til n.rxte Ar, hvts I \ il pvc en chjnoe ni

Dc k.rrligsie hilxner fra bonreKcn

/X >V \ V^/R 'I\T '

Mikrobølgeovnen,
en russisk bombe i køkkenet.

Mikrobølgeovnen blev skabl af russiske soldater i 50'erne, fordi soldater lagde mærke til, at de fugle, der satte sig på radartallerknerne, faldt dode om og at de dampede og var gennemstegte på kort tid. Sådan opstod ideen om mikrobølgeovnen. Man kan lige så godt kalde den radarovnen.

De russiske soldater på denne tid, måtte ofte vente længe på at få stegt kød m.m. på gammeldaws manér, så derved kom de russiske soldater til at lave den første mikrobølgeovn. Og frivillige soldater meldte sig til forsøg, hvor de skulle spise denne radarslegte mad.

Professorer og læger undersøgte igennem nogle uger, disse soldaters blod, celler, væv og organer og kom til den konklusion, at alt mad, kød, grønsager, væske og andre fødeemner, der var opvarmet i mikrobølgeovnen, var meget skadeligt for hele organismen. Blodlegemer ændrede totalt form og udseende i op til flere timer efter at forsøgspersonerne havde indtaget den mikrobølgeopvarmede mad.

Efter disse negative resultater blev det hele kasseret, men amerikanerne havde hørt om denne mikrobølgeovn med radarstråling, så de rejste over til det russiske forsvar og spurgte, om de kunne købe rettighederne til denne mikrobølgeovn. Det russiske forsvar fortalte så amerikanerne, at det var livsfarligt for helbredet at bruge den til opvarmning og stegning af mad og væske, men amerikanerne svarede at de godt kunne bruge den alligevel, de fik den og producerede så mikrobølgeovne til hele verden.

1 1992 offentliggjorde den Schweiziske forsker og professor Dr. Hans M. Hertel resultaterne af en undersøgelse han havde foretaget sammen med professor Bernhard Blanc ved universitetet i Lausanne, om den virkning mikrobolgebehandlet mad har på menneskekroppen. Dette resuliat var skræmmende, blodet opførte sig som om kroppen var angrebet af forgiftning.

Immunforsvaret var i beredskab og del så ud som om kræft var under udvikling, men når man ikke spiste mikrobolgeopvarmet mad og væske, et stykke tid. gik tilstanden i blodet næsten tilbage til del normale og og konklusionen er. Ved jævnlig indtagelse af mikrobolgeopvarmet mad og va:ske er kroppens organer, saml celler i så dårlig forfatning, at man er meget disponeret for al få eller udvikle kræft.

For de små born er det simpelthen livsfarligt og en kaiasirofe for organismen al lå babymad og mxlk opvarmet i denne mikrobølgeovn, da deres små celler og organer endnu er under udv ikling.

Det Norske sundhedsvæsen har taget Dr. Hertel's rapporter og undersøgelser til efterretning og Sundhedsmyndighederne har nu i hele Norge forbudt mikrobølgeovne på landets hospitaler.

Nogle af de store hvidevarefirmaer rundt omkring i verden, har forlangt at han skulle fyres eller tage sine ord tilbage igen. Det kan han ikke gøre med sin gode samvittighed i behold. Han har testet alle prøverne og som man som forsker skal gøre igennem nogle år og resultaterne fortæller den barske virkelighed. Den anden forsker professor Bernhard Blanc, trak sine ord tilbage igen og beholdt sin stilling.

Tænk engang at vi i disse tider stadig kan opleve en sand pioner, der tør stå ved sandheden som professor Dr. Hans M. Hertel har gjort det. Dr Hertel er idag en hårdtprøvet mand, han er fyret fra sit arbejde i Schweiz.

I denne tid taler politikerne om skolebørn, der skal have et nemt, sundt og billigt måltid mad i skolen, og det synes jeg også selv er et godt initiativ, når blot det er opvarmet i en almindelig ovn og ikke i en mikrobølgeovn.

