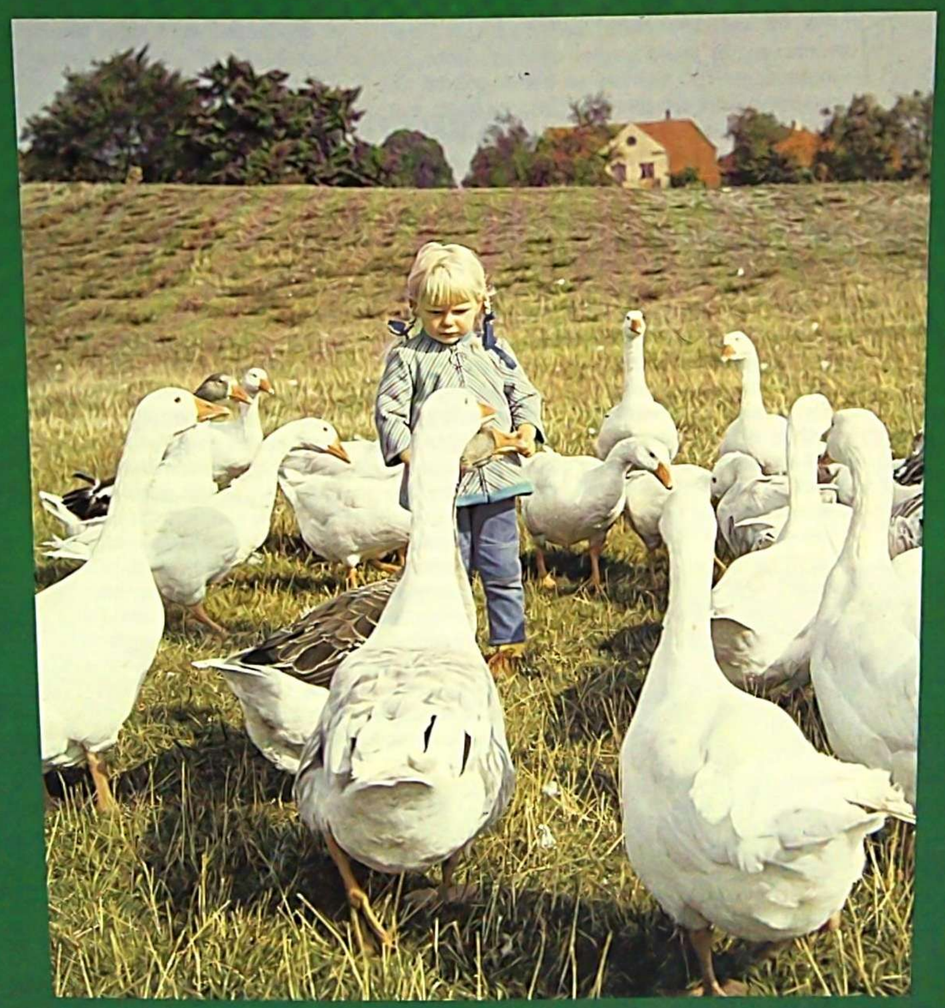
Nr. 4. Vinter 2002
92. årgang

lev og lad leve

Vegetaren



Kære laser!

I skrivende stund kører valgkampen på sit højeste, og jeg forsøger at gøre mit bedste for at sætte mig ind i, hvem jeg denne gang skal stemme på, da jeg synes, det er ekstremt vigtigt at bruge sin stemme, og selvfølgelig at bruge den rigtigt og der, hvor den gør mest gavn.

Der er jo meget at skulle tage stilling til. Denne gang er der hele tre krydser, som skal placeres, og det behøver ikke nødvendigvis at være på det samme parti, da der jo er forskellige ting, som gør sig gældende på kommunal-amts- og landspolitiskplan, og det jo også er forskellige personer, der stiller op for de forskellige partier ved de tre valg.

For mit vedkommende, ligesom for de fleste andres, er der ingen partier eller personer, jeg sympatiserer 100 % med, så derfor gælder det om at finde den, man så engang er mest enig med eller mindst uenig med og veje, hvilke mærkesager, der betyder mest for én selv: Er det miljøpolitikken, sygehusene, økonomien, udlændingepolitikken, børnenes vilkår, de ældres pleje eller noget helt syvende?

Og hvad med vegetarismen?

Der findes desværre endnu ikke et parti, som taler os vegetarers sag. Til kommunevalget stiller der godt nok mange specielle partier op med hver deres egne små og store mærkesager. I København forsøgte sågar en hund og en kat at stille op, så det kan da være, at der næste gang kommer en and, som vil afskaffe Mortens Aften eller en gris og en gås. som går ind for en vegetansk jul. Hvem ved? Det kan da være, at vores parti er på vej.

