Nr. 3. Efterår 2001
92. årgang

lev og lad leve

Vegetaren



Kære læser!

Når man er ude og folk horer, man er vegetar, bliver man otte stille spørgsmålet: - Hvorfor er du det?

Og det er der jo et utal af gode grunde til.

For mit eget vedkommende er der faktisk rigtig mange grunde, og det kan derfor være et storre projekt at skulle remse samtlige op.

Derfor lægger jeg oftest ud med den grund, der for 10 år siden fik mig til helt og holdent ikke længere at spise noget som helst, der engang har været et levende dyr; nemlig at jeg synes, det er enormt ulækkert at spise et lig.

Dette svar, synes folk ofte, er meget provokerende, da de åbenbart ikke bryder sig om at høre sandheden om deres egen mad. Men jeg ser nu ingen grund til at skåne kødspisernes samvittighed.

For mig er det præcist lige så ulækkert at skulle spise en død ko eller gris, som det ville være at skulle spise en død hund, kat eller rotte for den sags skyld.

Men som jeg lagde ud med, har jeg også mange andre gode grunde til at være vegetar.

Jeg er så heldig, at jeg er opvokset fortrinsvist vegetarisk. Og på trods af at jeg som teenager ofte var flov over og syntes, det var utrolig pinligt at vi var vegetarer, valgte jeg alligevel selv at fortsætte den vegetariske livsstil, (dog i starten uden at være helt fanatisk, når jeg var ude), da jeg som 21-årig flyttede hjemmefra.

På det tidspunkt var årsagen nok først og fremmest det dyreetiske aspekt, og så for at holde mig ung og smuk. Samt at det jo er den hil l.gste måde at blive mæt på, hvilket er tiltrængt når man netop har købt sin første leiligheds

Jeg har altid været en stor dyreelsker oo kunne derior .kke bære at være med trt! w9 skulle dræbes, for at jeg kunne få noget at spise når ,eg lige så godt kunne leve af korn f„« orn grontsager. som jeg for øvrigt også alM hin9 har kunnet lide^ Og så har |eg altPd hold med de svage, og overtor slagteren er det dyrene der er de svage og magtesløse.

Samtidig går man som ung stngleploe o4 o, ret højt op i sit udseende, og iea land. i~ £ ~. ud at, at det var 100 ganqe nenZ - 10 hurtl 9< den slanke linie på vegetarkost end p a ^ samtidig med at det jo er bevist et utal at vil man gerne holde sin krop sund ung, frisk uden for mange bumser, rynker on ,m°9 ubehageligheder, så er vegetarkost d<åhU re man kan fylde , den. Og d^ttetaog sa

nogle rigtig gode beviser på gennem mine forældre, der begge er vegetarer, og som begge ser langt yngre ud, end de i virkeligheden er, og som også begge er både sundere og langt mere aktive end de fleste af deres jævnaldrene.

I dag er min far f.eks. 77 år og lober stadig på slalomski bedre end de fleste 20-årige, han går på hænder, korer på ethjulet cykel, går på line, står på vandski, går til jitterbug, lober på både isskøjter og rulleskøjter, spiller tennis flere gange om ugen samt dyrker et utal af andre sportslige udfoldelser.

Alt sammen noget som jeg håber, at jeg også vil kunne gøre, når jeg engang kommer op i hans alder.

Min næste grund til at leve vegetarisk er det sundhedsmæssige aspekt.

Næst efter at være lykkelig, så synes jeg, a* det vigtigste her i livet er at være sund og rask.

Som helt ung foler man sig nok lidt udodelig og har måske en tendens til at leve efter devisen: Lev stærkt, dø ung og bliv et smukt lig-

Men mange fortsætter desværre livet igennem med at leve for hårdt og usundt og påstår, at det er fordi, de alligevel ikke er interesserede j at blive specielt gamle og ende deres dage på e plejehjem.

Men desværre er det jo kun rent aldersmæssigt, at man ikke bliver så gammel, hvis ma n lever for hårdt og usundt, da de år man re nt fysisk afskærer sig fra, er dem, hvor man er u ng og frisk og stadig kan en hel masse. Da en usund levevis jo desværre bare gor, at man "e yngre alder begynder at blive gammel og - or- yyuder at blive gammel - r til at man tidligere risikerer at blive ramt af en alv- alt ig volfærdssygdom, at man tidligere komme ital at se træt og rynket ud, og at man bare i en for ung alder risikerer at ende på enten hosp e»er plejehjem.

Så ved at do ung slipper man altså ikke fo r ^ e år, h de kom^or T 3n er gammel °9 svag, tvært imod. kommer bare tidligere.

S b0r man m &ske også tænke på, at måskfJT , ikke interesseret i at hT Som 2o» °9 30»årig dag man er 50 ! specielt gammel, men den ^ blive »ih- ne ma n måske godt tænke s gman oqså nl 6 nd 60' °9 når man er 73. vil ere. Selv når ®an er f V at blive 74 e»B ma W" lænke sig at nå at hiiV' '69 90C»' HnU K^l5 e"fs man har detgodl °9 mere ^ lænke^ere'ia 9,S,arten af tyverne begynde som mu. gt. lsestP re på at eve så s ! om emnet, j„n ,i!? f hvad i°9 kunne få fa fø alternative udd skel,i9e massor- og a st uddannelser, gik på kurser om X®

Indholds-fortegnelse:

Side 2:
Kære læser

Side 3:
Mærkater

Side 4:
Tove Bech's grønne hjørne

Side 7:
Mohandas Gandhi XIV

Side 9:
Side-9 sagen

Side 12:
Boganmeldelse

Side 14:
Kødspisning, teosofisk set.

Side 16:
Genmodificerede fodevarer

Side 18:

Indlæg fra læsere

Side 19:
Efterlysninger

Side 20:
Foreningsmeddelelser
Lidt at tænke over
Krydsordsløsning

Side 21:
Spideklubben

Side 23:
Kontakthjørnet



og sundhed og gik til diverse foredrag om emnet.

Alt dette gjorde, at jeg begyndte at tænke mere og mere over tingene, og jeg begyndte derfor at væmmes mere og mere ved at skulle spise kod, som jeg dog på det tidspunkt stadig gjorde i små mængder af ren og skær hoflighed, når jeg var ude. Indtil jeg en forårsdag i 1991 var til en fest, hvor vi kom til at snakke om vegetarisme, og jeg så fortalte, at jeg faktisk kun havde taget et mikroskopisk stykke kod op på min tallerken for at være hoflig og så en bunke grontsager, men at jeg egentlig slet ikke havde spor lyst til at spise kodet. Det syntes min bordherre lod helt tåbeligt: Jeg skulle da ikke sidde og spise noget, som jeg egentlig slet ikke brod mig om bare for at behage andre. Og det havde han jo ret i, så jeg levnede kodet og har siden den dag levet 100% vegetarisk.

Og jeg fandt da heldigvis også hurtigt ud af, at det ikke er nær så besværligt eller problematisk, som jeg troede. I dag kan man jo få vegetarmad på stort set alle restauranter. Er man til stor fest, på seminar med sit arbejde, på hotel eller andet, skal man bare sorge for at bestille vegetarmad, selvom den nu *ikke* er *særlig* spændende, men det er *den anden flyvermad* faktisk heller ikke, og *jeg* kender da *flere ikkevegetarer*, der bestiller vegetarmad *på flyveren,* fordi den alligevel er en smule mere *indbydende, end* det de andre får.

Heldigvis har både min familie og samtlige af mine venner fra start af været utrolig sode *til at* respektere, at *jeg* har valgt at leve 100% vegetarisk, og de laver altid noget lækker *vegetarmad.* når jeg er på besog.

Faktisk tror jeg, at de fleste synes, *det er lidt* spændende, at man er vegetar, selvom de måske ikke helt forstår hvorfor. Der er på en eller anden måde altid noget *spændende forbundet med* at turde at stå udenfor mængden.

I dag er en af mine store interesser så *miljo og* økologi, hvilket gor, at *jeg* forsøger at gore, *alt* hvad jeg kan for at belaste vores natur *og verden* så lidt som muligt. Og rent kostmæssigt *gores* dette altså også kun ved at leve *vegetarisk, og* så selvfølgelig handle ind på *cykel eller gåben og* sorge for at købe årstidens danske *økologiske* frugter og grontsager og ikke *smide god* mad ud, men i stedet gemme resterne ti næste dag.

Det var, hvad *jeg kunne* komme på af grunde til, hvorfor netop *jeg* har valgt at være vegetar. Der er helt sikkert mange andre lige så gode grunde, som jeg bare ikke *lige har* tænkt over så derfor vær' glad for *og* stolt af. at du har va>gt af leve vegetarisk, og næste gang nogen sporger dig hvorfor?, så sporg dem. hvorfor *de* fortsætter med at spise *kod?, for* det *er da meget mere* uforståeligt!

Med venlig vegetar-hilsen Ea Brege-soe

MÆRKATER

Det har længe været et stort onske, at vi i foreningen havde nogle mærkater, som kunne klistres på kuverter, brevpapir og lignende.

Vi har nu fået trykt nogle selvklæbende mærkater, som vi synes er ganske pæne. Vi har selv brugt dem i nogen tid på breve, og det ser godt ud.

De medlemmer, og andre, som vil stotte foreningen, kan kobe mærkaterne

De er på ark å 54 stk. og koster *30* kr pr ark. plus 5 kr. i porto uanset anta' ark Beta'ingen kan enten sendes til vort gironummer 50 2 56 56. eller på check eller frimærker

Stot foreningen, kob nogle ark

Tove Bech´s Grønne Hjørne
At gøre det rigtige...



Engang havde jeg tid til - tog jeg mig tid til - at lave min egen tykmælk.