Men forestil jer, at der bruges mikrobølgeovne på alle sygehuse i Danmark, måske i hele verden, på restaurenter, plejehjem, i cafeteriaer og i de store og små køkkener samt hos ældre mennesker, bl.a i Kolding kommune, der får mad bragt ud, så de selv skal varme den i mikro bølgeovn, som kommunen har foræret brugerne. Jeg kan godt forstå at også mikrobølgeovnene bidrager kraftigt til menneskers nedsatte immunforsvar, og jeg spørger mig selv, hvor gamle bliver de børn og unge, der dagligt har været udsat for dette i deres korte liv? Er det ikke på tide vi siger stop nu og siger fra og tager ansvaret for vores eget liv og tilværelse.

Med Venlig Hilsen

Elke Myrvig, Anne Nielsen og Karl Nielsen

Kolding

DE TRE STORE ÅNDELIGE HØJTIDER

Teosofisk Forening
indbyder alle interesserede til at deltage i:

Påskefest:
Lurdag d. 7.4 kl. 19:30

Wesakfest:
Sundagd. 6.5 kl. 19:50

Den Gode Viljes Fest:
Tirsdag d. 5 6 kl 19:30

FULDMÅNE-MEDITATIONERNE
foregår i:
Unitarernes Hus
Dag HammerskjOlds Alle 30
København 0

Alle festerne er gratis.

Kom venligst i god tid. da dorene låses præcist.

Flere oplysninger:
•WH' teosuJi.com eller
93XXXX493 / 36466070

Teo*ofi»U Forening Skandinavien
*Kab*nh.i\n*

Hvordan jeg blev vegetar

af Nahum Ravel.

Foreningen har fået tilsendt nedenstående brev fra Quebec, Canada.
Nahum Ravel har udgivet to noveller og en digtsamling.

Oversættelse ved Christian Franklin Svensson.

Tre oplevelser i tre forskellige perioder af mit liv har tilskyndet mig til vegetarisme.

Da jeg var barn plejede min mor. at købe en kylling med fjer og det hele hos slagteren. Jeg så slagteren hugge hovedet af og hænge fuglen ved benene, hvorefter assistenten plukkede fjerene, Imens blodet flød ned på gulvets savsmuld, og kyllingens krop lortrak sig i spastiske dødskramper. Derefter holdt han den nøgne kylling over en flamme for at svede de sidste fjer af, og jeg lugtede for første gang den skarpe lugt af branket kød.

Derhjemme vaskede og skrabede min mor kødet, brækkede knoglerne med en skarp kniv og en hammer, fjernede indvoldene, gravede det ufordøjede mad ud af mavesækken, smed ekskrementerne ud, skrabede fedtet af indvoldene til eventuelt at blande med løg for at lave schmaltz(som vi spiste på nybagt brød). Hun fjernede forsigtigt den møre lille lever og de halvfærdige æg(som ved kogning blev til blege små lækre gule kugler) og skar fuglen op i mindre portioner. Det hele blev lagt på et fad over vasken og salt blev gnedet på kødet, derefter gik hun i gang med de øvrige køkkensysler.

Hele den ugentlige handling var helt accepteret af mig ikke mindst fordi den blev foretaget af min sode. elskelige og milde mor. Engang hev jeg i min mors forklæde og spurgte, hvorfor kyllingen cr så dum. at den vil lade sig skære op på denne måde. Hun svarede, smilende ad min såkaldte fremmelighed, "det er kun en kylling". Dette er præcis, hvad jeg blev opdraget til at tro, "det er kun en kylling".

