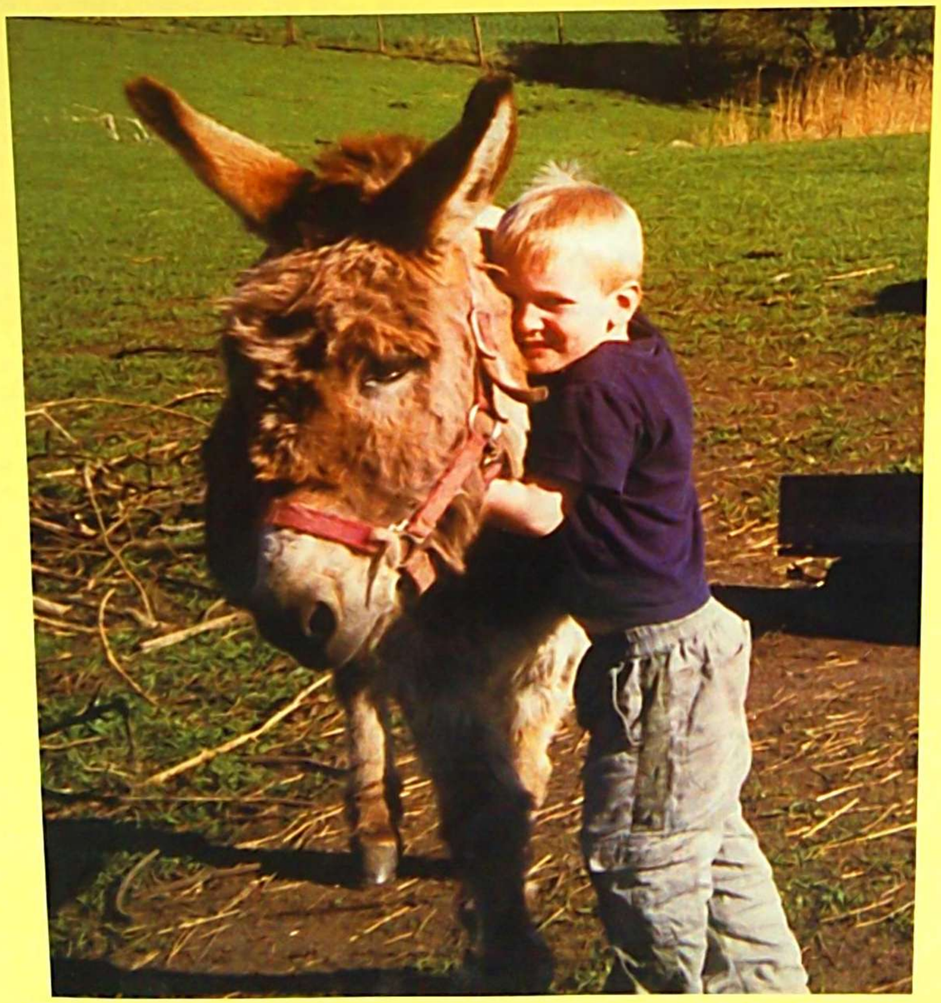
Nr. 2. Sommer 2001
92. årgang

Vegetaren



Kære laser!

Som nyt bestyrelsesmedlem og ny i bladudvalget har jeg valgt at indlede dette nummer at Vegetaren med at fortælle lidt om, hvad jeg har af intentioner med foreningen, og hvad jeg håber på at kunne bidrage med med mit arbejde for foreningen.

Selve vegetarsagen står mit hjerte meget nær og er noget, der interesserer mig meget, og som jeg derfor går højt op i, og gerne vil gore et stykke arbejde for.

Jeg er selv fanatisk vegetar på 10. år og har hele mit liv levet fortrinsvis vegetarisk, idet begge mine forældre også er vegetarer uden dog at være 100% fanatiske, da de godt kan spise kod ved højtider og andre festlige lejligheder.

For mig er formålet med vores forening forst og fremmest at dyrke Jer, vores medlemmers, interesser ved at formidle de oplysninger, som I gerne vil have, skrive om de ting her i bladet, som I gerne vil læse om, lave arrangementer, foredrag, kurser eller andet, som I godt kunne tænke Jer at deltage i o.s.v..

Foreningen er til for alle os medlemmer, og det er derfor vigtigt, at vi rammer både dine, dine og netop dine interesser og forventninger til et medlemskab af foreningen.

Dette kan godt være svært, da vores medlemsskare favner bredt, og man let lader sig lulle hen i, at ingen respons er lig med tilfredshed. Derfor vil vi i bestyrelsen og bladudvalget være meget interesserede i at hore fra dig, hvis du har enten ris eller ros til både bladets indhold samt foreningens andre aktiviteter. Mangler der artikler om stof, som netop du godt kunne tænke dig at læse noget om. Er der artikler, du synes, er for kedelige eller irrelevante. Har du forslag til aktiviteter. som du godt kunne tænke dig. vi beskæftigede os med. Eller lever foreningen på den ene eller den anden måde ikke op til. hvad du havde forventet dig, da du meldte dig ind.

Lige gyldig hvad du måtte have på hjertet så kontakt os endelig på enten telefon 70 22 40 m via brev til adressen D.V.F.. Borups allé vvt' 2000 Frederiksberg, e-mail til dvf©veqetarfor' ening.dk eller på fax 38 34 24 49. da vihe^fdJn arbejder på at gsre loreningen endnu bedre

Vi vil ,o gerne have en forening, der (or alle medlemmer er så spændende og Interessant som muig-, både unge og gamle, mænd og kv,n™ og ligegyldig hvilken hudfarve, etniske bagg?un eller religion man end har.

En anden opgave, jeg har givet mig selv er at prove at gore en indsats for at udbrede kendskabet til vegetarismen samt øge udbredelsen af denne, da vi selvfølgelig vil stå stærkere, jo flere vi er.

Desværre er reklame en meget dyr ting, og vores forening svømmer ikke ligefrem i penge. Men jeg har heldigvis allerede flere idéer til, hvordan vi kan prøve at tjene nogle penge til foreningen og dennes arbejde, så vi på den måde kan få bedre råd til at deltage i så mange forskellige begivenheder som muligt, og derved promovere os selv.

Alt tager selvfølgelig tid, men jeg håber, at jeg med mit arbejde for foreningen kan være med til at gøre, at vi i løbet af nogle år bliver mere synlige i samfundet, bl.a. ved at prøve at komme lidt i medierne såsom dagblade, radio og t.v.

Og har du forslag og idéer til, hvordan vi enten kan øge vores kapital, vores medlemsskare, eller hvad vi kan gøre for at blive mere kendte udadtil, så er vi selvfølgelig igen meget interesserede i at høre fra dig.

Som medlem af foreningen er du jo også altid meget velkommen til at deltage i foreningens arbejde på den ene eller anden måde. Man behøver altså ikke nødvendigvis at være med bestyrelsen for at deltage i forskellige arbejdsgrupper, på messer, eller hvor man måtte have lyst. Og man er altid 100% frit stillet til at sige fra. så snart man ikke længere orker eller har overskud til at deltage.

Jeg har nok nogle store visioner, men jeg også godt, at vi desværre ikke kan omvende hele verden, eller bare den danske befolkning- at blive vegetarer, selvom det ville udrydde hungersnøden & ventelisterne på sygehusene, forbedre vores miljo væsentligt, mindske en færdelig masse dyrs unodige lidelser o.s. O.S.V., men jeg tror og håber, at jeg gennem arbejde for foreningen kan være med til at kendskabet til og interessen for vegetarisk samt konsekvenserne af det modsatte, og ved få bare lidt flere til at vælge at blive vegetarer. samt en masse af de andre kodspisere til at tænke lidt mere over, hvad det er, de gor.

2 * ^ s i g til bords, og derved i hve* tilfælde få dem til at skære ned på deres enor indtag af mishandlede lig.

I ,s ut vil jeg benytte ordet til at sige en stor Rp J! neto P a*gåede bestyrelses-medlem aior^l sesmedlem Christian Svensson, der har ... Stor inc*sats for foreningen og som det *SuZT* en masse spyende artikler d mpnoi n« nt Kirs(en Jungsberg, der har v diverse £» at ^"gere foredrag og sekrpt» \Af Sør" 'kke mindst vores 9 sekretær Wagner Gregersen, der igennem år har båret et helt enormt læs på sine skuldre både med hensyn til henvendelser til foreningen, bladet, spiseklubben, messerne og alt kontorarbejdet, hvilket ikke har været nogen lille arbejdsopgave. Han bliver meget svær at undvære, og der bliver virkelig noget at leve op til for mig som den nye sekretær, hvilket jeg håber, jeg kan formå til alles tilfredshed. Jeg vil i hvert et tilfælde gøre mit yderste.

Jeg ønsker alle vores læsere en god sommer.

Med venlig vegetar-hilsen Ea Bregensoe.

Repro og tryk:
"Toptryk ApS
7465 0101

Eflartry* Wadi cT*d
a-a» ***•

Dans* Veq^-aricaennvj er
Stift* i 1896 og drives pi
ftrte*9 bas*

M«Mfn ad Europ«SK
Vegetar (EVU|
og I'" « " "*"
(M LT)

Forsidebillede taget af Ea Bregensoe

Indholds-fortegnelse:

Side 2:
Kære læser

Side 3:
Mad, der forynger

Side 4:

DVF laver kogebog

Side 5:

BORGERMØDE

Side 6:
Indlæg fra læsere
Side 8:
M & K i England
Apropos solcreme
Side 9:
Side-9 sagen

Side 12:

Vegetarisk pensionat

Side 13:

Grill og vegetarisme

Side 15:

Mohandas Gandhi

Side 17:

Udenlandske begivenhede Ny E-nummer guide
Side 18:
Kryds og tværs
Side 19:
Referat fra DVF's gem.fors.

Side 22:
poreningsmeddelelser

Side 23:
Kontakthjornet



MAD, DER FORYNGER

Forskere er blevet mere sikre på, hvad vi bør spise for at virke yngre længere. Vigtigt er det at kende den såkaldte Orac-værdi.

v/SOREN HVIDBJERG

Hvad har svesker, rosiner, blåbær, solbær, hvidlog. gronkål og tranebær til fælles? De står overst på en ny liste, som forende ernæringsforskere har udarbejdet over fodeemner, der er bedst til at udsætte alderens ubonhorlige fremmarch. Instituttet for human ernæring på Tuftsuniversitetet i Boston, har efter flere års intensiv forskning udarbejdet en hel top-25-liste over de fodeemner, der har storst betydning med hensyn til at udsætte ældningsprocessen.

Forskerne har i den forbindelse opfundet en målemetode, der fastslår styrken af de såkaldte antioxidanter i de forskellige fodeemner. De opererer med et begreb, som de kalder Oracværdier (Oxygen Radicall Absorbance Capacity). Ved at spise mad med et hojt antal Oracenheder, kan man maksimere antallet af de vigtige antioxidanter og derved sinke ældningsprocessen.

Noglen til de "foryngende" fodeemner er det hoje indhold af antioxidanter, som har til formål at beskytte kroppen mod de frie radikaler - de skadelige substanser, vi producerer, når vi forbrænder ilt. De frie radikaler kan også komme udefra - ved rygning, forurening, skadelige *kemikalier* eller overdreven soldyrkning. Det er de *fne* radikaler, der får huden til at hænge og *skabe triste* rynker.

Mad, som er rig på Orac. vil kunne forsinke *de* triste ældningstegn og til en vis grad beskytte os imod f.eks. gigt og hjertesygdomme *og oge* chancerne *for* at undgå kræft. *Nogle* forskere mener ligefrem, at den også kan beskytte *mod* tidlig demens eller sinilitet.