Et parti, der gik ind for vegetarisme, ville io kunne klare mange af valgkampens essentielle spørgsmål, og det uden det ville vælte budaetterne eller torhøje skatterne.

Der ville så blive indført vegetarisk kost Då samtlige institutioner, plejehjem. sygehuse o s v lor både born og ældre, så bornene var sikret en sund og nærende kost, og de ældre end^jq kunne tå noget ordentligt at spise. I kantiner p† skoler og arbe)dspladser ville maden oqså vær« vegetarisk, hvilket ville give nogle Åjkke on vågne skoleborn til at sikre nationens (remtid ™ nogle fnske og veloplagte medarbejder pi i_an 9 dets arbejdspladser, der ville udfore et n L\ effektivt stykke arbejde, så Danma_k 9 kU_n °9 levere en konkurrencedygtig arbejdskraftn ne styrke betalingsbalancen.

Blev den danske befolkning en g_rUp_De af_ro ne vegetarer, ville vi hurtigt blive så sunde at Li le listerne på sygehusene var eliminerede "kke nær så mange ville have problemer med at blive gravide, og vi ville blive så fyldte med energi, at mange ofte ville lade bilen stå og tage cyklen i stedet for, med mindre forurening og mindre belastning af vores veje til folge.

En vegetarisk kost ville også løse den kostmæssige del af problemerne i forhold til f.eks. muslimer, da grøntsager spises af alle uanset etnisk baggrund, religion o.s.v.

Desuden er der lavet undersøgelser, som viser, at en lødig vegetarisk kost gør mennesker mindre aggressive og mere rolige og afbalancerede, så derfor ville en landsdækkende vegetarisme samtidig medføre mindre vold og kriminalitet og færre psykiske tragedier.

Blev landbruget lagt om til ren planteavl, ville der være rigelig mad til både os selv samt folkene i den tredje verden. Vi ville derfor slippe for at diskutere, hvor meget eller hvor lidt den danske stat skal give i U-landsbistand.

Dette ville også give mange gode arbejdspladser, da der så skulle bruges en masse folk . 1 at passe og høste markerne, på økologisk vis naturligvis. Folk ville ikke længere være 9^en^® rede af kæmpe ildelugtende svinefarme so_m naboer. Vandmiljøet ville hurtigt forbedres o.s. • o.s.v.

Inden næste valg må vi prøve at påvirke p°l- tikkerne til at tale vegetarismens sag, så vi på den måde kan få forbedret vores verden, og I til næste valg ikke behøver at være i tvivl o_m hvem jeg skal stemme på.

Ha en rigtig god og vegetarisk jul.

Med venlig vegetar-hilsen

Ea Bregensøe.



Indholds-fortegnelse:

Side 2: Kære læser

Side 3: Nytårsfrokost

Side 4: Tove Bech's julehjørne

Side 6: Vand

Side 7: At forkæle sig selv

Side 9: Side-9 sagen

Side 12: Firmafrugt

Side 14: Forkølet snak

Side 16: E-nummre

Side 19: Mohandas Gandhi

Side 20: Indlæg fra læsere

Side 21: Foreningsnyt

Side 23: Kontakthjørnet



Sidste nummers "Kære lseser!"

I sidste nummer af Vegetaren havde sættenissen været på spil og fjernet et par linier på side 3 i min leder, der hvor den gik fra den ene spalte til den anden, så det, der stod. virkede noget usammenhængende.

Det er jeg selvfølgelig meget ked af og bringer her, hvad der rigtigt skulle have stået, hvor det med kursiv er de to manglende linier:

"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 sørge for at bestille vegetarmaden nogen tid i forvejen, så er det intet problem. Selv på flyveren kan man 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."

DANSK VEGETAR-FORENINGS NYTÅRS-FROKOST 2002

Søndag, d. 20 januar2002, kl. 13.00 i Vandkulturhuset, DGI-byen, Tietgensgade 65, København V.

Benyt lejligheden til at se DGI-byen. Et *moderne* forsamlingshus er den blevet kaldt. *DGI-byen er* et moderne modested i hjertet af *Kobenhavn bag* Hovedbanegården. Et helt nyt *byggen med* specielle faciliteter til 17 forskellige sportsgrene, men også med virkelig *gode restaurantforhold Vi har reserveret en* restaurant *med 100 pladser.*

Der bliver den helt store gronne buffet med lune og kolde retter *for både* vegetarer og veganere. Drikkevarerne kobes ved siden af.