Det var for de grå mænd stjal min tid, jævnfor "Momo" (roman af Michael Ende). Der var også tid til at skrælle små æbler, der smagte af æbler i stedet for gartnerens store flotte, men også smagslose. I mange år bagte jeg lagkagebunde til familiens fødselsdage. De få syltede rodbeder, vi indtog, var fremstillet i vores eget kokken. Alle tortillas var hjemmebagte - og meget bedre end de kobte, sagde min yngste son, der havde forstand på de dele. Det skete, at vi spiste Nutanas vegetar-polser. De kunne steges på panden og krydres med det, vi havde lyst til og specielt: Vi kunne grille dem i haven og ligne en almindelig familie, hvilket vi absolut ikke var, set med de andres øjne. Jeg lob også lige ud i haven for at hente friske krydderurter til teen og maden. Nu tager jeg gerne med ind til 2 dage. Det sparer tid og energi. Det var også i de år, jeg vaskede tøjbleer og benyttede uldblebukser. Mine sønners bløde, sarte numser skulle i dagligdagen ikke i berøring med div. tilsætningsstoffer fra de kobte engangsblebukser. Jeg er i dag ikke så sikker på. at jeg ikke ville benytte engangsbleerne. Det er det samme med forholdet til tørresnoren. Hvor vidunderligt at stå og hænge tojet til tørre Frisk luft i lungerne og fuglesang til ørernes vederkvægelse. Og sparet energi

Men gradvist indfandt irritationen og stressen sig ved tørresnoren. Det tog for lang tid Oq ,nd imellem trak det op til regn. Ud tor at redde vasketøjet. der måtte tørre videre indendørs eller hænges ud igen. Noget af glæden ved den de, lige duft fra udendørs torret tøj svandt bort En dag indfandt tørretumbleren sig. Hvilken lettelse specielt om vinteren. Men netop i dag. en vidunderl.g majdag med sol fra en blå himmel oq vindens susen i trætoppene, stod jeg oq hænnVÅ vasketøj op til fuglestemmernes akkompagnement. En herlig lykkefølelse fyldte mig. Den samme folelse indfandt sig om aftenen, da tojet var taget ind og lagt sammen - ikke af mig, der var midt i aftensmaden - men af en gæst.

Jeg har nået en periode i mit liv, hvor jeg ikke vil plages af dårlig samvittighed over ikke at gore det rigtige - hele tiden. Jeg har måttet indse, at jeg ikke kan udfore alt perfekt. Jeg kan gore det, jeg magter, ud fra en prioritering. Engang var det helt rigtigt at vaske plastposer til genbrug, vaske rigtige bleer, bage lagkagebunde, hente friske krydderurter hver dag, passe kompostbunken, passe haven, sy knapper i, stoppe uldstrømper o.s.v. og ovenikobet passe mit job. Jeg var i pr®' stations- og redebyggealderen. Der var ikke meget overskud til at læse boger, se på solnedgange, gå i teatret, i biografen, invitere venner til middag. Hvordan man i det hele taget fik tid til at elske - og at nyde det - ja, det må guderne vide. Men dengang var sovntiden noget, der kunne skæres ned på, uden at næste dag var hel' smadret.

I dag er det vigtigt for mine sundheds tnvs el, at jeg går en tur fordyber mig i en samtale, læser i bøger, går i teatret, ser længe på solnedga n9 e s og de nye skud på fyrretræerne, at jeg forundre s over mejsen, der har bygget rede i mejsek^ s- sen. der står på trappen, hvor vi går ud °9 nd mange, mange gange om dagen (vi nåede ikke at få den sat op). Jeg må så se i ojnene, at J jeg sjældent får lavet tykmælk, at jeg somme Jei bner en dåse økologiske tomater i stedet fo r at benytte friske, at tortillaerne ofte er kob t i ?ru9sen, °9 at jeg supplerer Aurions °g Michaels brød med SuperBrugsens oko-gr ov- boller. T,| gengæld laver jeg i stor udstreekn'™ desserterne selv. Følgende opskrifter, hv oraf næsten alle er på desserter, vil forhåben^ glæ som T, erne på de varme sensommerdag on nlfr? | bær, der b, ver rigtig mange af- G K V 0 - na.uren °9 hinanden og lav n lurt brod til ? øller sauteret fennikel. Server 9 odt °9 afrund med en dessert.

Glædeligt efterår - *Tove Bech*

DESSERTER

I dette indlæg bringer Tove et par opskrifter med jordbær, og det er fordi indlægget skulle have været med i sidste nummer. Vi har tilladt os at bringe opskrifterne i dette nummer, det er da stadig er muligt at kobe jordbær, selv om det sa ikke er de danske.

Der tales ofte om, at desserter er usunde, at de er rene kaloriebomber. Det behover de ikke at være; der kan være gode ting og sager i en dessert. Men ud over snakken om sundt, ikke-sundt og kalorier, kan vi måske forsøge at se på desserter med andre ojne, som f.eks. hvad det kan betyde for os psykologisk og også fordøjelsesmæssigt at slutte vort måltid med en dessert.

De fleste af os får stjerner i øjnene, når vi horer, at vi skal have dessert. Vi glæder os og har det rart, når vi nyder den enten alene eller fællesskab med andre. Det er ikke altid, vi nyder det lige så meget efter, når vi sidder tunge i stolen og har svært ved at rejse og gå i gang med det, der ligger foran. Men hvorfor er vi tunge? Svaret er oftest, at vi har spist for meget, og så er det, at desserter får skylden for at være usunde. Vi spiser dessert, som var det en hovedret, vi fik serveret. Måske kunne vi efterhånden indstille os på, at desserten blot skal afrunde et måltid - blot skal være en antydning - en drom! For nogle mennesker betyder en dessert som afslutning på et måltid et fordojelsesmæssigt plus. Det er, som om den tyngde, som et måltid kan efterlade, ophæves eller forsvinder, når desserten er spist. Sukkeret i desserten virker ind på leverens stofskifte, og det er måske det, der har en gunstig effekt på nogle menneskers forøgede velbefindende efter desserten.

Koldskål uden æg (4 personer i 2 dage)

I min tid som Kokkenchef for Sotoftegård Højskole serverede vi i sommerhalvåret denne koldskål en gang om ugen. Lidt ubeskeden vil jeg nævne, at jeg aldrig har smagt én, der var bedre. Koldskålen blev tilberedt uden æg af hensyn til dem, der ikke onsker at spise det, ikke tåler det fordojelsesmæssigt, eller som har allergi overfor det. Vi serverer den med musli eller ganske almindelige kammerjunkere fra bageren - eller evt. hjemmebagte.

1/2 liter A 38 eller tykmælk
3/4 liter kærnemælk
1/4 liter creme fraiche
rorsukker
naturvanillesukker
lidt revet skal fra biodynamisk *appelsin eller* citron

Kom creme fraiche i en skål sammen *med A* 38. Pisk det sammen. *Pi*sk *kærnemælken heri.* Smag til med sukker, naturvanillesukker *og evt.* lidt fint revet appelsinskal/citron. Luksusudgave: Tilsæt lidt nougatis/flodeskum *og* evt. ristede mandler. Eller *friske* jordbær, melon - *andet.*

Langtidsristet hvededessert med friske jordbær eller anden frugt (4 personer)

Jordbær med *flode er* dejligt, men *midt* i jordbærsæsonen kan man pludselig få lyst til forandring. Nu er det godt nok ikke sæson *længere,* men vi kan da stadig få udenlandske *jordbær.* Bageriet Aurion fremstiller korn. som *de kalder* langtidsristet henholdsvis byg og hvede. *Kornet er* velegnet i mange desserter og er meget *let at* tilberede, da det ikke *kræver* iblodsætning. *men* kun behover få minutters kogning *efterfulgt af* kort tid i høkasse eller pakket ind i tykt tæppe. Prøv dem i denne dessert:

1,5 dl langtidsristet hvede
1 knivspids hel anis eller fennikel
3 dl vand
evt. en anelse salt
2 tsk olie
ca. 2 spsk honning
1/4-1/2 kop solsikkefro eller mandler
lidt rorsukker (el. 8-10 småtskårne *mandler)*
300 g jordbær eller anden *frugt*
2 dl creme fraiche
4-5 dl piskefløde

Kog den langtidsristede hvede i 3 minutter under låg sammen med fennikelfro.

Tilsæt evt. en anelse salt. Stil omgående gryden i hokassen og *lad* kornet stå der i ca. 30 minutter, hvorefter det *losnes* med *gaffel. Stilles* til afkoling. Kom honning og *olie på en pande og* opvarm dette over svagt blus.

Kom solikkefroene heri og ror rundt *Når solsikkemassen efter nogle* minutter er lysebrun, tages den op *og* lægges på en tallerken, *der har* været skyllet i koldt vand. Lad den *afkole* - derefter brækkes den i småstykker. Skiv jordbærrene. Gem nogle stykker til pynt. *Bland den helt af ko-* ^ o lede langtidsristede hvede med solsikkefrø, suk- c ker (eller dadler), *jordbær og creme* fraiche. *Pisk* | floden og vend den forsigtigt i Kan anrettes por- ji? tionsvis. evt. pyntet med hele jordbær (evt. ski- vede).

Vegetaren 3-01

NB: \ stedet for at komme frugten i desserten kan den serveres ved siden af.

Bier man kan lave en frugtsovs. Desserten smager også dejligt uden frugt, men i så fald må man doble portionen op og gøre flode/creme fraiche-mængden lidt mindre. Torret frugtmos, æblekompot, appelsinsovs m.m. kan benyttes i stedet for jordbær. Kun fantasien sætter grænser for kombinationsmulighedernel

Jordbær á la Graneholtet:

1 bakke jordbær
3 spsk ahornssirup
2-4 spsk frisk reven ingefær
1 dl appelsinsaft (fra en friskpresset appelsin - eller appelsinsaft fra Sobogård)
Øko-vanille- eller chokoladeis (tofu-is til mælkeallergikere) citronmelisse til pynt

Skyl jordbærrene. Lad dem dryppe godt af. Varm ahornssiruppen i en sauterpande og lad den småsnurre sammen med den skrællede fint revne ingefær og appelsinsaft i et par minutter. Kom jordbærrene heri. Ryst panden forsigtigt, så bærrene vendes i lagen. Kun et par minutter. Anret jordbær og lage smukt på et fad eller på hver sin tallerken. Server med kugler af vanille- eller chokoladeis samt et par blade citronmelisse.

Variation: Prøv at erstatte ingefær og appelsinsaft med stærk pebermynte-te og lad jordbærrene småkoge i denne te sammen med ahornssirup.