At spise mad *med hoj* Orac-værdi birver v»gtgere, jo ældre vi bliver - kroppen *bliver* efterhånden tilbøjelig til at producere flere frie radikaJer. hvilket kræver flere antioxidanter.

Det amerikanske forskningsteam har uaregne' at vi behover mellem 3.000 og 5.000 Orac-enheder om dagen med henblik *pé* at sætte ældningsprocessen i "slow-motion".

Her er listen over de 25 mest foryngende fodeemner:

I. Svesker
2. Rosiner
3. Blåbær
4. Solbær
5. Hvidlog
6. GronkåJ
7. Tranebær
8. Jordbær
9. Spinat
10 *Hindbær*
II. Rosenkål
12. Blommer
13. Lucernespirer
14. Broccoli
15. Rodbeder
16. Avocado
17. Appelsin
18 Blå drue
19. Rod peber
20. Kirsebær
21 Pink grapefrugt
22. Kiwi
23. Log
24. Ma/s
25. Aubergine

Dansk Vegetarforening laver Kogebog.

Kigger man på foreningens regnskab for de sidste par år. er vi desværre hver gang kommet ud med et mindre underskud. Dette har foreningen heldigvis godt kunnet bære i kræft af vores formue, men fortsætter det på denne måde, vil vi lige så langsomt få ædt denne formue op.

Og kigger man på budgettet for i år, ser det heller ikke for godt ud, hvorfor vi har besluttet, at der må gores noget.

På generalforsamlingen besluttede vi, at dette "noget" ikke skulle være kontingentforhøjelser, da vi synes, det er vigtigt at holde kontingentet på et niveau, hvor alle, der har lyst til at være medlem af foreningen, også kan have råd til det.

Vi i den nye bestyrelse har derfor lagt vores store gronne "kålhoveder" i blod for at prove at finde på andre metoder til at få lidt ekstra indtægter i kassen.

Én måde er selvfølgelig at prove at få nogle flere medlemmer, hvilket jo i sig selv er et af foreningens mål. Og dette vil vi selvfølgelig også gøre en indsats for. Men det er desværre også en meget svær opgave, da det jo er begrænset, hvor mange vegetarer vi er i Danmark.

Vi har derfor også fundet på nogle andre tiltag, hvor vi til et af dem er stærkt afhængige af netop din hjælp.

Vi har nemlig tænkt os at udgive et opskrifthæfte, der skal hedde: "Danske vegetarers livretter.", som vi kan sælge på messer og gennem bladet, og lade det fulde overskud tilfalde foreningen.

Vi har nemlig erfaret, at gode vegetaropskrifter er noget af det, de besøgende på de forskellige messer er meget interesserede i.

Det er meningen at hæftet, som titlen antyder, skal indeholde opskrifter på danske vegetarers livretter, hvilket jo bl.a. vil sige dig og mig.

Så for at få samlet en masse vegetariske livretter, har vi stor brug tor netop din velvilje og indsats, da bestyrelsens livretter i sig selv er langt fra nok til at fylde et helt opskrifthæfte.

Vi vil derfor anmode dig. om du ikke nok vil være sod at hjælpe os med dette projekt ved at sende os opskriften på netop din vegetariske livret. Det kan være alt; både en forret, en hovedret en salat, en dessert, noget bagværk, eller hvad du nu engang har som livret.

Har du både en hovedrets livret og en dessprt livret, er du meget velkommen til at indsende flere opskrifter Og er I flere vegetarer i familien der alle har hver jeres livret, er I også mere end velkomne td at sende os opskrifterne på samtlige lh).

retter, da vi har hårdt brug for så mange opskrifter som overhovedet muligt for at få lavet hæftet og gjort det rigtig spændende og indbydende.

Vi ved af erfaring, at det er ufattelig svært at få folk til at gore denne indsats. Selv om I måske nok synes, det er en god idé, så får man det bare ikke lige gjort; man tænker; der er nok andre, der gør det. Man ville egentlig gerne, men glemmer det og synes så, at der er gået for lang tid, så nu er det nok alligevel for sent. Men det er det ikke!

Vi vil selvfølgelig gerne have opskrifterne så hurtigt som muligt, så vi kan komme i gang med at lave dem og få taget billeder af dem til hæftet. Så defor forkæl allerede her til aften dig selv med din livret og offer så lidt ekstra tid på lige at få opskriften griflet ned, imens du laver retten, så du kan få den sendt til os. Det er ligegyldigt om den er skrevet på maskine, computer eller i hånden, vi skal nok sorge for at skrive den ren og stille det pænt op.

Vi håber meget, at du vil hjælpe os med dette projekt, da netop din opskrift kan være afgørende for, om vi får opskrifter nok til at føre idéen ud i livet.

Alt, du skal gøre, er at skrive navnet på retten, notere hvor mange personer den angivne portion er til, nedskrive samtlige ingredienser med korrekt angivne mål f.eks. tsk., spsk., dl., liter, stk., g- eller kg. Samt beskrive fremgangsmåden.

Har du intet imod at få dit navn og evt. din alder nævnt ud for din opskrift i hæftet, må du gerne også angive dette på opskriften. Og hvis ligger inde med at pasfoto (helst i sorthvid) af d selv, og du heller ikke har noget imod at få bragt i hæftet, er du meget velkommen til ogs vedlægge dette, men det er selvfølgelig intet kra Det vigtigste er og bliver opskriften!

Da dette er for at tjene nogle penge til eningen og dennes arbejde, kan vi desværre betale dig for din venlighed. Men som tak f hjælp og indsats, vil du selvfølgelig modtage gratis eksemplar af opskrifthæftet, så snart o færdigt. Og dette afhænger jo især af, hvor f medlemmer er til at fodre os med opskrifter.

Å forhånd tusind tak for hjælpen.
På foreningens vegne Ea Bregensoe

PS.: Alle opskrifter sendes til foreningensadresse D.V.F., Borups Allé 131> 2000 Fredenksberg. via e-mail til dvf@vegetarmg.dk eller på fax nr. 38 34 24 49.

BORGERMØDE OM VEGETARISME, SUNDHED OG MILJØ

Mandag den 17. september 2001
Kl. 12 - 17 i Fællessalen på Christiansborg.

Indgang fra Rigsdagsgården

Program:

Kl. 12.00 Velkomst ved Lars Mikkelsen, Landsorganisationen Natursundhedsrådet.

Kl. 12.10 Faglige indlæg om vegetarisme:

ANNE STRAARUP. Den Danske Kinesiologiskole: "Mine erfaringer gennem 50 år med sundhed i det indre og det ydre miljø, ved at skabe balance i kroppens fantastiske energisystem psykisk, fysisk og kemisk". Tlf. 58 26 21 38.

ULLA TROÉNG, sygeplejerske, bibliotekar og formand for den svenske Veganerforening: "Er veganerbørn sundere børn?"
u.troeng@strangnas.mail.telia.com

NIELS STOKHOLM, livstidsvegetar, civilingeniør og biodynamisk bonde. Niels's far blev vegetar for 100 år siden. "Vegetarisme ud fra en antroposofisk synsvinkel". Tlf. 49 71 96 42.

BRITT SØNDERGAARD, forfatter: "Gelatinegenerationen". balancen @ hotmail.com

STEEN LANDSY, redaktor af Nyt Aspekt: "Vegetarisme - en brik i den nye moral". Tlf. 35 82 30 03.

Kl. 13.30 Pause.

Kl. 13.45 Faglige indlæg fortsat. Derefter politiske indlæg af folketingsmedlemmer Anni Svanholt (SF) m.fl.

Kl. 15.00 Pause. Forfriskninger kan kobes i kiosken i stueetagen.

Kl. 15.30 Debat og sporgsmål. Fremtidige initiativer.

Kl. 17.00 Afslutning.

Kl. 18.00 Middag i restaurant Riz Raz. Kompagnistræde 20. Ikke iberegnet betaling for Borgermodet.
(Snapstinget er desværre optaget.)

Både tilmelding og betaling er nødvendig, senest mandag den 3. sepl. 2001.

Om arrangørerne

Forebyggelses- og Patientrådet *(FPR), tilknyttet* Landsorganisationen Natursundhedsrådet (LNS), tlf. 48 *28 87* 00, har *til formål at samle* patientforeninger, oplysnings- *og foredragsforeninger, selvhjælpsgrupper og tværfaglige* helseforeninger. *FPR mener, at der bor lægges vægt på at fjerne* årsagerne *til* sygdom, *og at alle bor have* lige ret til sundhed, *forebyggelse og* helhedsbehandling. *Tlf. 38 60* 96 80.

DANSK *VEGETARFORENING (DVF) er den brede* landsdækkende *forening, der er åben for alle* slags *vegetarer* og vegetarisk *interesserede.* Foreningen *har* til formål at oplyse *bredt om vegetarisme, endvidere at arbejde for udvidelsen af* sortimentet af vegetariske *produkter i forretninger,* restauranter *og kursuscentre. Tlf. 70 22* 40 01.

VEGANA - DANMARKS *VEGANERFORENING* blev stiftet *i* 1995. Foreningens *formål er at* udbrede kendskabet til den veganske *livsstil, som* sigter *på* at tage så *meget hensyn som muligt til* mennesker, dyr og *miljo ved ikke at* spisebruge produkter, der direkte *eller* indirekte *indebærer lidelser og* drab på dyr. *Tlf. 70 20 05 10.*

TIDSLERNE er en landsdækkende *alternativ* kræftforening, som *arbejder for at skabe åbenhed og* debat omkring *den etablerede kræftbehandlings* resultater og bivirkninger. Foreningen arbejder *for at* forbedre informationen til *kræftpatienter* om såvel *lægelige som alternative behandlingsformer* og for at skabe mulighed for torskring i alternativ behandling.

NYT ASPEKT Danmarks storste aftematrve btad. udgivet af den uafhængige forenng Nyt Aspekt. Formålet er at oplyse *om alternativ* levevis, behandling og tænkning. Tlf 35 *82 30* 03.

BIODYNAMISKFORBRUGERSAMMENSLUTNING arbejder for at *fremme de Biodynamiske* fodevarer - stotte bonder. *hjælpe* handetsJeddene og oplyse forbrugerne *samt* påvirke *myndigheder og* politikere. Tlf. 35 39 88 *16 og 6651 28* 11.

DELTAGELSE I BORGERMODET
Tilmelding: enten telefonisk M
Nyt Aspekt Steen *Jorgensen.* Nannasgade 18. *2200* Kobenhavn tlf. 35 82 30 03
eller elektronisk til vegetar ©nytaspektdk
Betaling: giro 1199-6-004-436 ©Her *send check* Oå eller fnmærker.
Deltagelse i Borgermodet koslef 75 *kr.*

snsrapport om mund- 3 klovsygen i England,

Af Bronwen Humphreys, koordinator for netværket af lokale grupper under Vegetarian Society of the UK (VSUK)

Oversat af Nicky Brown

Jeg skriver dette en måned efter udbruddet af mund- og klovsygen. Det har været en meget mærkelig tid for os her i Parkdale [hovedkvarteret for VSUK, nb]. Vi var lige for alvor gået igang med vores forberedelser til den nationale vegetaruge [25. juni - 1. juli], da nyheden brod igennem. Og pludselig blev alt hektisk. Telefonsamtaler og e-mails væltede hen over os. Medierne bad om information, interviews og lokale kontakter. Privatpersoner spurgte om vegetaropskrifter. En del langvarige vegetarer henvendte sig for at få forslag til, hvad de kunne gore. Der var 25% flere besøgende på vores web-sider. Mange skolelærere bad om vores særlige materiale for skoleundervisning. I flere uger kørte det hårdt på (også for postbudet).