Vi vil som sædvanlig synge lidt. *og der vil være* foredrag og musikalsk undertyoldning

Prisen er 135 kr. Tilmelding ved *indbetaling af* belobet på DVFs girokonto 502 5656 e'er ved afgivelse af bindende tilsagn pr. telefon 70 22 40 01. 38 74 34 04 eller 48 71 47 14.

Vi glæder os til at se jer til en forhåbentlig vellykket *dag.*







•VE BF-OH'S JUI.FHJØRNE

KRISTUS VED ETHVERT MÅL TID.



VI har bevæget os ind i advendtstiden og står overfor julen med dens mulighed for at trænge ind i vort eget sind, og der finde en stilhed . En stilhed, der gør os i stand til den fordybelse, der er en forudsætning for modet med Guddommen i vores indre. I vores kultur benævner de fleste - endnu? - guddommen ved navnet Kristus eller Gud. Går vi andre steder hen på jorden, finder vi andre navne: Brahman, Krishna, Buddda, Jahve, Muhammed eller
.....

Det er ikke her, vi skal diskutere om Guddommen findes i vort eget indre eller udenfor. Selv tror jeg. at Gud - uanset hvad vi kalder ham/hende/det findes alle vegne i og udenfor os. Og som jeg engang læste hos åndsforskeren, Rudolf Steiner*. Kristus er i hvert eneste menneskes ojne.

Det betyder for mig, at i hvert eneste menneske jeg moder, der har Guddommen

Kristus bolig - også om vedkommende har en anden trosopfattelse end mig. Om vedkommende har slået ihjel, stjålet, bagtalt mig eller flojet sit fly ind i World Trade Center, så er Kristus også i den andens ojne. Måske besat af mørke kræfter , som jeg anser for en realitet, men at Kristus er der, tvivler jeg ikke på.

Den danske mystiker, Martinus, skriver i 'Juleevangeliet", at der i den nuværende menneskeheds bevidsthed udkæmpes en kamp mellem "Kristusmentaliteten og herodesdiktaturet".

At herodes-mennesket udover sin magt ved drab, plyndring, tortur, berettiger ikke det nye menneske med sin begyndende kosmiske bevidsthed til at benytte samme metoder. Gor vi det. viser det sig jo. at herodes-diktaturets 3 væsen og tankemetoder er sluppet helskindet over i sejrherrernes bevidsthed og dér qives rigelig grobund og udviklingsmulighedēr. (Citat Martinus s. 26 "Juleevangeliet")

Hvis sejrherrerne kun vil hævne oq ikkp udviser forståelse, barmhjertighed og tilgivet hvordan Skal d6n/de UdSattø be,o|^ngTer så forstå

Kristusvæsenets spirer som er nedlagt som fro i det nye menneskes hjerte? Så kan vi kalde os aldrig så meget et kristent folk i et demokratisk samfund.

I en parantes kan jeg ikke lade være med at tilføje følgende:

I dagene efter 11.sep. dukkede Martinus´ udsagn "Det tilsyneladende Onde" adskillige gange op mit sind. I hans Kosmologi kan det tilsyneladende Onde bære det gode i sig. Et udsagn, jeg ofte har filosoferet over.

Julebegivenheden som vi horer om i julevan- geliet, drejer sig ikke om selve

Jesu fødsel. Men derimod om Kristusvæsenets fødsel i os , om det kosmiske menneskes fødsel.

Men hvordan kan jeg erfare dette væsen i min egen sjæl her ved juletid?

Over en nat sker det ikke .

At læse åndelig litteratur med hjertet åben, medens du fordyber dig i digte, Bhagavadgi ta, Lukas Evangeliet, Martinus' "Juleevangelie kes Rudolf Steiners "Kristi Fødsel i mennes tur sjæl" eller anden spirituel inspireret itter jq åbner døren til Guddommens fødsel i kan Find et sted, hvor du ikke er ansvarlig- Ofte me det være svært at finde et fredeligt sted N ern ær- med livlige børn og en partner, der onske r n ver. Selv har jeg ofte. når jeg har ladet e og den gribe fat i mig, fundet ind på en 03 mig' der - midt i al det rumsterende liv - fordybe un ne en tekst. Netop der i mylderet har jeg k finde ro til fordybelse. Jeg havde intet ansvar