Hurtigt mellemmåltid på arbejde eller hjemme:

En rest lille hirsegrod eller anden grodrest (ikke havregrød), en anelse piskefløde, havre- eller rismælk. 1-2 spsk ahornssirup efter smag og mængde. Røres sammen, opbevares i lille boks

Ristede græskarkerner, hakked, ristede mandler, hele hørfrø, knuste, ikke ristede sesamfrø, kokosmel. andet. Lav en større portion, blandes og opbevares i et lille glas indtil det skal bruges. Evt. friske jordbær, nektarin. banan blommer, æbler, andet. Spises til eller skæres i småstykker.

Hurtigt og let, smager og mætter godt Er måske - af og til - et tilfredsstillende alternativ til madpakken.

Sauterede fennikel med pinjekerner:
(4 personer)

ca. 4 spsk pinjekerner
4 små fennikel
3 spsk olivenolie
1 tsk havsalt
2 tsk rorsukker
2 dl æblemost eller 2 æbler delt i kvarte +
1,5 dl vand
1,5 dl vand eller boullion
1,5 dl rosiner
5-6 stilke frisk timian eller 1 tsk. torret
1 tsk oko-majsstivelse el. 1 tsk maizena
samt vand til udrøring
evt. 2 spsk piskefløde

Tilbehør:
4 skiver godt. groft brod
evt. smor eller plantemargarine

Rist pinjekernerne på en tør pande ved moderat blus til de er lysebrune.

Hæld dem i en lille skål. Fjern den grønne top fra fenniklerne og gem dem til pynt. Skær fenniklerne i kvarte og fjern stokken. Kom olien og sukkeret i en sauterpande og brun fenniklerne på alle sider i 3-5 minutter.

Tilsæt æble-most, vand/boulllion, rosiner, timian og salt. lad småsnurre udnder låg i 15-25 minutter til fenniklerne er møre.

Tag fenniklerne op, og jævn bouillonen med majsstivelse udrørt i lidt koldt vand. Lad sovsen småkoge i ca. 4 min. Smag til med salt. Læg fenniklerne ned i saucen og varm dem op. Anret på 4 tallerkener. Drys de ristede pinjekerner over. Pynt med fennikeltoppene. Server godt. 9rd brød og smør til.

Mens du venter på. at maden skal blive f2erd'9

Olivenpenslede brødskiver med krydderurter

4 skiver mørkt eller lyst brød
olivenolie
frisk rosmarin eller basilikum
evt. lidt salt

Hak frisk rosmarin eller basilikum fint. Pensl aene på brødristeren til de er let sprøde- eller dryp derefter brødene med olivenolie- aen hakkede krydderurt på brødet.
Server omgående.

Mohandas Gandhi og vegetarismen XIV

Had synden og ikke synderen

Af Nicky Brown

Vi kommer nu til to centrale ideer hos Gandhi. De har ikke umiddelbart noget at gøre med vegetarismen, men de kan give os inspiration til vores omgang med kødspiserne.

Gandhi oplevede megen korruption i Sydafrika, bl.a. hos immigrationsmyndighederne i Transvaal, hvor de hvide embedsmænd opkrævede uhyrlige beløb under bordet af de farvede for, at de kunne slippe ind i provinsen. Gandhi vidste, at det var meget svært at få en hvid jury til at domme hvide, der havde forbrudt sig mod farvede. Derfor gjorde han et stort undersøgelsesarbejde. Efter lang tids ihærdige arbejde fik han samlet et omfattende veldokumenteret materiale imod to af embedsmændene. Den ene blev så bange, at han flygtede. Han blev dog taget igen kort efter.

Gandhi skriver: *"De* blev *stillet for en domstol, og* selv om der var et stærkt *bevismateriale imod* dem, og selv om en *af dem havde prøvet at flygte, blev de* begge *erklæret ikke-skyldig og frikendt.*

Jeg var aldeles skuffet. *Jeg folte lede ved* juraen. [Husk, at *Gandhi var selv jurist.] Ja. selv* intellektet *fik jeg* afsky *for, idet det kunne* bruges *til at dække over* kriminalitet."

De to embedsmænd blev dog fyret, og *forholdene hos* immigrationsmyndighederne *blev forbedret.*

Gandhi fortsætter: "Jeg må *dog sige, at selv om disse* embedsmænd var *meget* slemme, havde *jeg* intet personligt *imod dem. Dette vidste de, og da de* i *deres* vanskeligheder *kom til mig.* hjalp jeg *dem.*

Denne holdning gjorde *myndighederne trygge ved* mig. og selv om *jeg måtte slås med dem og* bruge et stærkt sprog, *forblev de venligt stemte* overfor mig. Dengang var *jeg mig det ikke helt bevidst,* at denne adfærd var *naturlig for mig. Senere gik det* op *for* mig, at *den er en* iboende del af Satyagraha såvel som af ahimsa *[ikke-*voldj.

Mennesket og hans *gerninger* skal *holdes* adskilt fra hinanden. *Hvor en god gerning bor vække* billigelse og en ond gerning *misbilligelse.* fortjener udøveren af gerningen *altid respekt eller* medlidenhed, *afhængig af gerningen. Had* synden og ikke synderen' er en rettesnor *som. selv om den er* nem at forstå, *sjældent bliver* praktiseret, og derfor spreder *hadets gift sig i* verden.

Denne ahimsa er grundlaget for sogen efter sandhed. Det bliver mere og *mere klart for mig. at denne* sogen er nyttelos. medmindre *den har* ahimsa som grundlag. Det er helt *på sin plads at* modstå og *endda* angribe et system, men at modstå eller angribe *ophavsmanden er ensbetydende* med at modstå *eller* angnbe *sig selv. For vi er alle af samme* surdej, og vi er *alle* born *af den samme* Skaber, og *derfor er de guddommelige* kræfter i os uendelige At forulempe *et menneske er* at forulempe *disse* guddommelige kræfter, og derved *gør man ikke* kun ham fortræd, men man gor *hele verden* fortræd."

Nu kommer vi til den anden *ide.* Gandhi skulle i forretningsojemed foretage *en rejse fra* Johannesburg til Durban. En af *hans venner* fulgte ham til stationen i *Johannesburg. Gandhi* skriver: "Han gav mig en bog at *læse under rej-* sen. som han var sikker *på.* at jeg ville synes om Denne bog var Ruskins Unto This Last.

Da jeg forst var begyndt at læse bogen, var den umulig at lægge filside. Den greb mig. §>

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

Johannesburg til Durban var en 24-timers rejse. Jeg fik slet ikke sovet den nat. Jeg besluttede at ændre mit liv i overensstemmelse med bogens »dealer.

Dette var den første bog af Ruskin, jeg havde læst. Under min uddannelse, havde jeg læst meget lidt udover lærebøgerne, og efter jeg havde kastet mig ud i et aktivt liv, havde jeg i det hele taget meget lidt tid til at læse. Jeg kan derfor ikke påberåbe mig megen boglig viden. Jeg mener dog ikke. at jeg har mistet noget pga denne begrænsning.

Tværtimod, min begrænsede læsning har gjort det muligt for mig grundigt at fordøje det, jeg har læst. Ud af disse boger var den, der medførte en øjeblikkelig praktisk forvandling i mit liv Unto This Last.

Jeg tror, at jeg fandt nogle af mine dybeste overbevisninger afspejlet i denne store bog af Ruskin, og det er derfor, den i så hoj grad greb mig og fik mig til at forvandle mit liv. En digter er en, der kan fremkalde det gode, som ligger latent i det menneskelige bryst. Digterne påvirker os mennesker på forskellig måde, da vi er udviklet i forskellig grad.

Jeg tolkede læren i Unto This Last på følgende måde:

1) Det gode for individet er indeholdt i det gode for alle.

2) En advokats arbejde har samme værdi som en frisørs, idet alle har den samme ret til at tjene til deres levebrød ved deres arbejde.

3) Et liv med praktisk arbejde, fx som Don[uw] eller håndværker, er det liv, der er værd at lev[0]-

Det første princip kendte jeg. Det andet [var] J[e^] begyndt at erkende. Det tredie havde jeg al[^r] tænkt på. Unto This Last gjorde det klart s[o m] dagslys for mig. at det andet og tredie princip[v ar] indeholdt i det første. Jeg var klar til at føre d[is se] principper ud i livet."

Ruskins tanker dannede grundlaget for Phoenix-samfundet i nærheden af Durban og [se^ ere] for Satyagraha-ashramet i Ahmedabad i Ind[en,] begge som Gandhi var den ledende kraft bag.

Du bliver, hvad du spisen
så hvad vil du helst?
-Have grisetud
eller ferskenhud

En fredelig verden



Govindas
veg[illegible]-restaurant
Nr. Farimags gade 82 1364 København K
(500 m Jra Nørreport)
Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30
Dagens middag kr. 55,-
Scs-fi

RESTAURANT RIZRAZ
GRØN MIDDELHAVSBUFFET
- med friskt salatbord, dressinger, homus, linser, moussaka, pasta a bologna, falaffel, hjemmebagt pitabrød og andre varme retter fra middelhavslandene 59,-
Frokost, ink. pizza 49,-
Retter ved bordet ink. buffet fra 79,- til 139,-
Kompagnistræde 20, Kbh. K
Tlf. 33 **15** 05 75
Åbent: 11.30--**24**.00 alle dage
- *God* mad fra middelhavslandene

SIDE-9 SAGEN

v/DENNIS SØRENSEN

PORRER

Porre hører ligesom løg og purløg til liljefamilien, og en den mildeste grønsag i den familie. Dens latinske navn er Allium porrum.

Porre stammer fra middelhavslandene, hvor den har været anvendt i årtusinder. De gamle egyptere kendte porren, og i såvel Grækenland som i Italien blev porre anvendt som suppegrønt. Kejser Nero mente, at porre var godt for hans sangstemme. Porre blev også tillagt andre egenskaber, bl.a. blev det brugt som middel mod skaldethed. Siden har den bredt sig over resten af Europa og er i dag meget udbredt.

Porre er en toårig plante, der ikke danner et typisk log, men har lange saftfyldte bladskeder, som udgør den mest værdifulde del: "Skaftet". Porre danner sjældent sidelog. Stænglen, som kan blive op til 2 meter lang, skyder op fra midten af porreni 2. vækstår. Stænglen er massiv og ender øverst i en kugleformet blomsterstand. Stængler er sej og uspiselig, og porrer, som er gået i blomstring eller i stok, er derfor uden værdi til spisebrug.