Denne øgede aktivitet ville have været glædelig, hvis det ikke havde været, fordi vi om aftenen under nyhederne i fjernsynet skulle se på alle de bunker af brændende dyrelig, og skulle høre om de mange nye udbrud af sygdommen. Vi ved allesammen, at dyrene bliver opdrættet for at blive slagtet, og at denne krise kun fremskyndede aflivningen, men alligevel var det barskt at se på. Selv den hårde skal hos mange kødspisere er blevet brudt, og der er mange, der ønsker en total omstrukturering af fodevareproduktionen i dette land.

Jeg kan huske det forrige udbrud af mund- og klovsygen i de sene 60'er. Jeg var landbrugsstuderende dengang. (Min vegetariske åbenbaring kom først nogle år efter, at jeg havde forladt universitetet.) Min erindring kan være mangelfuld efter alle disse mange år. men selv om jeg husker, at landet var i en lignende grad af chok, mener jeg ikke, at denne tvivl om hele vores fodevareproduktion som vi nu oplever, fandt sted dengang. Man accepterede, at det gjaldt om at producere store mængder fødevarer billigst muligt.

Sørgelig som situationen er nu, mener jeg alligevel. at der er sket en ændring til det bedre i løbet af de 30 år, der er gået. Folk er mere opmærksomme og mere villige til at stille spørgsmål ved det gamle og prøve noget nyt.

Apropos solcreme!

Nu er sommeren så ved at være over os. En dejlig tid, hvor det er vigtigt at få en masse gode D-vitaminer fra solens stråler (især som vegetar), men hvor det samtidig også er vigtigt at sorge for at beskytte sin hud mod solens farlige UV-stråler, så man ikke unødigt oger sin risiko for at få hudkræft.

Men der har jo været en del i medierne omkring farlige stoffer i solcremer, efter at en schweizisk undersøgelse fra institut for farmakologi og toksikologi ved universitetet i Zürich har konkluderet, at 3 ud af 6 undersøgte kemiske UV-blokkere i solcremer er meget problematiske. Nemlig stofferne 4-methylbenzylidene camphor, benzophenone-3 og octyl methoxycinnamate også kaldet ethylhexyl methoxycinnamate.

De to sidstnævnte har de danske myndigheder dog valgt ikke længere at advare imod. Men faktisk ved man ikke, hvor lidt eller hvor meget der skal til af disse stoffer, før det er skadeligt for os mennesker, og den slags finder man desværre som regel først ud af, når det er for sent, og stofferne allerede har ophobet sig i vores kroppe med sygdom, allergi o.s.v. til følge.

Men hvorfor overhovedet udsætte sig selv for diverse risici, når der findes særdeles udmser* kede solcremer uden disse tre stoffer?

Bl.a. laver vores nye bagsidesponsor Urte kram en efter min mening fantastisk solcreme, der er basseret på rene vegetabilske ingredienser med bl.a. planteblokkere som UV-filter.

Jeg har selv brugt cremen igennem flere år o9 har været særdeles tilfreds. Jeg har en sart huo og får nemt eksem af både solen og andre cremer, hvilket jeg helt har undgået, efter jeg er begyndt at bruge Urtekram's solcreme.

Og når man alligevel skal ud at investere i årets solcreme, hvorfor så ikke kobe et produk. der er med til at støtte DVF med deres reklam0- så v, har råd til at udgive et flot og spændende blad Især når produktet tilmed er mere skån somt o

Seh/^J^K både dø SelV 09 VOreS nå

Gamm i t jeg cremen hos McGrails P* forhånd V 6 ' benhavn, men nærmes^ 54 22 58 opiyses hos Urtekram på telefon 98

Ea.

SIDE-9 SAGEN

v/DENNIS SØRENSEN

SPIDSKÅL

Dronningen blandt kål er spidskålen blevet kaldt. Og ingen er vel i tvivl om, at det også i kålens rige er dronningen, der er majestæt. Det er den sarte grønne farve, den smukke facon, den milde smag og dens lette sprødhed, som gør spidskål til en ganske særlig grønsag. Jeg ser med længsel frem til det tidspunkt, hvor de gamle kålhoveder afløses af den fornemme spidskål. Det er om at nyde den, mens den er der. Omkring 1. juli er sæsonen allerede slut, og spidskålen må igen vige for sine grovere og tungere slægtninge.

Spidskål hører som de andre kål til kornblomstfamilien og dens latinske navn er Brassica oleracea var. conica.

De dyrkede kål stammer fra de vildtvoksende kål, som oprindeligt voksede i Lilleasien, men har bredt sig langs Middelhavets og Atlanterhavets europæiske kyster. De tidligst dyrkede kåltyper var simple bladgronsager. De hoveddannende kål antages opstået i 800-tallet, men var i begyndelsen meget lost opbygget og slet ikke den faste type, vi kender i dag.

Spidskålens historie falder sammen med hvidkålens, hvorfra den egentlig kun adskiller sig ved hovedformen. I mange *andre lande betragtes* spidskål da heller ikke som en selvstændig *kåltype,* men som en tidlig *hvidkål, dvs. en hvidkål* med meget *kort* udviklingstid.

Spidskål kan være lidt vanskelig dyrkningsmæssig, idet hosttidspunktet er *ret kritisk.* Skæres kålen *for* tidlig, er hovedet *ikke fyldt op. og venter man et par dage for længe, er der stor* risiko for, at hovedet flækker *eller* sprænges *som* følge af udvikling af blomsterstængel.

Den danske produktion *af spidskål er for* nedadgående, dels fordi stuvet spidskål *ikke er så* moderne at spise mere, dels pga. konkurrencen fra andre nyere *kåltyper.*

Uden for *den* danske sæson *importeres spidskål fra* bl.a. Vesttyskland og Holland.

KÅL BESKYTTER

En kost med et højt indhold af *kål beskytter mod* kræft. *Flere* uafhængige befolkningsundersøgelser har vist nedsat risiko *for kræft i lunger.* mavesæk, tyktarm og for *alle* kræftformer tilsammen hos mennesker, *der* spiser meget *kål.*

Spidskål har ligesom *andre* kålsorter *et* højt indhold af glucosinolater. Disse stoffer *nedbrydes ved* kogning, snitning *eller* tygning til *de* aktive stoffer indoler og *isothiocyanater. Disse* aktive stoffer virker bl.a. ved at øge *enzymaktiviteten* i leveren. Det betyder, at *de kan* øge omsætningen af *kræftfremkaldende stoffer til* stoffer, der lettere *udskilles af organismen. Man*



Vegetar på rejse.

HERMED EN LILLE BERETNING FRA ENTURTIL SYDENS SOL.

Fuerteventura

Fuerteventura horer til de Kanariske Øer, som igen hører til Spanien. Det er ikke en af de frodiste af oerne (det er nok Tenerife), men har dog dejlige sandstrande og skonne pletter. Skulle du som vegetar komme forbi, er her et par enkelte råd.

Hovedbyen hedder Corralejo og er på hovedstrøgene meget præget af turisme. Typisk er vegetarisme et ikke alt for velkendt begreb, dog findes der enkelte undtagelser hvor vegetarretter ligefrem har fundet vej til menukortet.

Det gælder bl.a. den indiske restaurant Bombay på adressen La Milagrosa 26. Inderne kan det der med vegetarmad - dog skal man som vanligt passe på, hvis man er følsom overfor deres traditionelt stærke krydderier.

Vi faldt osse over en engelsk restaurant, Laceys, der dagligt har en lull vegetarian menu" på programmet - og den var god! Vi fik ikke noteret adressen, men den ligger på en sidevej til Main Street, der starter overfor Hotel Corralejo Beach. Og selvfølgelig findes der andre muligheder, t.eks. en mexikansk og en kinesisk restaurant.

Laver du mad selv findes frugt og gront pudsigt nok kun I supermarkederne, hvor de bedste findes på hovedgaden, f.eks. Mercacen Avenid, eller HiperDino med helsekostafd. 1 den gamle bydel. Vi så ingen grønthandlere eller åbne markeder!

Venlig hilsen Henrik Hedegård
Emdrup Banke 100.2100 Kbh. 0

- Kan andre af vores læsere anbefale vegetariske spisesteder i enten ind- eller udland, er I meget velkomne til at sende os en lille notits om det, som vi så vil bringe heri bladet, og så vil vi lave en liste over alle stederne, som man kan gå ind at se på vores hjemmeside, inden man rejser afsted på ferie.

KREATIV MADLAVNING

Hem mere inspiration ni d.n daglige madlavning i hjemlig atmosfære i smuk natur.

Du lærer al lave grod. musli, frokost- og varmretter Du får teori, filosofi og spiritualitet undervejs Du kan blive testet af biopat. studere sundheds- og psykologibøger m.v.

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

Tove Bech - Tlf: 59 65 *45 99*

GRANE HØJ

Køer er ikke kannibaler.

Endnu før de forste udbrud af kogalskab så dagens lys, hørte jeg en økologisk avler sig® omtrent følgende: "Jeg kaster da bare et sku[d] kod- og benmel direkte ud på jorden, så n[ar] planterne da noget krudt at leve af".

-Siden den dag holdt jeg op med at k°be grøntsager hos pågældende avler- da jeg- °9 [så] dengang -mente at man ikke kan [frern] [fL] sunde planter ved brug af umoden eller sid [ikke] komposteret mødding.

I dag, - er der så en reel risiko for at veg[a]nere/vegetarer erhverver sig kogalskab[7] [9]

Dvs. kan sygdommen overføres via P[lant]f[s] Hvordan er da kød- og benmelspolitikken [fr]avlerne? Og hvordan har den været? [at]

i det tyske magasin "Info-3" oplyses det inkubationstiden kan være op til 40 år (!)

[ver]
[kan]
[sig]
[et]
[en]

Inds[0ndt a<: R S, ' Knu]drisgade 9,st. 8000 Arhus

En halvering af sygdomme?

Hvis nogen kunne opfinde en medicin, der kunne halvere de fleste sygdomme, så ville det blive en succes, med mindre folk ikke kendte eller fik kendskab til denne medicin. Hvilken samfundsnytte ville der ikke være ved et sådant middel?

Men det findes jo ikke, vil de fleste sikkert straks indvende. Jo, det gor det på en hvis måde. I en undersøgelse af sammenhængen mellem livsstil, kost og kræft fulgte et forskerhold i en 7-års periode (1958-65) en gruppe på 35.460 Syvendedagsadventister (SDA'er) i U.S.A. Den eneste væsentlige forskel m.h.t. levevisen hos SDA'er og den øvrige amerikanske befolkning er den, at SDA'er i stor udstrækning undgår kod, tobak og alkohol.

Undersøgelsen viser, at dødeligheden hos SDA'erne for alle former for kræft kun udgor 53% af den ovrige befolknings dødelighed, og at den tilsvarende procent for kræft i fordøjelsessystemet (som fx ikke har forbindelse med, om man ryger eller ej) kun udgor 62%.

I en anden undersøgelse, hvor man koncentrerede sig om brystkræft, prostatakræft og kræft i tyktarmen, sammenlignede man i 1960-1972 20.000 SDA'er dels med gennemsnits amerikaneren, dels med en udvalgt gruppe på 113.000 personer, hvis livsstil, med undtagelse af foden, lignede SDA'ernes. Ved alle tre kræfttyper lå SDA'erne lavest, specielt m.h.t. kræft i tyktarmen, hvor dødeligheden på 100.000 hos gennemsnits amerikaneren var 57.5, i den udvalgte gruppe 50,6 og hos SDA'erne 32,6!