Den anden oplevelse, eller nærmere sene a oplevelser, fik jeg i en kibbutz, hvor jeg for en tid var chefkok for 250 personer. Økonomisk presset var vores budget temmelig begrænset, Af denne grund brugte vi hvad, der hav net c i vore hænder (il at dække næringsbehovet tor hårdtarbejdende mennesker. Hvis vores as bilchauffør kom til at køre et pindsvin ovt. samlede han det op og gav del lil køkkeju. Min mors ugentlige kyllingeritual blev n \h L Pindsvinets indvolde v ar ikke megei 'J.u e l t l ^ end kyllingens; bare der var tilstnrkkelig nieu hvidløg, løg og kry dderier *ville* ingen i *kantinen* vide, at de sad og spiste pindsvineburgere.

Vi havde et stort hønsehus. Hvis en af *deres* egne havde blod på sig *eller lugtede af blod.* ville kyllingerne hakke den ulyksalige *lil dode.* Arbejderne indsamlede de sårede *fugle for de* blev angrebet og bragte dem til kokkenet. Vi gik igang med at plukke og rense og borts *kære* de maltrakterede lemmer. I ny og næ måtte vi kassere en hel fugl. som var *for medtaget.*

På denne tid blev vore æbletræer i haven kraftigt skadet af vilde grise og vores fremtidige overlevelse var afhængig af disse ungtræers modning. Vi kunne have bygget solide og ugennemtrængelige hegn. men det var et bekosteligt tiltag, ikke mindst i arbejdskraft *fordi* der var tale om hundreder af hektar land. VI fandt en mere holdbar løsning: Nogle få udvalgte medlemmer lå i skjul i natten og skød de indvaderende omer. Så i en kort periode havde vi en forsyning af ornekød og haven *var reddet*

Vi opdrættede også fisk i kibbutzen. *Sar* fiskene skulle indfanges til markedet, sad flere maller fast i nettene, dette var godt. *fordi* mallerne spiste de salgbare fisk. På disse dage vendte fiskerne tilbage med store mængder maller, som vi flåede, rensede, dyppede i æg og mel og stegte.

For atten år siden blev jeg dybt påv irket af et teaterstykke, som fik mig til at se. at kua»t kan ændre livet for det enkelte individ. Chunoch Lev in. en israelsk dramatiker, skrev et st> kke med titlen THE GREAT *WHORE OF B\B\!.OS.* som jeg vil forsøge at beskrive med erkende i>en af. at scenens overvældende kraft ikke tilstrækkeligt kan gengives på papir. Historien begynder med. at en mand og hans kone *hor i* små kår i et ørkenområde i det antikke BaN Ion. Manden er en tvær hustmmishandler Hun dør Hendes søster, som har det *ophøjede.* religiøse hverv som Babylons store -koge. er i en p>sition med stor magt. Hun rejser ni ørkenen *ul* sin søsters begravelse, hvor hun uxl-^r. al hendo sv ogcr drev kv inden i doden Han af\ »cr herxie> anklage og i et anfald af rasen og begær voldtager han kv inden på søsterens grav. Den store skose fra Babylon vender grav id hjem n»! lem pelpaladset og foder en søn. som hun sender ud til faderen i ørkenen.

Manden forandrer sig grad\ isi og kommer til at elske sønnen med en stor kærlighed H\en ir på drengens fødselsdag, sentier moderen ham saxer med sendebud. Sendebudene fortæller hende om drengens levned og om der: kærlighed. som eropstiet mellem far og son. Drengen er naturligvis nvsgemg. og hans fader lover ham. al ved den næsie fødselsdag vil de rejse til ilen store by. og faderen og moderen vil blive gift og leve sammen i paladset

Vegetaren IA)I

Da drengen bliver otte, får de ganskerigtigt en Vn\itation fra moderen. Hun tillader dem dog ikke at komme ind i paladset, men de skal slå lejr i udkanten af byen. Senere fortæller hun faderen, at der vil blive holdt en stor fest, og hun beder om, at drengen besøger hende i paladset.