Der findes et stort udvalg af sorter tilpasset temperatur og daglængde på voksestedet, hvilket muliggør levering af porrer det meste af året.

Uden for den danske sæson importeres porrer fra især Holland, Italien og Frankrig.



KITRSUS I VEGANERKOST TIL SMÅBØRN

Ved *Ulla* Troéng
Rathsacksvej 30, Frederiksberg
Søndag den 16. sep. *Kl. 14-18*

100 kr. pr voksen incl. *mad*

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

ANVENDELSE

Porrer *har* et meget *omfattende* anvendelsesområde idet de *kan* bruges *både som selvstændige retter og som* tilbehør. De *kan* serveres *kogte* som slikporrer eller *marinerede til forret eller som* tilbehør til hovedretter. *Porrer giver en god* smag i *suppe, f.eks. sammen med kartofler, i* sammenkogte retter og i sauce. De *er velegnede* i tærter, gratiner o. lign. Smagsmæssigt *minder de* om log og kan ligesom disse anvendes *både som* krydderurt *og som selvstændig* grønsag *I små* mængder kan *de også spises rå i salat.*

Både den hvide *og den* gronne *del kan spise*s. Vrd tilberedning skæres *rodskiven og den øverste tørre* del *af de gronne blade væk. De* yderste blade kasseres evt. Inden *porren* skylles *skæres* den *på* langs *gennem det gronne lidt ned i den hvide del, så bladene løsner sig. Det er vigtigt at* skylle porren *med den hvide del øverst, så jorden, som gemmer sig i den gronne del. kan løbe* af. Skyl grundigt, og få al jorden væk. *Herefter* skæres porren i passende stykker. *Porreskiver* skal koge 4-5 minutter, hele *eller halve* porrer skal *koge* 10-20 minutter.

Porrer er velegnede til frysning. *De skæres* i *mindre* stykker, der *blancheres i 2 min. inden* frysning.

NÆRINGSINDHOLD

Porrer indeholder ca. 150 kJ/100 g og horer hermed til de moderat energiholdige grønsager.

De har et væsentligt indhold af B6- og C-vitamin samt et hojt indhold af kalium og kostfibre. Den grønne del har et højere C-vitaminindhold end den hvide del.

SALGSPERIODE

Danske sælges fra juli til april og udenlandske fra januar til juni.

OPBEVARING

Idealkravet er som for andre grønsager en temperatur på lige over 0 grader og en fugtighed på lige under 100%. Hvis disse krav er opfyldt, kan porrene holde sig i 6 uger.

Hvis porrene skal opbevares i køleskab, skal det være i en plastikpose. Holdbarheden er så ca. 1 uge.

KVALITET

Der eksisterer en EU-norm, der tillader salg af porrer i 3 kvalitetsklasser: I, II og III. Klasse III optræder dog sjældent og kun efter særlig tilladelse.

Porrer i klasse I må kun have lette overfladefejl og kun lette spor efter jord. Der skal være en væsentlig del af porren, der er hvid.

I klasse II må der forekomme lidt flere fejl og spor af jord indvendig. Den hvide del af porren skal udgore mindst *VA* af længden. Porrer skal have en diameter på mindst 10 mm. Tidlige porrer må gerne nøjes med 8 mm i diameter.

Ved salg af porrer skal oprindelsesland og kvalitetsklasse opgives.

OPSKRIFTER

PORRESUPPE

Helle Gotved har opskriften til en rigtig god porresuppe.

Haveelskeren går ud med en meget stor kurv og henter, hvad hun har lyst til. De, som ikke har have. må gå hen til grønthandleren Kurven tyldes med porrer og t.eks. gulerødder, selleri oo log - altsammen med top Kartoller uden top Salathoveder, spinat bonner og krydderurter etter smag. Løvstikke er særlig velegnet - men uden stive stilke.

Alt skylle® og rense® og koges længe nok til en kraftig bolllon, lidt over en halv time Er don **Ikke stærk nok. så tilsæt en grønsags-bouillon** terning Salt etter behag Det hele blendes til en jævn masse.

Har du ingen blender, er her en god anledning til at anskaffe en. Hvis du én gang har lavet denne suppe, får du nemlig lyst til at lave den igen.

Serveres i varme tallerkener med en klat flodeskum - hvis man ikke er veganer - og et rigeligt drys af friskhakket persille. Smukt - sundt - og særdeles velsmagende.

Kog store portioner flere gange om sommeren - og frys ned i fryseposer. Kvarte, halve og hele litre efter behov. Du vil nyde det hele vinteren.

Og så en opskrift som ikke er for veganere:

PORREQUICHE

til 4 personer

Dej:
125 g margarine
180 g mel
1 æggeblomme
1-2 spsk vand
1/2 tsk salt

3-4 porrer
vand
salt

Æggemasse:
2 æg
2 æggeblommer
1V2 dl flode
1 dl mælk
1/2 tsk salt
3-4 spsk parmasanos

Margarinen smuldres i melet. Salt. æg9[blomme og vand tilsættes og det æltes let Scim men. Hviler I køleskab 1 - 3 timer eller mere.

Porrene skæres i skiver oq koqer ca. 10 h i letsaltet vand.

9. æggeblommer, fløde, mælk, salt og Parmasanost piskes sammen.

Dejen rulles ud og en form med en 3-4 cm kant beklædes med dejen. Bunden prikkes med en gaffel og forbages 15 min ved 200 grader.

Porrene for Gn rbagte bund pensles med ægg ehvl hældes Ove? bUnd6n o9 æg9 ebland n9

Baaelld: 20 - 30 m|n vod 200 9 '^.

Æggemassen skal være gylden og netop net. Se dam™ T" SOm orret eller 161 midderne med grøn salat og brod til.

Vegetaren 3-01

Rosenkreuzernes Kristendom

Sjælefornyelsens veje
Introduktions kursus med temaerne:

Selverkendelse
Evighedens kald
To verdener i os
Transfiguration

Pé 12 altener med ugentlige intervaller
Deltagelse er gratis og uforpligtende

Start:
Onsdag, den 19 sept 2001. kl 1930
Sted:
Del Gyldne Rosenkreuz'
Internationale Skole.
SkaHervej 0,2400 Kobenhavn NV

Det Gyldne Rosenkreuz' InL Skole
Lectorlum Rosicrucianum
Skaffervel 8, 2400 Kobenhavn NV
Tel. 35 81 37 40
Gaus ikXuVmskod-Je kan bestles
vøwroshkeuz.dk

Her er en opskrift fra Lise Nørgaard:

SPAGHETTI MED GRØNT

Pr. person skal bruges 100 g båndspaghetti, der koges mor I rigeligt vand tilsat salt og en spsk olie.

Mens dette foregår, varmes på en pæn pande, eller en lille bordgryde, 2 spsk olie hvori der vendes 1 kop ærter, gerne de grove, en fint snittet porre, et fed snittet hvidløg og en håndfuld basilikumblade. Dette simrer sammen, må ikke stege, smages til med hvid peber og et nip salt. Til sidst kan der spædes med en lillerest flode, men det er ikke nødvendigt. Spaghettien hældes op i en sigte og derefter op I gronsagsblandingen, og det hele serveres med reven parmasan og kinesisk soya. Til samme gronsagsblanding kan bruges lose ris, som koges med en sjat olie, så de bliver fine og blanke.

BØNNEGRYDE MED *PORRE* OG RODFRUGTER

Til 4 personer.
4-5 dl kogte bonner
1 gulerod
1 lillestykke selleri
1 porre
1 spsk olie eller smør
2 dl. gronsagsbouillon
3-4 spsk tomatpuré
J6-1 tsk stødt timian
urtesalt

Bonner er ofte snavsede og bor derfor renses i flere hold vand. De bor *ligge i blod i ca. 3 liter* vand i 8-10 timer. *Iblodlægningen forkorter kogetiden og* bevirker, at bønnerne *lettere bliver* bløde. Samtidig vil de gasdannende *stoffer, som* findes i bonner. trænge ud i vandet. De fleste bonner koger fæ*dig på* 1-1 tø time *efter iblod*lægning.

Skræl gulerod og *selleri. Rens og skyl porren. Skær* guleroden i tynde skiver, *skær seiienen* • terninger og skær porren i stnmler Svrts grønsagerne i fedtstoffet *ved svag varme nogle* minutter.

Lad bouillonen koge *op og tilsæt den og de ovnge* ingredienser bortset fra de kogte bonner. som tilsættes til a*ller sidst.* Lad *alt koge* sammen 20-30 min. Smag til med timian *og* urtesart. Server retten *med* kogte kartofler eller råns M.

TORSDAG d. 4 oktober 2001 Id. 19.00

Foredrag med den berømte ve£j*uiske maler IiWMIiVL M.Y.YXE

Hannibal Maane vil fortælle om sin vej til veganismen og vise *lysbilleder af* sine vidunderlige malerier, som er kendt over hele *verden Du* kan se *nans* hjemmeside på www.hannibalmaane.dk

To fra foreningens bestyrelse har været nede og besoge ham i hans paradis på Mon og var meget begejstrede for hans målener *og blev meget* glade fordi Hannibal ville holde foredrag I vor forening.

Pris: 50 kr. for medlemmer og 65 kr. for ikke-medlemmer.

Sted: Galenos Centret. Jagtvej 111 gennem porten

Vegetaren 3-01

GANMELDELSE

ørensen



NY LÆKKER BOG
GØR DET NEMT AT FØLGE
RITT BJERREGAARDS
KOSTRÅD OM
SEKS OM DAGEN.

Alt peger på at grønsager er godt for kroppen. Men det er ikke kun sundt - gronsager er også enormt lækre, ikke kun rå. men også tilberedte og især hvis de bliver tilberedt på den rigtige måde og får lov at bevare saft og kraft.

Hvis nogen gerne vil have nogle ny ideer, forandringer til den kendte daglige madlavning, skal de anskaffe sig den nye kogebog af madskribenten og globetrotteren Kirsten Skaarup. Bogen hedder salater & co. og indeholder et sandt eldorado af opskrifter på salater og lignende delikate tilberedninger, der gor det nærmest umuligt ikke at få seks om dagen.