I en tredje undersøgelse, som fandt sted i 37 lande i perioden 1964-66, undersøgtes sammenhængen mellem indtagelsen af forskellige fødemidler og dødsfald pga. kræft i tyktarm og endetarm.

Der viste sig en tydelig sammenhæng mellem dødsfald pga. kræft og indtagelse af såvel animalske kalorier, proteiner og fedtstoffer som fedtstoffer i det hele taget. En lidt mindre tydelig forbindelse var der, når det drejede sig om kalorieindtagelse i det hele taget og en ubetydelig sammenhæng, når der drejede sig om indtagelse af vegetabilske fedtstoffer. Til gengæld var der en negativ sammenhæng (dvs. beskyttelse mod fornævnte kræftformer), når det gjaldt indtagelse af vegetabilske kalorier og vegetabilsk protein.

En engelsk undersøgelse (1973-80) viser, at det observerede antal dødsfald pga. hjertesygdomme hos vegetarer kun er en *tredjedel af det* statistisk *forventede* antal.

Vi vil nævne en af de største undersøgelser, der er foretaget nogensinde. *I 1965 begyndte* japanske forskere at udspørge *122.000 mænd* over 40 år med hensyn til levevaner. Disse mænd blev fulgt indtil 1981, *hvor 30.000 var* døde, heraf 8.000 af kræft og *dødeligheden var* lavest (324 pr. 100.000) for personer, *der spiste* friske grøntsager og hverken røg eller drak alkohol og højest (808 pr. *100.000) for dem, der* såvel røg, drak alkohol og *spiste kod.*

Men den mest interessante *iagttagelse, var den, at* dersom personer, hvis *levevis var identisk* med »højrisikogruppen«, også *spiste* friske grøntsager, faldt *dødeligheden til 542 pr.* 100.000.

Sådanne undersøgelser viser, at der virkeligt er megen sundhed at *vinde ved at blive vegetar.* ligesom der også er indlysende *miljøfordele.* Men der er mange praktiske *spørgsmål, fx kan man* virkelig leve uden *kod? Skal der være* en overgangsperiode? *Er det til* at *holde ud uden kød?*

Ved et Borgermode på Christiansborg mandag d. 17. sep. vil vi søge at belyse *emnet bedst* muligt, jf. programmet her i bladet.

Personligt er jeg et eksempel *på.* at det *er* muligt, at gå fra »almindelig« dansk *kodmad til* at blive ren vegetar og have *det rigtig godt med det.* Der er naturligvis sociale *problemer det.* at man bliver »anderledes«. Men *generelt er* de fleste accepterende, tolerante og respekte-ende over for os vegetarer.

Med venlig hilsen Lars Mikkelsen.

KURSUS I VEGANERKOST
TIL SMÅBØRX

Ved Ulla Troéog
Rathsacksvej 30. Frederiksberg
Sondag den 16 sep KL 14 • 18

100 kr. pr voksen ind. *mad*

Tilmelding tlf. 70 20 05 10 / 38 74 34 70

har kunnet påvise en øget enzymaktivitet hos forsøgspersoner etter en høj inddtagelse at kål.

Der er stadig meget, som er uvist om den sygdomsforebyggede eftekt ved indtagelse af grønsager - det eneste der kan siges med sikkerhed er, at kål beskytter mod kræft.

ANVENDELSE

Spidskål har en meget mild kålsmag. De horer sommeren til. Skåret i kvarte og kogt serveres de sammen med andre typer grønsager som tilbehør til hovedretten, eller de anvendes i stuvninger, sammenkogte retter eller grønsagsretter. Rå lintsnittet spidskål er velegnet i salat.

Ved tilberedning fjernes de yderste blade og rodskiven. Efter at kålen er skyllet, skæres den i kvarte og snittes fint. Stokken bor ikke være mere grov , end at den kan koges med. Til salat skæres stokken af. Kvarte spidskål skal koge 10-15min. Snittet spidskål lidt kortere tid.

Snittet spidskål er velegnet til frysning, hvis den er blancheret 3-5 min. inden og optøs direkte i retten.

NÆRINGSINDHOLD

Spidskål har et energiindhold på ca.80 kJ/100 og horer dermed til de lavenergiholdige grønsager. Indholdet af C-vitamin pr. 100 g svarer med ca. 60 mg til den anbefalede daglige tilførsel.

Herudover har spidskål et væsentligt indhold af vitaminerne K og folacin samt af mineralet kalium og kostfibre.

SALGSPERIODE

Danske: Maj - august
Udenlandske: April - juli

OPBEVARING

Idealkrav: 0 grader. 95 - 100% RF. kålen kan da holde 110-12 dage.

I pladspose eller i film kan spidskål opbevares i køleskab i 5 dage.

KVALITET

Spidskål skal opfylde kvalitetskravene, der er fastlagt i en EU-norm. Ifølge denne er det tilladt at sælge spidskål 12 kvalitetsklasser. I og II.

Spidskålen, der sælges som klasse I, skal være passende afbladet Store loshængende blade må derfor ikke forekomme. Farven skal være rigtig typisk grøn. Hovederne skal være faste og velformede. Små revner og beskadigelser må forekomme.

I klasse II må der være lidt storre revner i yderbladene. Normen siger, at spidskål skal veje mindst 350 g.

De typiske fejl i spidskål er udtørring og misfarvning af yderbladene. Man skal også være opmærksom på stoklobning.

Ved salg af spidskål skal oprindelseslandet og kvalitetsklassen være angivet.

TILBEREDELSE.

Spidskål skal tilberedes enkelt og nænsomt, så den sarte smag og sprodhed bevares. Den er fortrinlig i salatskålen med en mild dressing af flode og citron eller en mild olie-eddikedressing. Salaten kan suppleres med nye gulerødder, asparges, forårsløg, radiser, purlog, dild eller måske bare en håndfuld græskarkerner.

Men jeg synes, at spidskålen bliver endnu bedre, hvis den bliver blancheret eller lynstegt- Varmen giver kålen en endnu mildere og behageligere smag. og farven bliver smukkere og mere intens. De blancherede blade er fine til at pakke finthakkede og ristede grønsager ind i. eller de kan bruges som lag i en lasagne sammen med ny spinat.

Et spidskål skåret i kvarte og kogt i rigelig letsaltet vand i 3 min. er enkelt og smukt tilbehør til mange retter.

OPSKRIFTER

Spidskål med hvidløgssmør.

Til 4 personer skal der bruges:

1 spidskål i grove stykker (ca. 800 g)
1 lille fennikel i tynde blade (ca. 75 g)
4 nye gulerødder i grove stykker (ca. 150 g)
3 fed fintsnittet hvidløg
20 g smør
1 bdt. finthakket persille eller klippet dild

Ko
Drll!^Sarne ien stor gryde med lidt vand
sluttPnHo i4 Sæt fuld varme under og læg
møre Smal? På Gronsagerne skal dampes l'd
lille nrvrio Inuens sm >orret for svag varme i
persit é^, me d hVidl0g_ Vend hvidløgssmør og
S.t.e m 2.2 n V med ^ronsagerne og server
stra ye kartofler og gronsagsfrikardeller-

SPIDSKÅLSLAGSAGNE

Hvis man er er 1,1 ,radit,onel dansk mad end det Italienske^nkl anenske kokken, kan man kalde denne ret for stuvet spidskål og spinat i fad. Under alle omstændigheder et det et herligt tilbehør.

Til 4 personer skal bruges:
2 små spidskål delt i blade (500 g)
'/2 kg renset spinat
20 g smør
4 spsk hvedemel
3 dl lys bouillon
3 dl mælk
25 g revet parmasanost

Tænd ovnen på 200 grader. Skær de største spidskålsblade i fire store stykker. Bring en stor gryde letsaltet vand i kog og blancher spidskålsbladene i 3 min. og spinaten i 1 min. Lad kål og spinat dryppe i en sigte. Pres spinaten for væde. Smelt smør og mel i en gryde over jævn varme og bag op med bouillon og mælk. Kog saucen godt igennem og vend den blancherede spinat i saucen. Smag til med salt og peber. Læg spidskålsblade og spinatsauce lagvis i et smurt ildfast fad (ca. 20x25 cm). Slut med et lag kålblade. Drys med parmasanost og bag lasagnen 20 min. Grill den evt. 2-3 min. til kål og ost er gylden.

Et tips: Man kan få en mere *fyldig middagsret* ved at supplere lasagnen *med et lag kogte* kartofler i bunden.

SPIDSKÅL I TOMATSAUCE

600 g spidskål
150 g log
4 spsk. olivenolie
4 *fed* hvidlog
1 tsk. spidskommen
1 knivspids cayennepeber
1 spsk. frisk, hakket oregano
450 g tomater
V2 dl tomatpuré
2 tsk. honning
1/2 dl cashewnødder
2 spsk. hakket persille

Spidskålen skæres i *terninger på ca.* 3x3 cm. De *lægges på* grønsagsristen og dampes ca. 10 min.

Logene hakkes og svitses i *olien* sammen *med* knust hvidlog, indtil *logene er* klare. *Krydderier og* oregano tilsættes.

Tomaterne hakkes og kommes i gryden sammen med tomatpuré og honning. *Saucen simrer* under låg ca. 20 minutter. *Efter* behag *kan der tilsættes* lidt vand, og hvis saucen er for tynd. kan den jævnes med lidt arrowroot udrørt i *vand.*

Den dampede *kål* vendes i saucen *og* varmes igennem. Der *smages til* med *salt og peber.*

Cashewnoderne ristes *gyldne* på en tor pande.

Ved serveringen drysses retten *med de* ristede nodder og hakket persille.

Der serveres kogte råris blandet *med* hakket persille til.

STUVET SPIDSKÅL.

1 kg. spidskål
2/2 dl *vand*
5 spsk mel
ca. 5 dl mælk
evt. 30 g smor
ca. 2 tsk *salt*
friskkærnet peber
evt. friskreven muskatnød

Snit kålen fint. *Kog kålen 5 min. Ryst mælk og* mel til jævning og hæld *den i kålen* under omrøring. Tilsæt smor. Kog stuvningen 5 min. *uden låg.* Smag til *med* salt. peber *og* evt. reven muskatnod.

Drys evt. hakket persille over eller server det til kålen.

Btarisk pensionat.

Skal man på ferie til Bornholm, kan man nu overnatte på et vegetarisk pensionat.

I en nedlagt landsbyskole 2,5 km. fra Østermarie på Bornholm har det dansk talende tyske par Wolfgang og Heidi åbnet et vegetarisk pensionat i hyggelige landlige omgivelser.

De har 12 sengepladser, hvoraf de to dobbeltværelser er handicapvenlige og egnede for bl.a. kørestolsbrugere.

Der serveres udelukkende vegetarisk mad af fortrinsvis økologiske ingredienser, hvor der gøres meget for at få fat i den bedste kvalitet råvarer.

Senere på året afholdes der forskellige temauger; bl.a. en madlavnings-uge og en relaxing-uge.

Man kan læse mere om pensionatet på deres internetside www.gadeby-skole.dk eller få yderligere oplysninger hos Heidi og Wolfgang på telefon 56 47 20 06. Adressen på pensionatet er: Helsekost-pensionat Gadeby skole, Myregårdsvej 10,3751 Østermarie, Bornholm.

Heidi har sendt os denne spændende opskrift på vegetarisk smørepålæg som en lille smagsprøve på nogle af pensionatets mange lækre vegetarretter.

Besøger nogle af vores læsere pensionatet, er I meget velkomne til at skrive en lille beretning om opholdet her til bladet evt. med et par billeder ved.