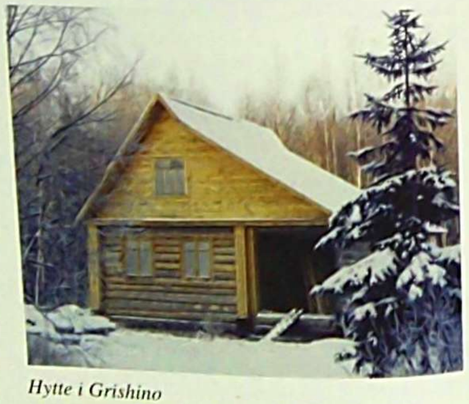
Næste dag kommer faderen til festen, som er særligt forberedt til ham. Han spiser måltidet med stor nydelse, og kommenterer kodets gode smag og kvalitet imens han tygger det. Den store skoge spiser ikke med, men sidder og ser på ham. Efter måltidet spørger han efter drengen. "Kom tilbage efter ham imorgen", svarer hun.

Den folgende dag vender han tilbage og forventer al se sin son. "Du vil have din søn?", sporger hun. "Han ligger der, hvor du var på toilettet imorges"

Med eet kom det hele lilbage til mig: Mine levende barndomsminder om blod og død; tilberedning af fisk, fjerkræ og firbenede skabninger til menneskeføde i kibbutzen; og endelig teaterstykket, hvor el ham slagles og spises som en hævnakt. Jeg indså, at vi ingen forslåelse har for livels hellighed. Vi ser os selv som overordnet andre levende skabninger og hensæller dem til kategorien af underordnede eksistenser. Udfra denne indstilling er der ikke langt lil al belragtc medmennesker som mindreværdige. Således er det muligt for så mange nationer at deltage i folkemord -den lemfældige nedslagtning af andre, som ikke deler vores tro og kultur eller som er af en anden race. Med andre ord når vi udnævner os selv som forsynets herrer og verdens vogtere betyder del. al vi kan bestemme hvem skal do, og hvem skal leve. En sådan arrogance bidrager lil vores ligegyldighed overfor andre skabningers ret til al leve. den bidrager lil vores manglende medfølelse overfor deres smerte og lidelse. Jeg iror. al når vi lader håni om dyrs lidelse bliver del let al lade håni om menneskers lidelse. Selvom \i er årtusinder fra slenaldermennesket, holder vi siadig jagten i hævd: Vi lever i en tidsalder med påstået oplysihed, rumforskning, og forbavsende medicinske opdagelser, men alligevel dræber vi stadigvæk dyr for at tilfredsstille vore ganer.

Derfor vil jeg ikke spise nogen skabning, hvis liv er tilendebragt for al forsyne os med mad. Jeg har den iro. al hvis alle mennesker var vegetarer, så ville vi redde ikke bare dyr. men også hele vores art. Jo for vi begynder al respektere alle livsformer som den dyrebareste gave af alle. des for vil vi ende den rædsel, som del er at slagte hinanden.





Hytte i Grishino



Landskab fra Grishino

BOMBAY
INDISK RJOSTAI'RANT
Rigt udvalg af vegetariske **retter**
Lavendelstræde 13,1462 Kobenhavji K
"t i Ot) m'fra Kofrenhavrn radhtKf
Tlf.: 33 93 92 98, fax: 33 14 93 98
Åben: Tirsd.-sønd.: 16-23. (Mand. Lukket)
Bordbestilling fra kl. 15.00

En fredelig verden
Govindas
veg ear-restaurant
Nr. Farimags gade 82 1364 Kobenhavn K
1500 m /ru Sørrrporl)
Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30
Dagens middag kr. 55,-

RESTAURANT
RIZRAZ
GKØN MIPPELHAVSUUFFET
- med friekt ealatbord, dreeeinger, homue, lineer, moueeaka, paeta a bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavelandene 59,-
Frokoet, 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