Tag disse tanker ind i din sjæl- Levende ør dem , så de bliver lysende i dit e|se. indre og sætter hele din sjæl i bevSØ J? er ef Bær dem i dig overalt, hvor du færdes. r 0 j plads til dem, også selv om du er ved at)eV julegaveindkøb, rodkål og huskesedler r at disse tanker er åndelig næring, som 0 opl 0 *ra den åndelige verden. - Forsog at disse tanker med en sådan kraft, . j d" at du så at sige foler dem træde in ,. (sjæl gennem kroppen og forvandle kr°PP år Citat Rudolf Steiner s. 16 i "Kristi fodene me af niskans sjal"). At lade sig gennem- str^ for hojere åndelige idealer er en nødvendig" 1® andre komme videre i sin udvikling og vil ' , g • menneskers liv.En af proverne på - tr0 ' ,

STILHED - RO
FORDYBELSE

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

Giv dig tid vi fi cofie dage
1 eller tnggre Få unikenk til
A (ade ul ro L id op ved ål
ved haet eller i
vodall e skive
de. t massage
el Ver penanng
samtale.
Maden fremvulev al
biodynamiske produkter
og der er musik i den

GRANEHOLDT
fUk Ring til
ret fcAdere Tove Bech
Skovridet /* 4 WF øreverjle
Tlf. 59 fA 4' </* mø4oSU 12
Fax. *V*S*5 55

Verden bag rum og tid

Den menneskelige bevidstheds grænser i det hinsidige og det denne-sidige er fastlagt gennem tid og rum.
Men der eksisterer også en helt anden verden.

Bestil gratis introduktionsbrocfiure hos:

Det Gyldne Rosenkreuz" InL Skole,
LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Skaffervej 8.2400 Kobenhavn NV
Telefon 35 81 37 40
http V/hjem.get2neldk/rosenkr*uz/ S

om idealerne bæres af åndelig kraft, mærkes på, om jeg kan have forståelse, medfølelse og tilgivelses-parathed - især overfor anderledes troende og tænkende.

Tankerne må aldrig blot blive teori eller en intellektuel lære De må fordøjes og blive virkelig næring for vores sjæl. Den tyske mystiker Angelius Silesius har sagt:

Om Kristus blev født 1000 gange i Bethlehem
men ikke i dit hjerte, da hjalp det ingenting.

KRISTUSIMPULSEN VED ETHVERT MÅLTID

Du sol som åbenbarer
dit lys i mindste plantesaft.
giv os din milde skaberkraft.
så længe dagen varer.

I sollyset modner.
hvad jorden os giver,
således modner i Guddommens lys,
menneskets voksende sjæl.

Jorden har os brodet givet
solen har det skænket livet
kære sol. kære jord
Tak for gaven på vort bord.

Med disse bordvers af Steiner indledte vi på Sotoftegård Hojskole ofte vore måltider. For afvekslingens skyld kunne det være et Gruk af Piet Hein. et digt af Frank Jæger eller en et andet lille digt eller en tekst, som en medarbejder syntes passede netop den dag. Det gav ro ved bordet. Vi fik tid til eftertanke og tid til med *taknemmelighed at tænke* på sol, måner og stjerner og gartnerfolket, som med deres barkede næver, kærlighed til *jorden og en dyb forståelse for samspillet mellem jord* og kosmiske lovmæssigheder *frembragte* vore gode velsmagende *og velduftende* grønsager. Vore tanker gik *også til kokkenfolket,* som en hel formiddag *eller eftermiddag havde* knoklet med *atfremtrylle tærter,* suppe, postejer og det *gode brod. Vel kunne* køkkenfolket - lige som vi andre - have *en mindre god dag,* men *jeg ved, at de altid forsogte* at krydre maden *med kærlighed og nærvær.* Kravet var, at *der skulle være musik* i *maden* - ikke bare fem *dage* om *ugen, men alle syv.*

Mad er *ikke bare mad og* består ikke blot *af vitaminer, mineraler, sporstoffer. proteiner og* lignende. *Der er* noget mere. *Der er en kraft,* som beliver menneskets *sjæl og ånd.*

En krop opbygget af ånd, kræver *en åndelig* næring. Ikke mad, *der er dyrket med kunstgødning og tilsat* alverdens *tilsæt-* nings*stoffer, som* nok kan fylde maven, *men som ikke* hjælper med til at *befordre udviklingen af den* dybeste kerne i mennesket *og indfri dets* længsel efter foreningen med Guddommen.

Mennesket lever ikke *af* brod alene, *men* det lever *heller* ikke *udelukkende af ånd. hvorfor her folger et par* opskrifter, som kan benyttes i juledagene eller for og efter.