Gulerods - Pålæg



250 g blødt smør
2 stk. løg, skåret i tern
2 stk. gulerødder, meget fint skåret (køkkenmaskine)
2 spiseskefulde tomatpuré
kryddersalt
merian
timian
basilikum
hvidløg, presset

Tilberedning:
Gulerødder og log rives tint og røres sammen med blødt smør, tomatpuré og krydderier.





Grill og Vegetarisme.

Boganmeldelse: The Vegetarian Grill af Andrea Chesman udgivet på forlaget The Harvard Common Press.

Samt lidt gode råd til vegetarer midt i en grilltid og et par opskrifter fra bogen.

Af Ea Bregensoe.

Den 16. april på dronningens fødselsdag sidste år fyldte min mands bedste kammerat 30 år, og vi var i den anledning inviteret til stor fest med hele hans familie og samtlige af hans nærmeste venner og veninder.

Til middagen havde jeg en anden af hans rigtig gode venner, en ung kunstmaler, til bords. Vi snakkede selvfølgelig livligt, og kom også ind på at min mand og jeg begge er vegetarer, hvilket han jo ikke kunne undgå at lægge mærke til, a vi fik noget andet at spise end resten af selskabet.

I lobet af samtalen må jeg have nævnt, at aet eneste tidspunkt, hvor min mand, der, inden an modte mig, var kodspiser, synes, det er svæ at være vegetar og godt kan savne kod en smule, er, når vi griller om sommeren.

For nylig var vi så til samme gode kammer® ts 31 års fødselsdag, hvor min bordherre frai sidste år ikke kun havde en gave med til o ! men også havde kobt en kogebog ti min mand og jeg. Bogen var amerikansk og hed The

Tr.SU "M

rørte opmærksomhed, og bogen, ™,, denne næste dag gik jeg i gang me^a insp,reder virkede særdeles spændende og k jeg recte jeg synes rigtig godt o m b o ^ o g jeg samtidig kan forestille mig, at yneSi det er ikke er de eneste vegetarer, mt j<jjq også enormt hyggeligt at grille, me" a dønc j0 0g velsvært at finde på noget både spænd (jd(lykket at smide på grillen, vi J 9 rad <j0rbliom bogen, referere nogle af de gode ver givet i bogen samt vise et par af *de spændende* opskrifter.

Jeg kan se at bogen er købt *her* i *landet og vil* formode, at den nemt kan *bestilles hjem hos* enhver dansk boghandler, måske *endda også på* biblioteket.

Bogen, der er på 296 *sider, er opdelt i 11* kapitler.

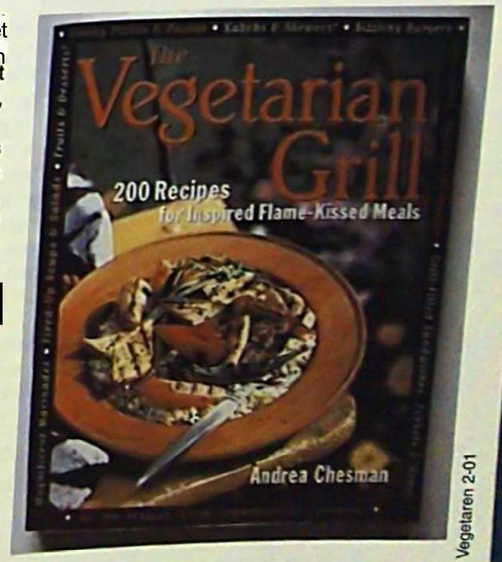
Det første fortæller en masse *generelle og* nice-to-know ting *omkring* grillning. *Her* beskrives fordele og ulemper ved forskellige *former for* grillning, forskellige grillmetoder, og især hvordan *de* forskellige grøntsager gør *sig bedst på* grillen.

De resterende 10 *kapitler er inddelt i forskellige* typer af vegetariske *grillretter* lige *fra simple* grillede grøntsager over *grillede salater, forretter og* hovedretter til g*rillede* desserter, grillmarinader *og dressinger.*

Bogen indeholder i alt 200 forskellige vegetariske opskrifter spændende fra *traditionelle bonneburg* ere til helt nye *og utraditionelle vegetariske* grillretter.

Man læser om lækre grill tilberedelsesmetoder af grøntsager, som *man* aldrig se/v *havde* fundet på at grille. *Og* ind *imellem de mange* opskrifter er bogen krydret *med gode råd og små* fikse kneb og *tricks til* en *vellykket kulinarisk* vegetarisk grilloplevelse.

F.eks. foreslår forfatteren, at *man for at undgå,* at vegetarburgeren *eller bøffen* smuldrer *og falder* ned mellem rillerne på grillristen, laver sin grønne fars i god *tid inden grillfesten* og *former*

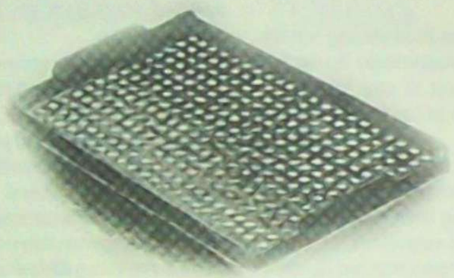


Vegetaren 2-01

den t\\ boller, der enten steges let på panden etter på et stykke bagepapir i oven, så de lige præcis hænger sammen, hvorefter man fryser dem ned, til de skal bruges.

Når man så skal holde grillparty eller er inviteret til grillkomsammen, hvor man selv skal have en "bøf" med, tager man de frosne bøffer op af fryseren og smider dem på grillen i frossen tilstand. Så er man sikker på. at de hænger godt sammen og dermed bliver, hvor de skal; nemlig oppe på grillristen og ikke som smulder nede i kullene.

En anden metode til at undgå, at ens vegetariske grillmad ikke falder ned i kullene, og som samtidig sikrer, at man ikke skal stege sin vegetarmad oven på en grillrist fyldt med væmmelig kødsaft, er at købe en speciel grøntsags grillrist, der lægges oven på den almindelige grillrist. Desværre ved jeg ikke, om en sådan rist fås her i



Danmark. Den ligner nærmest en bræddepande med en masse tætsiddende huller i, og man vil nemt selv kunne lave en kopi af den ud af en folieebakke, som man selv torsyner med en masse huller, som påtegningen her.

Da vejret i skrivende stund desværre endnu ikke er grillvejr, har jeg endnu ikke selv prøvet nogle af de mange spændende retter, men jeg har alligevel som en smagsprøve her op til Skt. Hans valgt at bringe et par af de utallige spændende opskrifter fra bogen, så der er lidt at forsøge sig med. nu hvor det forhåbentlig er blevet grillvejr.

Og så ønsker jeg bare alle Jer læsere af Vegetaren en rigtig god sommer med en masse hyggelige lune sommeraftener omkring grillen.

KARTOFFEL-OSTETACOS:

3 store bagekartofler med skræl
1 grøn peberfrugt
2 friske jalapeños pebre
1 dl revet stærk Cheddar ost
1 let sammenpisket æg
2 spsk. finthakkede friske koriander
salt og sort peber
10-12 små majs tortilla pandekager
1 spsk. olivenolie
Salsa

Tænd op for grillen på medium varme.

Prik kartoflerne flere steder med en gaffel, pak dem ind i stanniol og læg dem på grillen.

Læg også den hele peberfrugt og de to hele jalapeñospebre på grillen og rist dem på alle sider til skallerne er helt forkullede (ca. 10 minutter.).

Tag dem så af grillen og læg dem i en plastic eller papirspose i 10 minutter til skindene har løsnet sig.

Kartoflerne steger videre nu med låget på grillen lukket eller nede på kullene, hvis der ikke er låg på grillen. Ca. hvert 10. minut vendes de, så de bliver jævnt more. Og når de er helt møre, så en gaffel stukket i dem slipper let (efter ca. 45 minutter), er de færdige og tages af grillen.

Efter 10 minutter i posen pilles skindet af peberfrugten og jalapeñosne, kernerne renses ud. og de skæres i mindre stykker, der kommes op i en skål.

Når de færdigbagte kartofler har kølet lidt af, deles de i hver to halve og kødet skrabes ud af skrallerne, hvorefter det kommes op i skålen til peberstykkerne sammen med den revede Cheddar ost, det piskede æg og de hakkede koriander. Drys så godt med salt og peber og ror det hele godt sammen.

Læg nu en tortillapandekage på en plan flade og fordel omkring 2 spsk. af fyldet på den ene halvdel af pandekagen, fold den anden halvdel hen over og pres den forsigtigt sammen rundt i kanten.

Fortsæt på samme måde med at fylde de resterende pandekager.

Pensl så hver pandekage med olien på begge sider, læg dem på grillen og steg dem til tacoer. indtil ydersiden er godt sprød med fine grillstreger på og fyldet er gennemvarmet. (Omkring 3 minutter på hver side.)

Tacosne serveres straks med salsa til.

BASIS BØNNE OG KORN BURGERE:

2/3 dl bulgur
1 1/3 dl kogende vand
4 skiver grovtoastbrod
1 ½ dl k bønner sorte
% dl hakket frisk persille
2 fed hakket hvidløg
1 æg str. L
2 spsk. tomatpuré
1 spsk. sojasauce
1 spsk. chilipulver
salt og sort peber
8 halverede burgerboller

Hæld bulguren og det kogende vand op i en skål, der dækkes med en tallerken og sættes til side i ca. 10 minutter, så det kan trække.

Kom så brødskiverne op i food processoren og blend dem til brødkrummer, der gemmes til senere.

Kom nu de kogte bonner, persillen og hvidløgsfeddene op i food processoren og blend det til en lind og jævn masse.

Hæld derefter det resterende vand fra bulguren og rør den ud i bonnemassen sammen med brødkrummerne, ægget, tomatpuréen, sojasaucen og chilipulveret. Smag til med salt og peber og lad farsen hvile i ca. 30 minutter, hvor den vil stivne let.

Tænd så grillen op på medium varme og smør grontsagsgrillbakken/risten let med olie.

Form bonnefarsen til 8 burgere og pensl dem på begge sider med lidt olie.

Grill så burgerne på grontsagsgrillbakken/risten til de er faste og sprode (ca. 5 minutter på hver side.)

Rist også de halverede *burgerboller på grillen og* server dem straks *med burgerne og evt.* andet fyld i.

KARAMELISEREDE BANANER:

2 spsk. smeltet smor
2 spsk. puddersukker
4 bananer
1-2 spsk. *rom eller* likør *efter smag og behag*

Tænd *grillen op på* medium varme.

Blad det smeltede smor med *puddersukkeret i* en *flad* tallerken.

Skræl så bananerne og skær *dem hver i 4* stykker ved forst at *dele dem på* midten og *derefter skære hver* halvdel igennem på langs.

Læg så bananstykkerne *op i sukkerblandingen* og *vend* dem forsigtigt, til *de er helt dækket med* blandingen.

De sukkerindsvobte bananstykker *grilles nu ved* medium varme på en helt *ren* grillrist *eller et* stykke stanniol lagt oven *på risten, til de er dækket af* en gylden og sprød *karamelagtig skal (ca. 5* minutter på hver side.)