URTEKRAM'S
VEGETABILSKE POSTEJER
Alle Urtekrams *8* Postejer *er okologiske og* udelukkende boseret pø *vegetabilske råvarer.*
De er alle"*made* in *Mariager".*
De *8 postejer* er: *Kikærte, karry, tomat/basilikum, gulerod,* hvidlog, *ingefær, linse og* saffran.
*ww urtekram.dk
Urtekram, Klestemwien *20.* OK 9550 Monoge, iff 9854 *2288*

DANSK VEGETARFORENING

indkalder herved til ordinær

Generalforsamling

torsdag den 22. marts 2001 kl. 19.00

i

Medborgerhuset

Danasvej 30 B, 1910 Frederiksberg C

Dagsorden i h.t. vedtægterne:

Pkt. 1. Valg af dirigent

Pkt. 2. Bestyrelsens beretning

Pkt. 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse

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

Pkt. 5. Fastsættelse af kontingent for næste år

Pkt. 6. Forslag fra bestyrelsen

Pkt. 7. Indkomne forslag

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

Pkt. 9. Valg:

a) formand

b) 4 bestyrelsesmedlemmer (heraf 3 for 2 år og 1 for 1 år)

c) 4 suppleanter

d) 1 revisor

e) 1 revisorsuppleant

Pkt. 10. Eventuelt

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

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

Venlig hilsen fra bestyrelsen

RESULTATOPGØRELSE FOR ÅRET 2000

	1999	2000	2001 Budget
INDTÆGTER:			
Medlemskontingenter og abonnementsbetaling	70.585	67.365	85.000
Gaver	20.000	35.000	2.0(H)
BRUTTOINDTÆGT	90.585	**102.365**	**87.000**
UDGIFTER:			
Husleje, el og varme	14.065	14.823	17.000
Porto, fragt	11.666	14.282	12.000
Kontorholdsudgifter	8.234	8.799	14.0(H)
Telefonudgifter	7.975	10.216	10.500
Bankgebyrer	1.273	1.491	1 3(H)
Messer og arrangementer	11.125	7.361	4.5(H)
Medlemsblad	49.744	56.722	45.000
Tryksager, brochurer m.v.	7.313	2.537	0
Annoncer	1.163	*4.592*	1.000
Vedligeholdelse	939	7.042	0
Kontingenter	1.768	2.175	*1.700*
UDGIFTER IALT	**115.265**	**130.040**	*107.000*
BRUTTOINDTÆGT	90.585	102.365	87.000
UDGIFTER	115.265	130.040	107.000
RESULTAT FØR RENTER, UNDERSKUD	**- 24.680**	**- 27.675**	***- 20.000***
RENTER:			
Bank- og girorente	47	133	0
Rente af foreningens obligationer	28	25	0
Rente af båndlagte obligationer	23.010	21.676	20.000
Renteperiodisering 31/12 1998	6.488	5.980	
Renteperiodisering 1/1 1998	-6.983	-6.487	
RENTEINDTÆGT	**22.590**	**21-327**	**20.000**
RESULTAT EFTER RENTER	**-2.090**	**-6348**	**0**

der af bestyrelsen foreslås overført til foreningens kapitalkonto.

Balance pr. 31. december 2000

AKTIVER:		
Likvide beholdninger, debitorer og forudbetalinger		99.749
Vedhængende rente af obligationer		5.980
Inventar, saldo 1/1 2000		5.000
		431
Nom. Kr. 500 obligationer til kursværdi	309.265	
Nom. Kr. 318.500 obligationer til kursværdi	6.747	
Unibank, konto 8881-746 477		316.012
Båndlagt til år 2070		
AKTIVER TOTAL:		**427.172**
PASSIVER:		75-583
Kreditorer og skyldige omkostninger		75.583
Fremmed kapital		
Kapitalkonto 1, disponibel formue:		*42-201*
Saldo 1/1 2000		- 634S
Resultat iflg. resultatopgørelse		16
Kursregulering af obligationer		*- 292*
Overførsel til kapitalkonto **2**		35.577
Saldo 31/12 2000		
Kapitalkonto 2. båndlagt formue:		311.071
Saldo 1/1 2000		4.694
Kursregulering af obligationer		292
Overførsel fra kapitalkonto 1		316.012
Saldo 31/12 2000:		427.172
PASSIVER TOTAL:		