Den rejsende madskribent har gennem årene udgivet en lang række kogeboger, men denne er nærmest designet til at imødekomme sundhedsministerens kostkrav. Det kan ikke undre, for Kirsten Skaarup er en af dem, der virkelig har tilfort det danske kokken en fornyelse med masser af gronsagsretter. Ofte er inspirationen hentet i fremmede lande, for Kirsten Skaarup har i mange år rejst verden tynd bl.a. for at finde nye lækre grønsagsopskrifter til danskerne. Globetrotteren har også været formand for Danske Kvindelige /Eventyrere.

I salater & co. finder man enkelte eksotiske opskrifter, men ellers handler det mest om at bruge de gode, gamle, danske grønsager. I opskrifterne kombineres de med ris og bønner, andre konrprodukter og pasta, nødder, frø og urter. Det betyder at man med en enkelt salat i mange tilfælde kan få alle næringsbehov dækket. Det samme gælder i høj grad for smagslogenes tilfredsstillelse.

Den rejsende forfatter har også medtaget et afsnit med de små delikate forretter, der især spises i det sydlige Europa og kaldes antipasta, meze, tapas osv. alt efter, hvor man befinder sig. Også nogle lækre carpaccio har fået et afsnit - og man kan kun sige, at ved daglig brug af denne bog tilgodeses både sundhed, velsmag og oplevelsestrang.

Bogen er meget elegant med mange dejlig[e] farvestrålende fotos, trykt på solidt papir og med ringbind, så den kan ligge op opslået, uden at man skal brække ryggen på den.

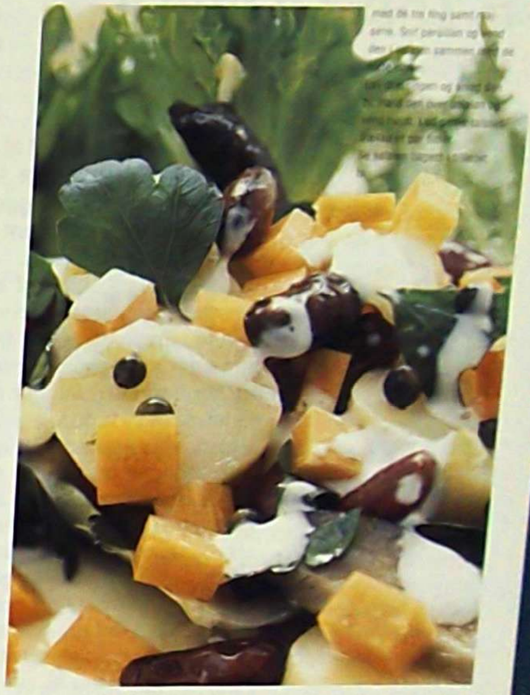
Kirsten Skaarup: salater & co.
Fotos: Jacob Termansen og Kirsten Skaarup
128 sider indbundet i ringbind
Kr. 198.00
Forlaget Olivia



OPSKRIFTETER FRA BOGEN

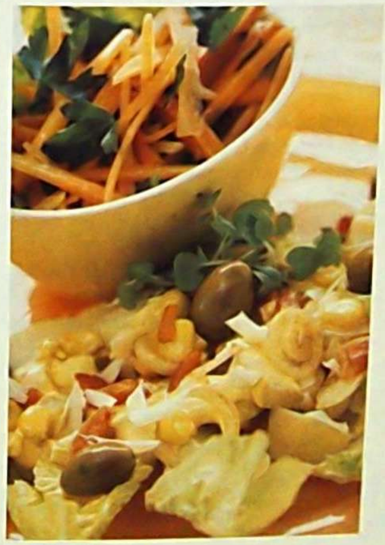
salater & co

SALAT MED KIKÆRTER OG MAJS



150 g kikærter
1 grøn peberfrugt
2 tomater
1 lille rødløg
100 g majs
1 bdt bredbladet persille
50 g nicoise oliven
1 portion fransk dressing tilsat 2 fed hakket hvidløg og smuldrede tørrede krydderurter: % tsk estragon, 16 tsk basilikum, !£ tsk oregona

Kog kikærterne og afkøl dem.
Læg peberfrugterne under en grill og *lad dem* grille indtil skindet bliver brunt og bobler op. Vend frugterne, så de grilles på alle sider. Læg peberfrugterne i en plastikpose og luk den. Tag frugterne ud, når de er afkolede. Flå skindet af og fjern frostol og kerner. De må ikke komme under vand. Skær den i strimler.
Skær tomaterne i tern, fjern kernerne.
Hak rodloget fint.
Bland de afkolede kikærter med de tre ting samt majsene. Snit persillen og vend den i salaten sammen med de sorte oliven.
Lav dressingen og smag den til. Hæld den over salaten og vend rundt. Lad gerne salaten trække et par timer.



KARTOFFELSALAR FRA *RUSLAND*

V2 kg kartofler
1 skalottelog
2 spsk kapers
50 g syltede agurker
50 g gronne *oliven u. sten*
1 bdt dild
VZ icebergsalat
mayonnaisedressing. mayonnaise smagt *til med* sennep, citronsaft, *salt og* peOer
2 hårdkogte *æg*

Kog kartoflerne more og p>l dem Skær *dem* i skiver Hak log. kapers, *agurker* og oUven *Klip* dilden Bland *de* fem ting med kartoflerne Snit salaten og læg den på et fad Arranger kartoffelsalaten ovenpå
Lav mayonnaisen og fordel den over *salaten* *Hak æggene* og drys dem på sammen *med* lidt g klippet dild.

DSPISNING - SET \ ET TEOSOFISK MSPUNKT

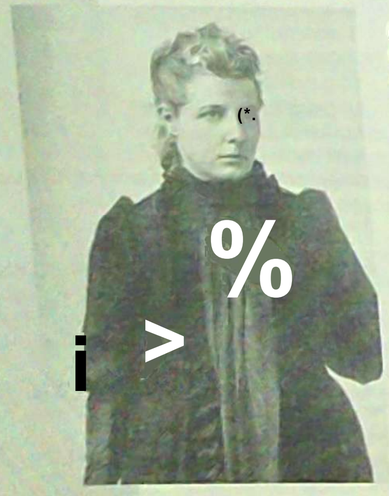
Sørensen

Annie Besant, som var et af de mennesker, som var med til at præge de forste år i Teosofisk Samfund (den grundlæggende åndsvidenskabelige lære) var clairvoyant og kunne altså skue ind i den åndelige verden.

Annie Besant, blev af sin samtid betragtet som en meget begavet kvinde og den mest veltalende, England havde frembragt, hun havde en meget mærkværdig intellektuel karriere bag sig, da hun blev betaget af teosofien og viede resten af sit liv til den.

Hun var opdraget i et kristeligt overklassehjem. Hun blev som tyveårig gift med en præst, hvis intellektuelle anlæg var I aller- højeste grad ulig hendes egne, samtidig med at han var af en rigtig gammeldags skole mht hvordan et ægteskab skulle fungere, og især hvordan kvindens rolle skulle være. Efter 6 års ulykkeligt ægteskab skaffede hun sig lovlig skilsmisse og sluttede sig til en socialistisk bevægelse.

Hun brugte nu al sin tid og kraft til bestræbelserne for at forbedre livs- og arbejdsforholdene for de værst stillede arbejderskarer i London. I 6 år udovede hun en umådelig stor og fremgangsrig virksomhed på dette område, men gik så over til at arbejde for den teosofiske sag.



Øjensynlig skete skiftet under stærk personlig indflydelse af stifteren af Det Teosofiske Samfund H. P. Blavatsky.

Dette skifte vakte så stor opmærksomhed I London og i hele England, at et af de storste og mest udbredte engelske dagblade på nogle dage bragte spaltelange. ledende artikler, som behandlede skiftet og Besants afskedstale til hendes meningsfæller blandt de engelske arbejderledere og fritænkere.

Sagen var ganske enkelt den, at næppe har nogen anden kvinde i den tids England vist en så beundringsværdig forening af skarp intelligens, ukueligt moralsk mod, vældig arbejdskraft og brændende menneskekærlighed som Annie Besant. Der var ingen i London, selv ikke hendes fjender i det offentlige liv, der kunne drage hendes ærlighed i tvivl.

Det kom derfor som en bombe, at hun I sin afskedstale fremkom med den påstand, at hun havde modtaget teosofiske skrivelser fra åndelig side, og det forårsagede meget stor sensation I vide kredse. Det skabte mere sensation omkring teosofien på 48 timer end alle Blavatskys boger og propaganda havde formået på 48 måneder.

Annie Besant behovede kun at forsikre, at hun havde modtaget breve fra åndelige kilder, så sendte "Daily Cronicle" øjeblikkelig en interveiwer til hende for at få nærmere underretning og oplysning om disse hemmeligheder og om teosofiens beskaffelighed som et filosofisk og socialt system - så stor var virkningen af hendes ry som en absolut sandfærdig person. Et ry. som var vundet gennem et langt og stormende bevæget, selvopofrende arbejde.

Skont Annie Besant stadig foretog rejser til Europa for at holde foredrag, hun var i Kobenhavn efteråret 1894. i januar 1898, i 1904 og i 1907, var hendes arbejde væsentligst knyttet til den indiske sektion. Teosofisk Samfunds hovedkvarter ligger i Adyar ved Madras i Indien.

Denne udforlige præsentation af Annie besant har til formål at dokumentere, at hun ikke bl[illegible] o var et tilfældigt clairvoyant medie, men af h[illegible] P[illegible] [illegible] tid var en agtet og højt værdsat personlighed [illegible] 9mnd ^ hendes intellekt °9 trovær-

I Indien studerede hun sanskrit og oversatte megen indisk littera[illegible]tur til engelsk.

Ved d[illegible] en Hoi 4[illegible]« kongres afholdt Annie Besant I [illegible] senere er samlede og udgivne I bogform.