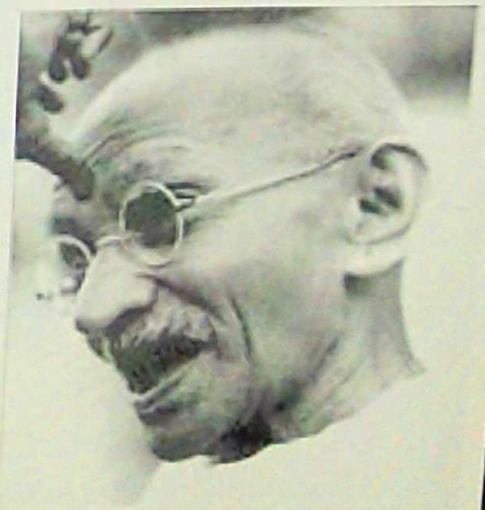
Hold hele tiden godt øje med *dem, så* sukkeret ikke forkuller, og *de* bliver brankede. De *færdige* bananer serveres varme med et stænk *rom eller* likør hen over.

Mohandas Gandhi og vegetarismen XIII

Vegetarisme og helbred

Af Nicky Brown

Gandhi skriver:



"Med den tiltagende forenkling i mit liv. voksede mit ubehag ved [kemisk] medicin. Mens jeg boede i Durban [i Sydafrika], led jeg et stykke tid af kræftesloshed og gigt. En læge. som jeg var venner med, gav mig behandling, og jeg ev hurtigt rask igen.

Men i Johannesburg led jeg meget af hara mave og hovedpine. Jeg holdt mig gaende ved hjælp af afføringsmidler og reguleret os . men jeg kunne dårligt betragtes som rask, og J 9 spekulerede tit over. hvornår jeg kunne frigore mig fra belastningen af medicinen.

Omkring denne tid læste jeg om ® Morgenmads Forening i Manchester. 9 umentet var, at englænderne spiste for o fte og for meget, og dette medførte *en del* sygdom Hvis de kunne opgive morgenmaden, ville de få et *bedre* helbred.

Selv om *jeg* ikke var blandt *de* værste, pas-

STILHED - RO
FORDYBELSE

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

Giv dig selv fn nogle dage eller længere. Få tankerne til at falde til ro. Lad op ved at trave ture ved havel eller t skovene, ved at læse. sknve dagbog, male. få massage, zoneterapi eller personlig samtale.
Maden fremstilles af biodynamiske produkter og der er musik i den.

GRANEHOLTET

Rekvirer foldere

Ring til Tove Bech

Skoxsrien 18 4540 Fåreveile
77/ 59 65 45 99. ma-to/11-12
Fax: 59 65 45 55

sede argumentet i nogen grad på min situation. Jeg plejede at nyde tre solide måltider dagligt, suppleret med "afternoon tea". Jeg prøvede så at droppe morgenmaden. Det var hårdt i starten, men efter nogle få dage, forsvandt hovedpinen. Dette fik mig til at konkludere, at jeg spiste mere end jeg behovede."

Dog hjalp kuren ikke på forstoppelsen. Her fik Gandhi imidlertid hjælp af en ven, som gav ham Adolf Justs bog Tilbage til naturen. Just er kendt for lægejordskuren ("Heilerde"). Ifølge denne, skal man sove med et omslag med ren fugtig jord på maven. Dette hjalp øjeblikkeligt på Gandhi. Det var så overbevisende, at han praktiserede det med mellemrum resten af livet. Just anbefalede endvidere en kost bestående af alene frisk frugt og nødder, hvilket Gandhi gik over til senere i livet.

Gandhi fortsætter: "Jeg tror, at mennesket kun har brug for meget lidt medicin. 999 ud af 1000 sygdomstilfælde kan løses ved reguleret kost, lægejordskur og andre husholdningsremedier. Den, der løber til lægen, hver gang der melder sig en lidelse, afkorter ikke kun sit liv, men ved at blive slave af sit legeme i stedet for at forblive dets herre, mister han selvkontrollen og holder op med at være menneske.

Jeg kender årsagerne til mine sygdomme. Jeg er mig fuldtud bevidst, at jeg alene er ansvarlig for dem, og det er pga. denne bevidsthed, at jeg ikke har mistet tålmodigheden. Jeg har faktisk takket Gud for dem, da de har været gode læremestre, og jeg har med succes afvist fristelsen til at tage medikamenter. Min stædighed har ofte været en prøvelse for lægerne, men de bærer venligt over med mig og opgiver mig ikke."

Om kosten skriver Gandhi: "Det er min faste overbevisning, at mennesket overhovedet ikke har brug for mælk, undtagen den modermælk, han skal have som baby. Hans kost bør bestå af intet andet end solmodnet frugt og nødder. Han kan sikre sig næring nok til både væv og nerver ved at spise fx vindruer og mandler. Beherskelse af seksualdriften og andre lidenskaber bliver ligetil for et menneske, der lever af denne føde. Mine medarbejdere og jeg har erfaringer, der bekræfter ordsproget: 'Som man spiser, således bliver man.'

Desværre så jeg mig nødsaget til, senerehen i Indien, at bryde dette væsentlige princip. Under en af mine kampagner gjorde en fejl i min kost, at jeg blev dodssyg. Jeg provede på alle mulige måder, også med vejledning af læger, at helbrede mig uden indtagelse af mælk. Men intet hjalp, intet kunne give mig kræfter til at rejse mig af sygesengen.

Jeg h nt VdG af a9t en ed om ikke a t indtage
T e T U n ^ T u 9 J e l havde af agt eden, havde
men ^tronnt t oma T 09 boffelmæ k i tankerne,
l yrisk
^k afeVmiaDa mælk j 03j89 do9 onskede at leve
fik jeg mig på en eller anden måde overtalt til at kunne holde mig til den milde tolkninq af eden °9 dermed kunne jeg vælge at indtage gedemælk. Jeg var m g dog fuldt bevidst, at jeg havde forbrud mig mod ånden i eden. Derml afbrod jeg et af de vigtigste eksperimenter i mit liv

Jeg kender til argumentet om. at sjælen er upåvirk ikte defd ? 9t m3 n SP Ser o9 drikker: det er ikke det. du tager ind udefra, som er af betydning, men tværtimod det, som du indefra udtrykker udadtil. Der er uden tvivl megen sandhed i dette. Alligevel vil jeg erklære min faste overbevisning om, at for den gudsfrygtige soger, der onsker at stå ansigt til ansigt med Ham. er beherskelse af kosten, både hvad angår kvantitet som kvalitet, ligeså afgorende som beherskelse af tanke og tale."



Udenlandske begivenheder

VEGETARIAN/VEGAN WALKING TOUR OF TUSCANY AND UMBRIA.

Fra den 30. oktober til den 6. november 2001 foregår denne vegetariske vandring rundt i Italien.

Undervejs vil der være undervisning i italiensk vegetarisk og vegansk madlavning, og lokale kokke vil demonstrere spændende lokale vegetarretter.

Der vil være guidede gåture rundt om i landet gennem både helt små landsbyer samt i større kendte byer.

Der vil også være arrangeret besøg i urte- og helsekostbutikker med meget mere.

Prisen for denne tur er $ 2.537,- per person i dobbeltværelse. Enkeltværelse kan arrangeres mod et pristillæg.

For prisen får man en spændende uge fyldt med vegetariske, kulinariske og kulture! e^ople-velser, indkvartering undrvejs, transporti frai sted til sted, guidede gåture, mad avn'ngsdemons^ra-tioner og kurser, entréer, tips og ideer med meaet mere syv måltider morgenmad, seks måltider frokost samt fire måltider a « e " s ^ k a n eme

Yderligere oplysninger om arrang. fås hos Stephen Abelsohn på e-mail.

Stephen @roguetravel.com

Se også hjemmesiden:
www.veggievacations.com

En fredelig verden



Govindas
vegetar- nhtaurant

Nr. Farimas&de 82*1364 K,benha« K
(500 nt/ra Nørreport)

Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30

Dagens middag j^j^

DEN 8. EVU KONGRES.

Den 8. EuropæiskeVegetarunrø knnares bliver afholdt i Istanbul, Tyrkiet fra den ^ septemb er til den 4. oktober 2001 på Crowne Plaza Hotel.

På kongressen vil alle områder inden for vegetarismen være rigt repræsenteret og blive dækket af prominente og kompetente eksperter.

Der vil alle dage blive serveret lækre vegetariske, veganske samt råkost måltider tilberedt af lokale friske og økologiske råvarer.

Yderligere information om EVU kongressen fås på internetsiden: www.evu2001istanbul.org eller ved henvendelse til Mustafa Kartopu på e-mail: congress@magister.com.tr

REVIDERET UDGAVE AF E-NUMMER-GUIDEN.

Sundhedsguiden.dk og Siemens Information og Communications lancerer nu en revideret udgave af Jesper Tofts E-nummerGuiden, der for første gang vil blive tilgængelig på både internettet og WAP.

I den nye udgave er der taget højde for det økologiske aspekt, idet den udover at være opdateret med de nyeste godkendte E-numre også vil indeholde en oversigt over E-numre, der må anvendes i økologiske varer, E-numre, der kan give allergi, og for os vegetarer ikke mindst E-numre af animalsk oprindelse.

For at gøre E-nummerGuiden let anvendelig er alle E-numre desuden påført betegnelserne: "Undgå stoffet", "Vær på vagt" eller "Formodentlig harmlos" baseret på viden fra anerkendte nationale og internationale forskningsresultater.

Desværre har EU-harmoniseringen bragt flere tilsætningsstoffer til Danmark, men ved man, hvad disse stoffer indeholder, og hvilke risici, der er forbundet med de forskellige stoffer, har man i det mindste en mulighed for at vælge de varer fra, hvor de værste stoffer forekommer, og dermed både oge sin egen sundhed og samtidig tvinge producenterne til at udelade disse stoffer i deres produkter.

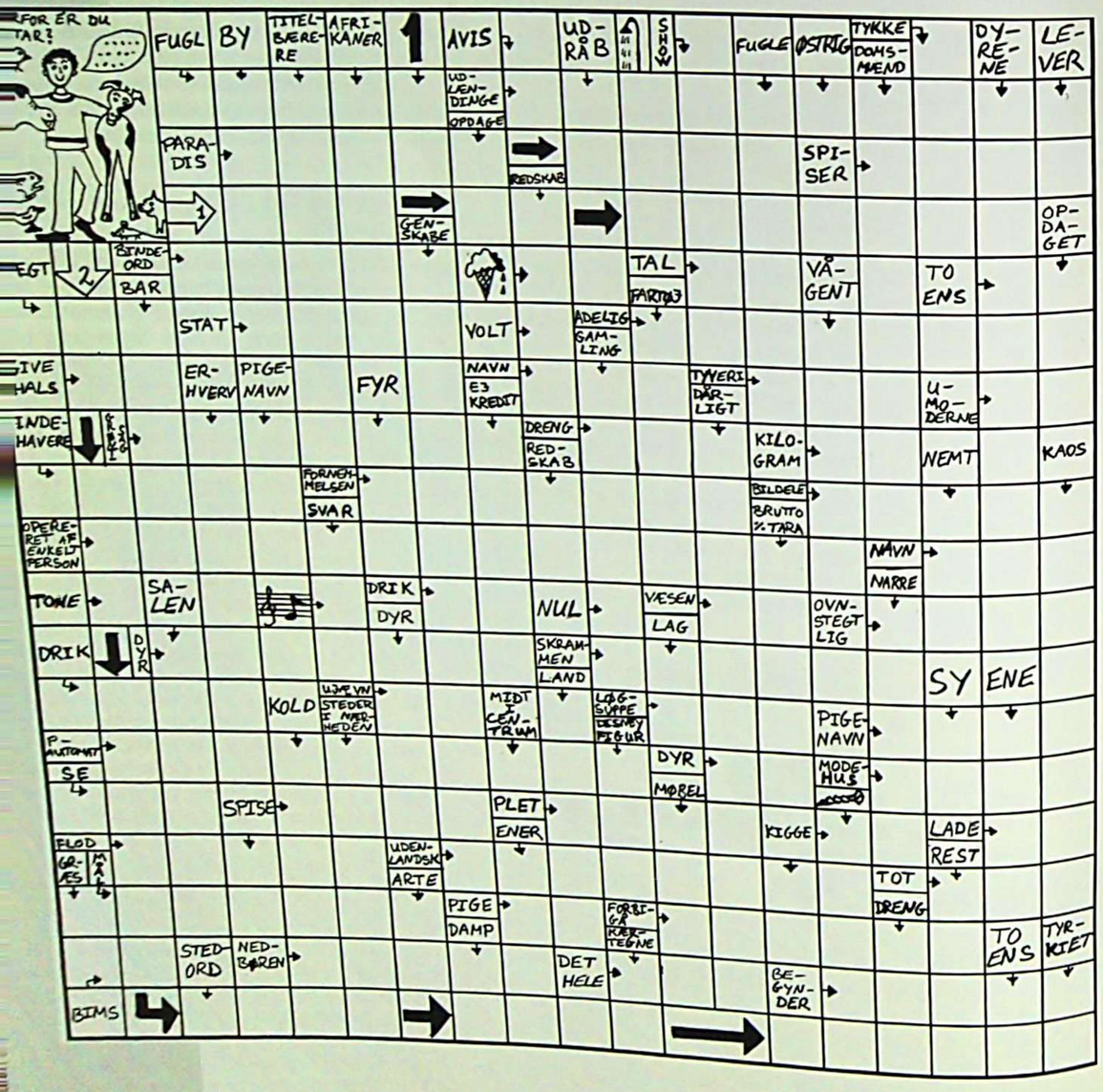
Med internet og WAP udgaven vil Guiden altid være opdateret med de seneste forskningsresultater.