foreningens bogføring, som jog har

Foranstående resultatopgørelse og ba ane revideret

ri ovcrcn^sicnunvw

København, den 12. februar -

REVISIONSFIRMAET

poi'L ERIK JØRGENSEN

STATSAUTORISERET REVISOR A/S

Foreningsmeddelser

Generalforsamling 2001

Hvis du ønsker indflydelse på Dansk Vegetarforenings fremtidige virksomhed, så mod op lil den indkaldte generalforsamling og afgive din stemme. Hvis du har tid og lysl til at deltage i foreningens arbejde, f.eks. i bestyrelsen eller i bladels redaktion, så stil dig til rådighed. Foreningen har brug for din indsats. Som det fremgår af indkaldelsen, skal der foruden formand vælges 4 bestyrelsesmedlemmer, 4 suppleanter, en revisor og en revisorsuppleant. 2 bestyrelsesmedlemmer onsker ikke at genopstille.

Fremtidig administration i Borups Allé 131,2000 Frederiksberg

Foreningens administration vil efler generalforsamlingen blive flyttet fra den afgående sekretærs bopæl lil foreningens lokaler i Borups Allé. Der er ansal en medarbejder til at deltage i de administrative opgaver.

DVF Spiseklub, Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg.

Dansk Vegetarforenings spiseklub. der åbnede den 1.november 1999 i ovennævnte lokaler, lever stadig i bedste velgående.

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

Foreningen stiller lokaler, lys. varme og inventar til rådighed uden vederlag. Deltagerne betaler selv udgifterne til maden, (dog med undtagelse af "madmoderen"). Der fastsættes en gennemsnitspris pr. måltid, der indgår i en fælles kasse. Prisen er for tiden fastsat lil 35 kr. pr gang. Evt. overskud anvendes til fælles formål, f.eks. en fest ell.lign. Deltagerne medbringer selv deres drikkevarer, hvis de ikke vil nojes med postevand eller saftevand.

Spiseklubben cr åben med 10. eller 11. dages interval skiftende mellem en tirsdag og en fredag.

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

Lokalerne er åbne for medlemmer fra kl 17.30. Spisningen begynder kl. 19.

Efter spisningen kan der optages emner til diskussion, eller man kan bare slappe af.

Deltagelse i spisningen (eller afbud fra permanent tilmelding) skal meddeles senest 2 dage for spisningen på **tlf: 70 22 40 01.**
Tidspunkterne for de planlagte spiseaftener er angivet under "Kontakthjørnet".

Lokalgrupper - kontaktpersoner

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

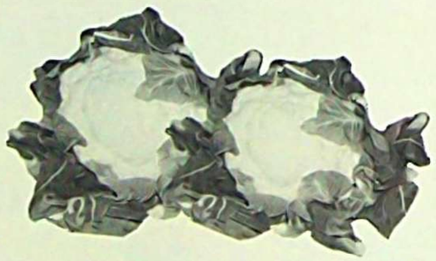
Lokalgrupperne kan arrangere møder, foredrag, udflugter, fællesspisning, kurser i vegetarisk madlavning og andre former for selskabelighed. Endvidere kan lokalgrupperne deltage i oplysnings- og hvervekampagner sammen med foreningen.

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

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

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

Kontaktpersoner: Se næste side.