[illegible] af [illegible] hedder "Mennesket og dets hvordan [illegible] kron Fni^i [illegible] Passer og plejer sind og kroppen k« [illegible] L sundheden og selve udviklina m?n [illegible] 9vis med henblik på åndelig er I denne hn° [illegible] 9^ sygdomme. De[1] om kodspisnina R ^ finde hendes meninger ønsker åndPi.n [illegible] er skrevet for dem. som interessant [illegible] men er °9så yde,S,

Annie Besants urtn T [illegible] Ugt nysgerrige ket er ligeglade m[illegible] . punkt er. at menneslegemer bliver nnh [illegible] madvarer deres er. hvad man spisJndetH [illegible] det jo er fra maden at

legemet får sit byggemateriale. Hun skriver: Lad os sætte, at et menneske efter modent overlæg beslutter sig for at ville have et rent legeme, og at det enten benytter sig af det faktum, at hans legeme fuldstændig fornyes og forandres I

løbet af syv år, eller foretrækker den kortere og vanskeligere vej at forvandle det hurtigere. I begge tilfælde vil det begynde at vælge materiale, af hvilke det nye, rene legeme skal bygges, og så kommer spørgsmålet om fodevarerne. Det pågældende menneske skal øjeblikkelig begynde med at udelukke alt det fra sin føde, som vil indføre urene partikler i legemet. Man skal helt holde op med at nyde spiritus og nogen som helst drik, som indeholder alkohol, fordi det indfører opløsningsprodukter, mikrober af den ureneste og modbydeligste slags, i legemet. Og disse er ikke alene modbydelige i sig selv. men de trækker også til sig og dermed til ethvert legeme, som de udgør en del af. nogle af de mest frastødende af de fysisk usynlige væsener fra det åndelige plan. Fine damer ville gyse over vinen, hvis de kunne se de væmmelige skabninger, som søger at dele deres nydelse og den nære berøring, de således kommer i med væsener af den mest modbydelige slags. Onde elementaler klynger sig sammen om drankeres tanker, mens deres fysiske legemer fra den omgivende atmosfære tiltrækker andre grove partikler, som stammer fra fordrukne og udsvævende legemer, og disse bliver optaget i legemet og gør det groft og fornedrer det.

Og således er det med alle næringsmidler, der ikke egner sig til menneskeføde: Kod af pattedyr, fugle, krybdyr og fisk. De. som bygger deres legeme af sådant fordærvet materiale, tiltrækker også ånder af en meget uren slags, sådanne, som af en clairvoyant kan ses svæve omkring enhver slagterbutik og med deres runde, rode munde indsuge de lugte, der udstrommer fra de blodige kroppe og de af savsmuld halvskjulte blodpole.

Når vi ser på mennesker, som spiser kod af pattedyr, kan vi fysisk se, hvor grove deres legemer er blevet. Det ses klart, at enhver, som indtager disse partikler i deres legemer, forfalder gradvist, mere eller mindre langsomt. Jo flere a disse han optager, desto grovere vil hans legeme blive.

Det er en kendsgerning, at i længden er legemet uinteresseret i. hvad man giver det at [illegible] blot man giver det noget, som kan holde sun heden ved lige. Hvis man ændrer sin fo e kod til plantefode, vil det vil på kort tid vænne sig til en hvilken som helst god, ren og nære fode. Kroppen vil snart hore op med kræve næringsmidler, som stadig unddrages e .

hvis den i længere tid ikke har *fået grovere, kraftigere* urene *fodemidler,* vil *den oven i købet* snart vænne sig til at *fole afsky for dem. Ligesom* en naturlig gane vil *få en væmmelse for vildt, der* har hængt *for længe, så* det *har fået en tanke, således* vil en ren smag *hurtig* væmmes ved *alle* grove, *urene* levnedsmidler.

Hvis et menneske *har fodret sit legeme med* dyriske kødprodukter, så vil hans *legeme* bydende fordre dem. og man vil være *tilbøjelig til at give efter.* Men hvis man ikke *ænser kravet og går efter sin egen* og *ikke* legemets *vilje, vil man,* måske til *sin* egen overraskelse, *finde, at legemet* snart anerkender, at det *er fornuften, der* skal bestemme *og retter sig efter dens vilje Det* begynder at *foretrække de ting. man giver det; vil få* smag for sund *fode og ulyst til uren fode.*

Vanen kan bruges såvel til *hjælp som til hindring, og* legemet giver *efter, når det indser,* hvem det er. der bestemmer.

Det har *ikke* noget at sige. *hvilke* ønsker *legemet måtte have, og* hvilke vaner det har *lagt sig* til. Legemet er vort. vor *tjener, som kan anvendes således,* som vi ønsker. I det *ojeblik* vi tagerstyringen i vore hænder, og gør *fordring på at lede* vort legeme i stedet for at lade *det* bestemme, f.eks. om vi skal *hvile eller arbejde. om vi skal* drikke *eller ej. og hvad vi skal drikke. om vi skal* ryge. og sidst men ikke *mindst,* hvornår og hvad vi skal spise, i *det* ojeblik *bliver der* vendt op og ned på *hele livets formål, og enhver art af* sundhedsmæssige og *åndelige fremskridt* bliver mulige. Der er megen sygdom, *hospitalerne er og der er* lange ventelister. Det er besynderligt I *en* tid. hvor *det* fysisk *hårde* arbejde, som kan *nedbryde legemet, i* storre og store omfang overtages af maskiner, og menenesket mere og mere får arbejde, som ikke nedbryder det legemet.



Genmodificerede fødevarer - uegnede for vegetarer

Af Marcus Williamsen

Artiklen er hapset fra IVU Online News, oversat og redigeret af Nicky Brown.

INDLEDNING

Mange vegetarer har valgt deres livsstil fordi de mener, at det er unødvendigt at dyr skal miste deres liv eller lide for at mennesker må leve. Jainerne samt mange buddhister og hinduer er eksempler herpå. Faktisk forbyder deres religion dem at tage liv. Andre er blevet vegetarer af hensyn til deres eget helbred.

Hvad end grunden er, er det vigtigt, at man ikke skal gå på kompromis i sit valg af fødevarer. Desværre er dette blevet vanskeligere med indførelsen af genmodificerede (GM) fødevarer.

Ligesom det normalt sunde legeme ikke frembyder nogen gunstig jordbund, hvori sygdomsmikrober kan spire, således frembyder det rene legeme ikke nogen gunstige betingelser, for at de urene partikler kan trives. Men legemerne er ikke sunde og rene, de er usunde og snavsere pga indtagelse af urene levnedsmidler: kød og vin. Hvorfor skal man belemres med et urent legeme, som langsomt forkrøbles, når det ikke behøver at være således?

Det er naturligvis ikke kun kosten, som er afgørende for, hvordan ens sundhedstilstand er, men den har en stor indflydelse, og vi er selv herrer over den.

BEGYNDELSEN

GM-fødevarer kom for første gang på hylderne i Europa i 1996. På det tidspunkt var der ikke noget krav om at mærke ingredienserne som genmodificeret. I 1999 blev der indført EU-bestemmelser om, at GM-soya skulle mærkes, således at der på emballagen skulle stå "Indeholder genmodificeret soya" el. lign..

Dengang GM-fødevarer blev indført, blev *der* stillet spørgsmål til politikerne, videnskabsfolkene og supermarkederne, om disse fødevarer nogensinde var blevet testet af uafhængige instanser for deres virkninger på mennesker, dyr og miljøet. Svaret var og er stadig: *Nej.*

Disse produkter er altså endnu ikke testet for deres virkninger. Hvordan er det ellers med egnetheden for vegetarer?

AKTUELLE GM-FØDEVARER

Btmajs f°? ^oundu P"klar soya er to eksempler pa GM-fødevarer på markedet.

Bt majs bliver produceret af Syngenta, et firma



dannet ved fusionen af Novartis og Zeneca. Bt majs indeholder et gen fra Bacillus thuringiensis, som danner et toxin, som dræber kornboreren, en larve som æder majs. Giften er altså indbygget i planten, og den dræber dyrene under plantens vækst.

Roundup er et herbicid (plantegift), også kendt som glyphosat, produceret af Monsanto. Der, hvor det bliver sprøjtet, dør alt planteliv. "Roundup klare" planter er blevet splejset med et gen, som gør dem modstandsdygtige overfor Roundup. Resultatet er det, der er blevet kaldt "grøn beton", som er et areal, hvor kun den ene modstandsdygtige plante overlever, og alle andre planter bliver ødelagt. Derudover udrydes alt dyreliv, idet der ikke er nogen af de planter tilbage, der udgør et naturligt habitat for

rene.

^Ettmajs er altså et eksempel på en plante, der dræber dyr idet den producerer en gift. "Roundup klare" planter er eksempler på planter^ der overlever pesticiden Roundup, a andre planter og dyr omkring dem dræbes. Produkter som disse er tydeligvis i modstrid med en vegetarisk livsholdning.

DYR ELLER PLANTE?

nå være af endnu

a r a s s s s - r r t «

sar.' gøre **m**

anden vis, som fx. ved Krydsning. D
rende plante er ikke længere en ren plante, men en bastard – delvis plante og delvis dyr.

To eksempler på sådanne P . « « er broccolini/rotte og kartoffel/skorpiongift.

Broccolini er en krydsning mellem broccoli og kinesisk kål. Broccolini/rotte fremkommer ved, at denne grønsag tilføres et rottegen, som øger m engd n af C-vit i

Genettar skorp^g^erb levet indført i et genmanipuleret pesticid (kadedyrsgift). Dette gen producerer en gift, som lammer de skadedyr, der angriber kartoffelen.

DYREFORSØG

som er fo

a a y g n s s S S S

5 ® « 3 S a 3 &

laboratorieforsøg mi
cider og pesticider. sådanne dyre, orS09 „

naturligvis uacceptable for vegetarer

VEGETAR,AN SOCIETY OFTHEUK(VSUK) -
VSUK er modstander af brugen af GM-fodevarer. I august 1998 vedtog foreningens bestyrelse følgende erklæring:

"Genmodificerede produkter, eller produkter indeholdende genmodificerede ingredienser, er ikke acceptable for foreningen, idet den mener, at det er umuligt at garantere for, at sådanne produkter er fuldstændig i overensstemmelse med foreningens vegetariske principper."