E-nummerGuiden kan hentes ned på www.-sundhedsguiden.dk, hvor man også kan læse en række artikler af Jesper Toft om tilsætningsstoffer, Guidens sundhedsmæssige vurdering, hvad man kan gore som forbruger m.m.

PS.: Glæd Jer til, at der i et af de næste numre af Vegetaren kommer en artikel om ikke vegetariske E-numre.

Vegetarisk kryds & tværs

Vi har i dette nummer af Vegetaren valgt at bringe en kryds & tværs, så der er lidt at hygge sig med i solen på altanen, på terrassen eller på stranden.
Det er rent til din egen fornøjelses skyld, da du ikke kan vinde noget ved at løse den.
Løsningen bringer vi i næste nummer af Vegetaren. God fornøjelse!



Referat fra Dansk Vegetarforenings *ordindere* generalforsamling 2001.

Generalforsamlingen blev afholdt den 22. marts 2001 i Medborgerhuset, Danasvej 30B, Frederiksberg. Der var mødt 10 deltagere til generalforsamlingen. Formanden Dennis Sørensen bød velkommen, hvorefter han fortsatte medmødets dagsorden.

PKT. 1 VALG AF DIRIGENT

Som dirigent blev valgt Ea Bregensoe.

Formanden oplyste, at generalforsamlingen var varslet med angivelse af tid og sted i Vegetaren nr. 4-2000 og endeligt indkaldt med udsendelse af dagsorden og regnskab i Vegetaren nr. 1-2001. Udsendelsen af dette nummer af bladet var desværre blevet meget forsinket, så den i vedtægterne angivne frist for indkaldelse med dagsorden og regnskab var stærkt overskredet. Forsinkelsen skyldtes dels en mindre forsinkelse i leveringen af stof til bogtrykkeren og dels en større forsinkelse på grund af misforståelser mellem Kobenhavns Postcenter og bestyrelsen om udbringningen. Efter at have diskuteret det opståede problem besluttede dirigenten og de ovrige tilstedeværende enstemmigt at gennemføre generalforsamlingen som lovlig, hvorefter man gik over til næste punkt på dagsordenen.

PKT. 2 BESTYRELSENS BERETNING

Beretningen blev aflagt af formanden, der bl.a. frem forte folgende:

Det forløbne år har været et rigtig godt år *med* hensyn til aktiviteter og antallet af arrangementer. men vi har desværre måttet konstatere en mindre tilbagegang i antallet af medlemmer og abonnenter på Vegetaren.

Der har været afholdt 7 bestyrelsesmoder og udgivet 4 numre af vort medlemsblad Vegetaren. Bestyrelsen har forestået eller deltaget I følgende arrangementer:

En *foredragsrække afholdt i Antroposofisk* Selskabs *lokaler Rathsacksvej 30, Frederiksberg, hvor der i forårssæsonen blev afholdt 3 foredrag ved immunolog* Anders *Hoj med fælles*temaet: *"Væsentlige fysiologiske forhold for at opnå et langt og givende liv i en stærk krop uden degenerative* sygdomme" og *et ved forfatter,* cand. psyk. *Preben* Sørensen *med titlen:* "Selvkundskabens *dilemma". I efterårssæsonen blev afholdt i alt 5 foredrag ved henholdsvis Lars* Mikkelsen: "Kost ud fra et *åndsvidenskabeligt synspunkt", Dianna Lauritsen:* "Du *har* et *valg", Gertrud Berlon: "Kommunikation med dyf. Britt* Bartenbach: "Bagsiden af *medaljen -journalistik kan fore til hvad som helsr og Anne & John Pedersen: "Edgar Cayce - den sovende profetT.*

Vi har deltaget *i folgende messer/udstillinger:* Messe i *Falkoner Centret i februar med emne :* Krop - *Sind* - Ånd. *Udstilling i Ok snehallen i* Jun: Det gronne *spor.*

Økologiske *Torvedage på Blågårds Plads Kbh. N. Et* marked med *fremvisning og salg af* både vegetabilske *og animalske økologiske* produkter. Markedet var åbent *en lørdag i hver måned i* sommerhalvåret.

Gront Fjordmarked i *Nakskov i september* måned arrangeret *af Sydhavsøernes* M.o- *og* Energikontor.

Helsemesse i *Fredenkssund i oktober måned* hvortil vi var inviteret *af* Vegetarisk *Spiseklub.* Frederikssund.

På de nævnte *messer og udst* <ger *<om vi i* forbindelse *med mange forskellige mennesker Vi* fik udleveret en *del* foldere, *solgt nogle blade og* tegnede også en *de! nye medfemme[r* .

Den årlige *nytårsfrokost blev afhoktt den 16 januar på Restaurant Bellahof. Kobenhavn,* hvor *der var* et *deltagerantal på* over 100.

Vi arrangerede en forårsfest, der sku'le *have været* afholdt i KFUM *S KFUK~s lokaler i St. Kannikestræde I april* måned. De reserverede lokaler var *imidlertid på grund af en forglemmelse også blevet* udiejet W et andet *arrangement. hvorfor vi i sKiste oje&ik* måne flytte vores 9 arrangement til et lokale *I Restaurant* RizRaz *I* C Kompagnistræde. Det var her ikke muligt at *gen- I* nemfore den *underholdning, vi* havde *planlagt.* |>
>

\ anledning at International Vegetardag den 1. oktober indrykkede vi annonce i henholdsvis Politiken og Jyllands Posten for at gore opmærksom på vor forenings eksistens og på nogle væsentlige grunde til at blive vegetar. I samme anledning afholdt vi en frokost med underholdning i lokalerne Rathsacksvej 30, hvor der deltog ca. 35 personer.

Vor vegetariske spiseklub i Borups Allé 131 fungerer fortsat, men det ville være godt med en lidt større tilslutning.

Vore lokaler er næsten færdigt indrettede, og vi har fået opsat et stort flot skilt på facaden.

Vi har fået udbygget vor hjemmeside på Internettet, så den nu er nogenlunde omfattende.

Vi er næsten færdige med udarbejdelsen af materiale til undervisning på skoler. Vi påtænker at få trykt nogle mærkater til at sætte på breve m.v.

V« har sidste år modtaget to store beløb som gave. et beløb på 20.000 kr. fra Vegetarisk Støttelegat og 15.000 kr. fra en anonym giver. Desuden har vi modtaget adskillige mindre belob i forbindelse med betalingen af kontingent eller abonnement.

Beretningen blev taget til efterretning.

PKT. 3 FORELÆGGELSE AF DET REVIDEREDE REGNSKAB TIL GODKENDELSE

Det reviderede regnskab for Dansk Vegetarforening og for Dr. Michael Larsens Vegetariske Bornehjemsfond blev på grund af kassererens fravær forelagt af formanden, der gennemgik de enkelte poster og besvarede spørgsmål.

Begge regnskaber blev godkendt af forsamlingen, idet den dog henstillede til bestyrelsen, at skyldige belob fremover bliver betalt og regninger udsendt indenfor en rimelig frist.

PKT. 4. FORELÆGGELSE AF BUDGET FOR INDEVÆRENDE ÅR TIL GODKENDELSE

Det af bestyrelsen vedtagne budget for 2001 blev forelagt af formanden, der besvarede stillede spørgsmål, hvorefter budgettet blev godkendt.

FOR NÆSTE ÅR

Bestyrelsen foreslog, at det nuværende kontingent på kr. 175 bibeholdes til næste år.

Efter at flere havde givet deres mening til kende, vedtog forsamlingen efter afstemning a* fastsætte det normale kontingent til kr. 175. Samtidig indføres et familiekontingent (med eet blad) på kr. 250. Dette særlige kontingent giver dog ikke ret til mere end én stemme på general* forsamlinger, men giver en ægtefælle eller samlever ret til at deltage i arrangementer til medlemspris.

PKT. 6. FORSLAG FRA BESTYRELSEN

Bestyrelsen havde ingen forslag.

PKT. 7. INDKOMNE FORSLAG

Der var ikke fremkommet forslag.

PKT. 8. INDKOMNE FORSLAG OG ANSØG*

VEGETAD.I"i" DR, M.o HAEL LARSENS EGETARISKE BORNEHJEMSFOND

[illegible] havde modtaget en skriftlig BornpS af 13Jebruar 2001 fra Aktion. KanvakurT ^ stotte til bornehjemmet "Srl S.r.S.r Umku,a Asram" På Indiens sydKiaus ivprl epræSøntant ,ra Akt ion Bornehjselplaqde rit? Var kommet tjl stede. Han fremyderligere materiale og berettede om bornehjemmet. Der forelå ikke andre *ansøgninger.* Bestyrelsen indstillede, at *der bevilges 12.000* kr. til det indiske børnehjem.

Denne indstilling tiltrådtes af *forsamlingen.*

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

Dennis Sørensen blev genvalgt som formand.

Hans Hemmersam, Lars Jørgensen og *Chusri* Larsen blev genvalgt og Ea Bregensoe *nyvalgt som* bestyrelsesmedlemmer, *alle for 2 år.* Wagner Gregersen og Christian F. Svensson udtrådte *efter eget* ønske af bestyrelsen. *Der blev* ikke valgt et nyt *medlem i stedet for* Christian F. Svensson, der havde 1 år *tilbage af* valgperioden.

Knud Larsen blev genvalgt som suppleant.
Poul E. Jørgensen blev genvalgt som revisor.
Winnie Feveile blev valgt som revisorsuppleant.

PKT.10 EVENTUELT

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

Referent: Wagner Gregersen

RESTAURANT
RIZRAZ

GKJØN 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. 3315 05 75
Åbent: 11.30-24.00 alle dage

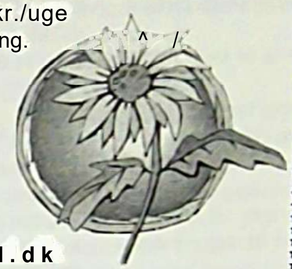
- *God mad* fra middelhavslandene

Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

Vi underviser i metoder til at takle livet *og* finde glæde, kærlighed og selvværd! Skolen er for alle, der har brug for at forny sig selv!