^T^ntakthjørnet

Bestyrelse:

Dennis Sorensen. fonnand
Tomeslykkel 12
2720 Vanløse
Tlf. 38 74 66 34
E-mail:
dennisroar@mail.iele.dk

Nicky Brown, næstformand
International contacts
T\ærboinmen 35. 2 ih
2820 Gentofte
Tlf. 39 76 24 11
Arb 46 30 II 51
E-mail. nb^dinu dk

Wagner Gregersen, sekretær
Gillcsager 252. 2 tv
2605 Brondby
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 '7.4 ih
1752 Kobci avnV
Tlf- 33 21 8J 20

I-ars Jørgensen
^ Bangsbo. 3,v
r>00 Frederiksberg
Tlf 38 79 48 32
F-mail:
'ars-Jocrgenscn@mail tele dk

Chu\n Lir\en
Harvlorffs^j2. 5 tv
I 1T4 Frederiksberg C
Ttf 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 annonceteksl 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. pa denne kuvert. Læg den i en anden kuvert sammen med 5.25 kr. i løse frimærker. Send det hele til *Dansk Vegetarforening c/o Wagner Gregersen, Gillesager 252, 2.tv. 2605 Brøndby,* som sender den lukkede kuvert videre. Indleveringsfrist for annoncer er d. 15. i måneden, for bladet udkommer.

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

Cobrastilens malerinde Ann
har hele huset fuld af billeder. Skriver også digte, født vegetar, lidt dårlig gående, bor ved Damhussøen. Vil gerne mode nye venner i 60 års alderen, 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 forelobigt planlagt:

Fredag den 2. marts: Spiseaften
Tirsdag den 13. marts: Spiseaften
Fredag den 23. marts: Spiseaften
Tirsdag den 3. april: Spiseatten
Tirsdag den 17. april: Spisealten
Fredag den 27. april: Spisealten
Tirsdag den S. maj: Spiseaften
Fredag den 18. maj: Spiseaften
Tirsdag den 29. maj: Spiseaften
Fredag den 8. juni: Spisealten

Div. arrangementer i forbindelse med spisningen (foredrag, videofilm m.v.) aftales løbende.
Nærmere oplysninger og tilmelding på tlf.: 70 22 40 01

Foredrag og underholdning

Arrangeret af Dansk Vegetarforening

Sted: Rathsacksvej 30, *Frederiksberg*
Pris: medlemmer kr. 35 - *gæster kr.* **50.**

Torsdag den 3. maj kJ. 19.30

Maleren og digteren Vera Almkvist fortæller om, hvordan det er at miste synet som maler og fremviser egne hilleder.

I Iben Mazanti
syncer sange skrevet af Vera AlmK\ist
Kaj Lykkesfeldt
oplæser digte af Vera Almkvist.

Kontaktpersoner

Medlemmer og andre interesserede kan rene henvendelse til en kontaktperson og fa oplosning om lokale arrangementer samt fa udle\eret informationsmateriale.

Følgende har foreløbigt gi\et tilsagn om at være kontaktperson:

Karina Breuning, **Jæger*borggade —. I** *ih*
2200 Kobenhavn N. tlf. 35 »SI 54 01
Slien *Løvendal.* **Skovledet 109 A. 2 ih**
3400 Hillerod. *tit.* **42 25 04 16.**
c-mail:ellen@teliamajl.dk
Betina Holm. **Toftevænget 3. Kyndby**
3630 Jægerspris, **ilf 47 :>2 1>**
Jessie Kiens. Hellensten 9.
4700 Næst\ed. tlf. 55 73 90 I.
Jan Sorensen. KanslercaJe - I.
5<X)0 Odense C.
tlf.65 91 09 97. e-mail - jonfe eet net.di
GerhanlKirkenuwn.
5500 Middelfart, tlf M 41 4 I 2 0 ^
*Britta Myni c M Wsterjzad^*
6(XX) Kolding. It
Hanne A'firgånJ Jep^n. No. gaden 58.
Snebjerg. 74<X> Herning. Uf 97 16 $2 *0
Eddt Jansen. **4.**
7S00 Holstebro, tlf 4IIOJ
e-mail: <xldie.jui^n£n#gel2net dk
s "ff o l ' ^ £ C n . ^ £ soooÅrhus C.
Regen.
Erna oe uo Rasnu^en CudenJpaflen 42
SS60 lilstnip. tlf 46 42 09

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