Siden august 1999 har fødevarer, der indeholder GM-ingredienser, ikke måttet mærkes med VSUK's garantilogo.

KONKLUSION

De beskrevne eksempler viser tydeligt, at GM-fødevarer er uegnede for mennesker, der ønsker at undgå drab af dyr eller deres lidelser. De er også uegnede for mennesker, der vil undgå gifte, usikker teknologi og skader på miljøet.

De. der ønsker at undgå "dyrisk forurening af deres fødevarer, har altid måttet være på vagt overfor sådanne ingredienser. Nu er der gode grunde til også at udelukke GM-fødevarer fra deres kost.

Marcus **Williamsen** har været vegetar hele sit voksenliv og har været modstander af GM-fodevarer fra starten af. Han er uddannet kemiker. Nu kører han et computer software og rådgivningsfirma i London. Han er redaktor for webstedet "Genetically Modified Food - UK and World News", http://www.qmfnpdnews.com/.

For dem, der er særligt interesseret, kan referencer angivet i den oprindelige artikel findes på IVU-websiderne eller fås af Nicky Brown.

Du bliver,
hvad du spiser,
så hvad vil du helst?
- Lugte af fisk
eller dufte som æbler

Den 2. september blev der afholdt vegetardag på Rådhuspladsen i København.

Der deltog 14 foreninger • grupper - forretninger. Vi deltog - naturligvis - også.

Desværre har planlægningen foregået så hurtigt, at det ikke har været muligt at annonce arrangementet i forvejen her i bladet.

Oplægget fra gruppen, som har taget initiativ til afholdelse af dagen lyder således:

EN VEGETARISK DAG PÅ RÅDHUSPLADSEN 2/9 2001.

Formålet med dagen et at informere alle. der har lyst, og som befinder sig på Rådhuspladsen mellem kl. 10 og 16 om sundhed og vegetarisme.

Et af de hyppigste spørgsmål, en vegetar får, er, hvorfor man er vegetar.

Mange er vegetarer at sundhedsmæssige grunde.

Den medicinske forskning har nu fundet beviser på sammenhæng mellem kodspisning, hjertesygdomme og kræft. I 1961 skrev Journal af the American Medical Association, at 90 - 97% af alle hjertesygdomme kan forebygges ved at undgå animalsk fode.

Siden har indgående videnskabelige studier vist, at efter tobak og alkohol er kødspisning den væsentligste dødsårsag i Europa, USA oq Australien.

Endvidere har de sidste tyve års forskning vist en entydig sammenhæng imellem kødspisnina og kræft i bryst, livmoder, tyktarm og endetarm Disse kræfttyper er yderst sjældne blandt veae- lT.Sˆubjt0lknin9S9rUpper, men almindehqe blandt kødspisende befolkninger.

Forklaringen på disse resultater er helt enkelt at mennesket er en dårlig kodspiser Bl a er vores tarmkanal alt tor lang. Velegnet til'iann somt nedbrydelig plantetode, men uhenS" mæssig til kødspisning, da kod hurtigt går i for" rådnelse , tarmkanalen, med deraf affødte q fte Menneskets tarmkanal er således dobbelt å a lang som rovdyrenes.

Der spørges otte. om v, får protein nok som vegetarer. Verdenssundhedsarganisation™ en anbefaler i dag 45 g protein pr. dag, reelt 30 - 45 g efter kroppens aktivitet, imod 120 g forbare 20 år siden. At kødprotein skulle være bedre protein en planteprotein holder heller ikke mere..

Varieret vegetarisk kost, med kornprodukter, bønner, nødder, grønsager, frugt, kerner osv. event suppleret med mejeriprodukter er alle glimrende proteinkilder.

Proteiner bygges op af aminosyrer. Der findes over 30 kendte, hvoraf de otte er essentielle.

En vegetarkost, der er fornuftigt sammensat, yder de tilstrækkelige proteiner.

De 8 essentielle aminosyrer, kan ikke dannes i kroppen. De skal tilføres udefra. De findes komplet i mælk, æg, fisk og kod. Disse produkter har desværre negative bivirkninger. Vegetarer skal sorge for protein kompletering for at få det rette protein, f.eks.:

Ris og bønner eller hvede og ærter eller bonner og nødder eller ærter og sesamfro eller korngrød og mælk eller brod og ost eller ris og sesamfro.

Disse proteiner er lette at få fat på, og så indeholder de kun en ringe mængde giftstoffer og kemikalierester i forhold til kod, og dette indhold kan endda begrænses ved at bruge økologisk produkter. Desuden bruger kroppen mere energi på at frigøre kødets ernæringssubstanser e'"d ved grønsager, korn osv.

& ~ Iwill UOV.

Man må ikke glemme, at gront og gronsaQ er er kilde til alle proteiner, så det er faktisk nog® it en omvej at spise kod. for at få tilfredsstillet s behov for proteiner.

Nogle er også vegetarer af etiske. relig'°®e eller miljømæssige årsager. Mange mener sW 1 des. at dyrene har lige så stor ret til at leve son at mennesket, og da man ikke selv kan nænne ns slå dyr ihjel, tager man den fulde konsekve deraf.

Rent miljømæssigt og samfundsøkonom^r kan der nævnes det faktum, at for hver kodsp ar ser kan der brødfødes 5 vegetarer, for i dag 9 d e- este planteafgroder til dyrefoder.

rPJLr getanske ,.vss y n er ikke fanatisk. men ver -pørører rne dmenneskets valg fode. E*h 3 2 S - olger sil hi er e og sin lyst. Hellere en b ad kodspiser end en sur vegetar.

EFTERLYSNINGER

Du bliver,
hvad du spiser,
så hvad vil du helst?
-Sjoske, som en gris,
eller trave milevis.

LOKAL AKTIVITET EFTERLYSES:

Vi har haft forespørgsel på flere lokale begivenheder, da langt hovedparten af vores aktiviteter foregår i København.

Årsagen til dette er, at de af vores medlemmer, (det vil sige fortrinsvis bestyrelsen), der deltager aktivt i foreningens arbejde ved at tage initiativ til og deltage i foreningens aktiviteter, alle bor i og omkring Kobenhavn.

Vi vil derfor gerne opfordre flere af vores medlemmer, især fra provinsen, til enten at melde sig som lokal kontaktperson eller bare til at tage initiativ til at lave noget aktivt rundt om i landet.

Det kan være alt, hvad I end har lyst til. F.eks. starte lokale spiseklubber, diskussionsgrupper, arrangere foredrag, lave en vegetardag på byens torv, en vegetarisk skovtur, julefrokost eller andet, som I kunne have lyst til.

Man er selvfølgelig altid meget velkommen til at kontakte os fra bestyrelsen for at få gode råd og vejledning til opstarten af forskellige projekter og hore om vores erfaringer.

Er du på besog i Kobenhavn. så kom forbi og deltag i spiseklubben på Borups Allé og få en sludder og lidt inspiration fra os erfarne københavnere.

Skriv her til bladet om det I laver i Jeres lokalgruppe til inspiration for andre og som god reklame til at få flere vegetarer i lokalområdet til at deltage.

Vil du starte en lokal aktivitet op, så *skriv et* par *ord om* det *gerne med billede(r) / tegning(er)* til, så trykker vi *det i bladet, så lokale* interesserede kan deltage.

Som jeg tidligere har skrevet, *behover man* ikke nødvendigvis at *sidde i* bestyrelsen *for at tage* et *initiativ. Os* i bestyrelsen er også alle menige medlemmer af foreningen, *der tilfældigvis* har *valgt at bruge noget af vores fritid på at* gøre et stykke arbejde for vegetarsagen.

Det er alt sammen på *frivillig og* ulønnet *basis, og vi har alle både* familie, job og *andre interesser,* der også skal plejes.

Vi har derfor hverken *mulighed, tid eller råd* til at rejse landet tyndt for at arrangere og *deltage i en masse* forskellige spiseklubber, foredrag *og* andre lokale aktiviteter, *der ligger for langt fra vores egen* bopæl, som *jo er i hovedstaden.*

Til gengæld *deler vi gladeligt ud af* vores erfaringer til andre interesserede, og vi giver os *altid* tid til at besvare et ring på telefonen, et *brev eller en* e-mail.

Vi håber, at dette kan inspirere *nogle af vores* udenbys medlemmer til at deltage *hdt* mere aktivt til stor *glæde for* vores mange *medlemmer* rundt om i landet.

QUORN EFTERLYSES:

Flere af vores medlemmer har efterspurgt *et* **engelsk produkt, der** *hedder* **Quorn, som efter sigende** *skulle* **smage** *fantastisk godt selv* **i Ikke vegetar ganer.**

Desværre aner D.V.F. ikke. om dette produkt overhovedet er til at få *her i landet hvilket* vi selvfølgelig er i fuld gang med *at* undersoge.

Ellers må vi *prove* at presse *nogle af de store* fødevarekæder til at *importere og sælge det.*

Hvis nogle af vores *medlemmer render vi* sreder, hvor dette produkt kan købes *enten 1* butikker her i landet *eller via postordre fra* udlandet horer vi meget *gerne fra Jer. så* \ 1 ka^ bnnge det videre til alle Danmarks Quomsu'ne *vegetarer*

VEGETARHÅNDVÆRKERE **M.M.** *EFTERLYSES:*

Vl bliver med *jævne* **mellemrum kontaktet af vegetarer,** *der soger vegetarer inden for forskellige* **erhverv.**

F.eks. vil de helst have malet *deres* hus. repareret deres fyr eller ordnet deres have af en vegetar, de vil gerne gå hos en læge e"er tandlæge. der er vegetar de vil *gerne have advokat* ^ eller revisor bistand fra en *vegetar* o s v. o s.v. «?

Desværre må vi ofte *være svar* skyfd-ge over c *for* disse forespørgsler, da vi jo *ikke* ved. hvad 5 vores medlemmer beskæftiger *sig med.* J»

KREATIV MADLAVNING
Hent mere inspiration til din daglige madla\ning i hjemlig atmosfære i smuk natur.
Du lærer at lave grod. musli. frokost- og varmretter. Du får teori, filosofi og spiritualitet undervejs. Du kan blive testet af biopat, studere sundheds- og psykologiboger m.v.
Priser fra kr. 2(K)0.-.
Små hold på 2 til 4 personer.
Ring og forhor 0111 plads og datoer.
Tove Bech - Tlf: 59 65 45 99
GRANEHOLTET

Men da vi utrolig gerne vil hjælpe vores læsere med at komme i kontakt med vegetarer tnden tor de erhverv, hvor de måtte onske det, vil vi gerne her i bladet trykke navne og adresser på vegetarer inden for forskellige erhverv.