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 - Ginnerup - 8500 Grenå - Tlf. 8633

ENDNU EN GANG:

HUSK

BORGERMØDE OM VEGETARISME, SUNDHED OG MIUØ

Mandag den 17. september 2001 Kl. 12 - 17 i Fællessalen på Christiansborg
Indgang fra Rigsdagsgården

Program:

Kl. 12.00	Velkomst ved Lars Mikkelsen, Landsorganisationen Natursundhedsrådet.
Kl. 12.10	Faglige og politiske indlæg om vegetarisme:
Kl. 15.00	Pause. Forfriskninger kan kobes i kiosken i stueetagen.
Kl. 15.30	Debat og sporgsmål. Fremtidige initiativer.
Kl. 17.00	Afslutning.
Kl. 18.00	Middag i restaurant Riz Raz, Kompagnistræde 20. (Snapstinget er desvær re optaget.) Ikke iberegnet betaling for Borgermodet.

For deltagelse i borgermodet

Tilmelding: enten telefonisk til Nyt Aspekt, Steen Jorgensen Nannasgade 18. 2200 Kobenhavn N tlf. 35 82 30 03 eller elektronisk til vegetar©nytaspekt.dk

Betaling: giro 1199-6-004-4368. eller send check eller frimærker.

Deltagelse i Borgermodet koster 75 kr.

Både tilmelding og betaling er nødvendig, senest mandag den 3.sept. 2001.

Se iovrigt side 5.

Foreningsmeddelelser

DVF spiseklub, Borups Allé 131,2000 Frederiksberg, tlf.: 70 22 40 01

Dansk Vegetarforenings spiseklub, der åbnede 1. november 1999, lever stadig.

Dog bolder vi sommerferie indtil fredag den 7. september, hvor vi igen er på banen med lækker mad, hyggeligt samvær og spændende foredrag.

Her i foråret har vi desværre måttet aflyse et par spiseaftener pga. manglende tilslutning, og spiseklubben korer også med underskud, hvilket ikke er meningen.

Vi har derfor været nødsaget til at lave nogle ændringer!

For det første er spiseaftenerne for en tid halveret til kun at være en gang om måneden, hvilket selvfølgelig igen vil blive sat op, såfremt fremmodet og interessen stiger.

Så fra fredag den 7. september vil der kun være spiseaften hver den første fredag i måneden.

For at få flere til at deltage i spiseaftenerne og dermed undgå flere aflysninger, har vi besluttet at invitere gæster udefra med til spiseaftenerene ved at hænge opslag op på biblioteker, universiteter, i medborgerhuse og i helsekostforretninger. Vi har også snakket om at invitere Dansk Veganerforening Vegana til at deltage, hvor vi så selvfølgelig må servere veganermad for dem.

Med hensyn til økonomien så er det desværre næsten umuligt at lave to retter vegetarisk mad af fortrinsvis økologiske råvarer for en pris å kr. 35,- pr. person. Plus at der for disse penge også skal indkøbes katte, te, sukker, opvaskemiddel, opvaskebørster med mere. ligesom at aftenens madmor selvfølgelig ikke skal betale for maden.

Vi vil dog i første omgang prøve at bibeholde prisen på kr. 35,- for medlemmer af foreningen, mens vi fremover vil tage kr. 50,- for gæster, der ikke er medlem af foreningen, da de heller ikke er med til at betale for lokalerne, varme, gas, vand og el via kontingentet.

Derlor skal du for fremtiden, når du melder dig til spiseaften, oplyse, om du er medlem af foreningen samt opgive dit medlemsnummer, som står trykt bag på bladet efter bogstaverne KHC i øverste linie, oplyse om du er vegetar eller veganer samt dit telefonnummer, så vi kan kontakte dig ved en eventuel aflysning.

Vi vil samtidig gøre opmærksom på, at det er vigtigt, at der er én, der melder sig som madmor til hver spiseaften, såfremt det skal fungere. samt at dem, der ikke har hjulpet til med madlavningen, bliver og hjælper med opvasken bagefter.

Ellers er alt som det plejer: Drikkevarer udover postevand medbringes selv. Lokalerne er åbne fra klokken 17.30 og spisningen starter klokken 19.00. Efter spisningen vil der indimellem være foredrag om forskellige spændende emner.

Tilmelding til en spiseaften skal ske senest to dage før og gerne tidligere på foreningens telefon 70 22 40 01.

Tidspunkter for planlagte spiseaftener og foredrag er angivet under kontakthjørnet.

LOKALGRUPPER OG KONTAKTPERSONER

Bestyrelsen opfordrer til, at der dannes lokale grupper under foreningen, hvor vegetarer og vegetarinteresserede 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 af en lokalgruppe kan ske ved, at initiativtagere henvender sig til foreningen og tilbyder at være kontaktperson for et nærmere angivet område.

Kontaktpersonernes navne, adresser, telefonnumre og evt. e-mails optages herefter i Vegetaren, således at interesserede kan henvende sig til en kontaktperson i deres lokalområde med henblik på optagelse i en lokalgruppe.

Er man kontaktperson eller bare med i en lokalgruppe, er man meget velkommen til at annoncere sin lokalgruppes arrangementer og initiativer her i Vegetaren under kontakthjørnet eller skrive en artikel om lokalgruppens tiltag her til bladet til information oq inspiration til alle andre.

Vi håber, at mange af foreningens medlemmer vil melde sig som kontaktperson eller indgå i/indsutte sig en lokalgruppe, så der kan komme godt gang i de lokale aktiviteter.

Find din lokale kontaktperson under kontakthjørnet bagerst i bladet.

Kontakt hjørnet

Bestyrelsen:

Formand:
Dennis Sorensen
Tomestykket 12
2720 Vanlose
tlf.: 38 74 66 34
e-mail:
dennisroar® mail.tele.dk

Næstformand:
International contacts
Nicky Brown
Tværbommen 35.2. th.
2820 Gentofte
tlf: 39 76 24 11
arbejde. 46 30 11 51
e-mail:
nb@dmudk

Sekretær:
Ea Bregensoe
Vittrup Allé 10 A
2770 Kastrup
tlf 32 46 16 63
e-mail:
barmie©hotmail com

Kasserer:
Hans Hemmersam
Borups Allé 131
2000 Fredenksberg
tlf 38 34 24 48

RedaktoL
Chusn Larsen
Harsdorffsvej 2. 5 tv
1874 Frederiksberg C
tlf 33 24 71 77
e-mail:
chusn ©hotmail.com

Bestyrelsesmedlem:
Lars Jørgensen
Peter Bangsvej 120. 3. tv.
2000 Fredenksberg
tlf: 38 79 48 32
©-mail
lars joergensen® mail.tele.dk

Under kontakthjørnet optages annoncer, hvor man f.eks. kan søge nye venner, søge/tilbyde bofællesskab, lejlighed, deltage i interesse grupper, udveksling af opskrifter m.v.
Kontaktannoncer er indtil videre gratis for medlemmer og abonnenter.
Skriv annoncetekst samt navn og adresse på maskine eller med tydelig skrift.
Annoncer kan optages under navn og adresse, under telefonnummer eller under billetmærke.
Annoncer sendes til Dansk Vegetarforening, Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg, mærket "Kontakthjørnef.

Indleveringsfrist for annoncer til næste nummer af Vegetaren er den 1.- 8.- 2001.

VFfiETARISK KOKKEUDDANNELSE:
Hejsa! Jeg er en dreng, der snart fylder 18, og om ca. et år skal jeg i gang med en FUU (fri ungdoms uddannelse).
Jeg ville i den forbindelse gerne have noget med vegetarisk kokkeuddannelse med, men jeg ved ikke, om der findes noget af den slags. Så hvis nogle af Vegetarens læsere kender noget til en sådan uddannelse i enten Danmark, Sverige eller lignende, så ville jeg blive meget glad for at hore om det.
Med venlig hilsen Casper Gråne.

Oplysninger om vegetarisk kokkeuddannelse kan ringes eller skrives til Dansk Vegetarforening. Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg, tlf.: 70 22 40 01, så skal vi nok bringe det videre til Casper.

VÆRELSE SØGES:
Ung mand på 32 år soger pr. 1. august eller for et værelse i rolige omgivelser.
Ring til Karsten på tlf.: 33 23 44 58.

NYE VENNER SOGES:
Cobrastilens malerinde Ann, der har huset fuldt af billeder, skriver digte og er fodt vegetar, soger nye venner i 60-års alderen; gerne musikvenner. Bor ved Damhussoen og er lidt dårligt gående. Ring til Ann på tlf.: 38 71 45 57.

Spiseklubben:

Deltag i Dansk Vegetarforenings spiseklub på Borups Allé 131,2000 Frederiksberg.
Dorene åbnes klokken 17.30.
Spisningen starter klokken 19.00.
Pris for medlemmer kr 35.-.
Pris forgæster kr. 50.-.
Datoer for planlagte spiseaftener:

Fredag den 8. juni 2001
Sommerferie
Fredag den 7. september 2001
Fredag den 5. oktober 2001
Fredag den 2. november 2001
Fredag den 7. december 2001

Nærmere oplysninger om spiseklubben *og* tilmelding til spiseaftenerne senest to dage for sker på tlf.: **70 22 40 01.**

Ny foredragsrække *i spiseklubben:*
I efterårssæsonen starter vi op med en ny foredragsrække i forbindelse *med spiseaftnerne.*
Overskriften på foredragsrækken er "Vegetarismens historie", og den tager udgangspunkt *i* bogen "The Heretic's Feast. A History *of* Vegetarianism" af Colin Spencer.
Foreningens næstformand Nicky Brown vil stå for foredragene, *der bliver som* følger:

Fredag d. 7. september: "Urmennesket"
Fredag d. 5. **oktober: "Pythagoras *og de* gamle *grækere"***
Fredag d. 2. november: "De gamle indere'

Kontaktpersoner:

Medlemmer og andre interesserede kan rette henvendelse til en kontaktperson i deres lokalområde og få oplysninger om lokale arrangementer.

Lokale kontaktpersoner *under* D.V.F.:

Karen Børsting, Vestergade 29 B.
4600 Koge. tlf.: 21 42 78 41.
e-mail: kanulle@worldonline dk

Jessie Kiens. Helleristen 79.
4700 Næstved, tlf.: 55 73 90 71.

Jan Sorensen. Kanslergade 2 1.
5000 Odense, tlf.: 65 91 09 97.
e-mail: jan@get2net dk

Gerhard Kirkemann, KaroJinevej 2.
5500 Middelfart, tlf. 64 41 41 20

Britta Myrvig. Ny Vestergade 2.2-215.
6000 Kolding, tlf 75 54 24 94

Eddie Jurgensen. Schaumburgvej 4.
7500 Holstebro, tlf 97 41 10 69
e-mail: eddie.|urgensen©get2net.dk

Steffen Petersen c/o Carlsen.
Regenburgsgade 11. st th *6000* Århus C

Erna og Leif Rasmussen. Gudenåparken 42.
8860 Ulstrup tit 86 46 42 09

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Borupsallé 131
2000 Frederiksberg





URTEKRAM

... 100% PLANTEBASERET

ER RENHED, OMTANKE OG MILJØ DINE ØNSKER,
– SÅ ER URTEKRAM VALGET.
TJEK OS PÅ WWW.URTEKRAM.DK