Derfor har du et job, eller yder du en service, som du mener, andre vegetarer på et eller andet tidspunkt kunne få brug for, så skriv til os, og vi vil offentliggøre det her i bladet.

Til gengæld får du lidt gratis reklame.

FORENINGS-MEDDELELSER

VEGETARISKE LIVRETTER EFTERLYSES:

Der er allerede mange, som har sendt os opskrifter på deres vegetariske livretter til vores vegetariske kogebog, og det vil vi gerne sige tusind tak for.

Vi er i fuld gang med bogen, men vi kan stadig sagtens bruge flere opskrifter.

Derfor send os opskriften på din vegetariske livret og modtag et gratis eksemplar af bogen, når den er færdig.

Alt, du skal gore, er at nedfælde navnet på retten, hvor mange personer den er til, samtlige Ingredienser med korrekt angivne mål samt beskrive fremgangsmåden og enten sende det med posten til Dansk Vegetarforening, Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg eller maile det til dvf @ vegetarforening.dk.

(På forhånd tusind tak for hjælpen)

STILHED - RO
FORDYBELSE

Retreat/ Refugium
Frru hed & breakfast
v/Srjer - Bugten*

Om 4k% tro nogle dage eller længere. Få tankerne til at falde til ro. Lad op ved at trave ture ved havet eller i skovene, ved at læse, skrive dagbog, male, få massage, zoneterapi eller personlig samtale.
Maden fremstilles af biodynamiske produkter og der er musik i den.

Rekvirer foldere
Ring til Tove Bech
Skovsten 18 4540 Fårevejle
Tlf 59 65 45 99, ma-to/11-12
Fax: 59 65 45 55

Du bliver,
hvad du spiser,
så hvad vil du helst?
-Have uld i mund
eller komme med nogle
guldkorn?

LIDT AT TÆNKE OVER:

Hvis du vågnede op i morges, og folte dig mere rask end syg, så er du mere heldig end den million mennesker, som ikke overlever denne uge.

Hvis du aldrig har oplevet faren ved krig, rædslen ved tortur eller smerten ved sult. Så er du foran 500 millioner mennesker verden over.

Hvis du kan gå til et kirkemode uden at frygte terror, arrestation, tortur eller død - så er du bedre stillet end tre milliarder mennesker verden over.

Hvis du har mad i køleskabet, toj i skabet, et tag over hovedet og et sted at sove. Så er du rigere end 75% af denne verden.

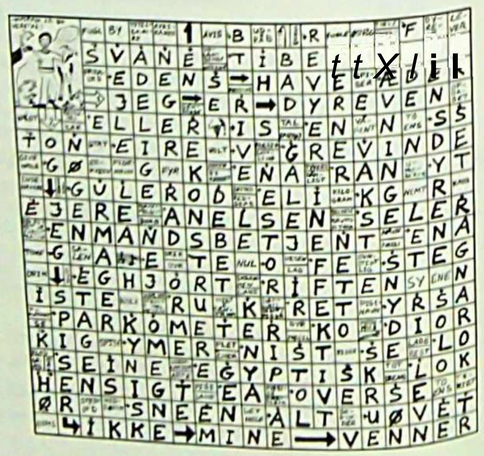
Hvis du har penge i banken eller i din pung, og penge til at ligge et sted..
Så hører du til blandt verdens rigeste 8%.

Hvis dine forældre stadig er i live og stadig gift- Så er du meget heldig - især hvis du er fra den 'vestlige verden'.

Hvis du kan læse denne besked, så er du heldigere stillet end over 2milliarder i denne verden der ikke kan læse

En eller anden sagde engang.
What goes around comes around.

Arbejd, som om du ikke behøvede penge.
Elsk, som om du aldrig er blevet såret.
Dans, som om ingen ser dig
Syng, som om ingen hører dig



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

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

Fredag den 7. september starter vi op på efterårssæsonen, hvor vi igen er på banen med lækker mad, hyggeligt samvær og spændende foredrag.

I foråret måtte vi desværre 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 indtil videre 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 indkobes kaffe, te. sukker, opvaskemiddel, opvaskeborster med mere. ligesom at aftenens madmor selvfølgelig ikke skal betale for maden.

Vi vil dog i forste omgang prove 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.

Derfor 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 overste 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 *for og gerne* tidligere *på* foreningens telefon 70 *22 40 01.*

Tidspunkter *for* planlagte spiseaftener *og* foredrag er angivet under kontakthjomet.

LOKALGRUPPER OG *KONTAKTPERSONER*

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

Lokalgrupperne kan arrangere *moder, foredrag,* udflugter, fællesspisning, kurser i vegetarisk madlavning og andre *former for* selskabelighed. Endvidere kan lokal-grupperne *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 kontakthjomet. eller skrive en artikel om lokalgruppens tiltag her til bladet til information og inspiration til alle os andre.

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

Find din lokale kontaktperson under kontakthjomet bagerst i bladet.

Besøg vores vegetariske spiseklub!

Kan du godt lide et måltid lækker og billig vegetarisk mad? Og synes du, det *ville være rart at kunne gå ud at spise, hvor man kan nyde sin mad i 100% røgfrie omgivelser i samvær med andre søde og hyggelige mennesker; der deler ens interesse for vegetarisme?*





Har du lyst til at delagtiggøre os andre i din vegetariske kogekunst, så meld dig som madmor for en aften og spis gratis med.
Spiseklubben er for alle; unge som ældre, enlige som familier, mænd som kvinder, børn som voksne, og så længe der er ledige pladser, er gæster også meget velkomne til en pris å kr. 50,- pr. person.

Har dette vakt din interesse, så læs mere om spiseklubben bag i bladet, hvor datoerne for de næste måneders spiseaftener også er opgivet. Eller kontakt foreningens sekretær E[a] Bregensoe på vores telefon 70 22 40 01 tor yderligere information.
Vi glæder os til at se dig i spiseklubben!

Så kan vi kun opfordre dig til at deltage i vores vegetariske spiseklub. der har til huse i vores lokaler på BorupsAllé 131 på Frederiksberg.
Her modes vi til to retter lækker vegetarisk mad efterfulgt af kaffe og te for sølle kr. 35,- pr. gang.
Vi hygger os, griner og snakker. Nogle gange er der efter maden foredrag om et eller andet spændende emne, der bitver måske vist en film om vegetarisme, eller vi tager forskellige interessante emner op til diskussion.
Andre gange nyder vi bare maden og hinandens selskab.
Maden bliver tilberedt af fortrinsvis økologiske råvarer af aftenens madmor med hjælp fra dem af de andre deltagere, der måtte have lyst. Og opvasken bagefter er vi fælles om.
Har du brug for inspiration eller nye idéer til dit vegetariske kokken, så kom klokken 17.30, hvor doren åbnes og giv en hjælpende hånd til aftenens madmor.

P.S.. Vi kan kun opfordre vores medlemmer r[d t o m 1lan]det til at oprette lokale sp.seklub- [det er] tantastisk hyggeligt og en g[od] måde til at få kontakt til andre vegetarinteresse- [H* Samt 1.1 at] tø Qod inspiration til nye spændende vegetarretter.



KONTAKTHJØRNET

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. For alle andre koster det kr. 2,- pr. ord, som sendes med på en check eller indbetales på foreningens giro nr. 502-5656 mærket "kontakthjørnet".
Skriv annoncetekst samt navn og adresse på maskine eller med tydelig håndskrift.
Annoncer kan optages under navn og adresse, under telefonnummer eller under billetmærke.
Annoncer sendes til Dansk Vegetarforening, Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg, mærket "Kontakthjørnet".
Indleveringsfrist for annoncer til næste nummer af Vegetaren er den 1.-11-2001.

JOB SØGES:

Jeg er en frisk ung mand, 23 år, der onsker at arbejde med madlavning i et vegetarisk miljo.
Jeg arbejder i øjeblikket som pædagogmedhjælper i Rudolf Steiner skolens legestue, hvor der er 54 born i alderen 7-9 år, så jeg er vant til at skulle bevare roen og overblikket, når alt ramler omkring én.
Kontakt Christian Krejberg på tlf.: 40 92 88 82.

SPISEKLUB ITHY:

Privat spiseklub i Snedsted, Thy. Danske økologiske råvarer. Rimelige priser. Born er meget velkomne.
Åben fredage og lordage fra den 1.-9.-2001.
Ring efter brochure!
Tlf.: 29 28 00 87

Spiseklubben:

Deltag i Dansk Vegetarforenings spiseklub på Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg.

Dørene åbnes klokken 17.30.
Spisningen starter klokken 19.00.
Pris for medlemmer kr 35,-.
Pris for gæster kr. 50,-.
Datoer for planlagte spiseaftener i efteråret:

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 folger:*
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 for at få* oplysninger om *lokale* arrangementer.

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

Ea Bregensoe, By-Lyngen 54. Blistrup,
3230 Græsted, tlf.: 48 *71 4714*
e-mail: *barmie@hotmail.com*

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 Sørensen, Kanslergade 21.
5000 Odense, tlf.: 65 91 09 97
e-mail: jan@get2net.dk

Gerhard Kirkemann. Karolinevej 2.
5500 Middelfart. *tlf.:64* 41 41 20

Britta Myrvig. *Ny* Vestergade 2.*2-215.*
6000 Kolding. tlf.:75 54 24 94

Eddie Jurgensen. Schaumburyve* 4.
7500 Holstebro, tlf.: *97 41 10 69*
e-mail: eddie jurgensen <?get2net *dk*

Erna og Leif Rasmussen. Gudeoåparken 42.
8860 Ulstrup, tlf 86 46 42 09

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Borupsallé 131
2000 Frederiksberg

Økologisk morgenspark



Mere end 30 år med vegetabilske og økologiske produkter.
Tjek os på www.urtekram.dk