Hovedet *i* himlen - fødderne *på jorden!*

En inderlig *fredfyldt* jul onsker

Tove Bech

TOVE BECH'S JULEOPSKRIFTER

GRANEHOLTETS VALNØDDEPOSTEJ
(4 pers.)

2 dl fint revne valnødder
1/2 dl groft revne valnødder
eller
1 3/4 dl fint revne valnødder
3/4 dl oko-rasp
1 3/4 dl mælk
eller
1 dl fløde og 3/4 dl bouillon
2 dl hytteost
1 1/2 spsk. olivenolie eller smør
3/4 dl små *logterninger (1* lille log)
2 dl fint reven selleri
1 1/2 spsk. torret basilikum
3/4 tsk. mild paprika
4 æggeblommer
havsalt
4 stiftpiskede hvider

Bland valnødder, væske og hytteost Sauter g logtern og selleri ca. 5 min. i fedtstof. Bland J alle ingredienser på nær æg og havsalt. Ve S 4-01

Tilsæt æggeblommer, når blandingen er afkolet. Smag til med havsalt. Vend forsigtigt de stiftpiskede hvider heri. Smor og rasp en høj bageform grundigt. Blandingen skal stå ca. 3/4 op i formen. Bag postejen i en 175 gr. forvarmet ovn. Sæt temperaturen op på 2oo gr. efter 2o min. Bag videre 4o-45 min.

CHAMPIGNONSOVS
(4 pers.)

Bouillon:
8 dl vand
Ca. 3oo g kartofler, porretop,løg, selleri

Jævning:
Ca. 6 dl bouillon
1 1/2 -21/2 spsk. Oko-majsstivelse
Vand til udrøring

2 spsk. smor eller olivenolie
5oo g champignon
1 1/2 tsk. mild paprika havsalt
evt. 3-4 spsk. piskefløde

Skræl/pil grønsagerne og skær dem i mindre stykker. Lad dem koge i de 8 di vand under låg i mindst 1/2 time - gerne 1 time. Jo kraftigere bliver boullionen og dermed sovsen.
Si grønsagerne fra. Smides væk. Tilbage er ca 6 dl bouillon. Jævn denne kogende bouillon med majsstivelse udrørt i koldt vand til tynd tykmælkskonsistens.
Tilsæt så meget jævning, så sovsen får den konsistens, du bedst kan lide. Men jo mere jævning, der tilsættes, jo mindre smag får sovsen Lad den småkoge i 4-5 min.Rens champignonerne. Fjern roden, ikke stilken. Vask hver enkelt champignon, men lad dem ikke ligge i vandet da de suger vand til sig. Lad dem dryppe af i en si. Skær dem i tynde skiver.
Opvarm fedtstoffet og tilsæt champignon- skiverne. Lad dem sautere ved kraftigt blus. Det vand, der trækker ud, skal sauteres væk. Tilsæt paprika og salt når champignonerne begynder at blive lysebrune og dufte. Lad dem snurre endnu nogle min. ved svagere blus.Tilsæt de sauterede champignon til den jævnede sovs. Smag til med mere salt og evt flode

NB: Sovsen kan tilberedes dagen for. Afkøles og opbevares i køleskab.

Helt almindeligt juletilbehør serveres til. Evt. kan du erstatte rodkålen med folgende :

RØDKÅLSALAT M/ ÆBLER
(4 pers.)
15o g fint strimlet rødkål
2-3 Ingrid Marie eller Cox Orange æbler
Appelsinsaft af 1-3 øko appelsiner
Evt. 5o g hakkede nødder
Evt. lidt citronsaft
Pynt: Lidt fint reven øko appelsinskræl
Evt. grønkålsblade som pynt

Bland den fint strimlede rødkål med de skrællede' groft revne æbler. En strimlet rødkål er mere dekorativ end en rødkål, der er snittet. Og Desuden er smagen også helt anderledes. skrællede æbler - fordi det er jo jul

Smag til med appelsinsaft.
Anret på et fad hele grønkålsblade. Arrang nérpå salaten. Pynt med lidt fint reven appelsinskal.

VAND
DET VIGTIGSTE MINERAL

v/Dir. Ph.D. N.D. PeterLytton-Bernard, Mexico

Jeg bliver ofte spurgt, hvilket mineral der er vigtigst for vort velbefindende. Jeg besvarer altid spørgsmålet med et svar som kalium, kobber, jern, men det er vand. som er vort mest betydningsfulde mineral, hvilket man let forsømmer at tage i betragtning, husker, at mennesket består af 87% vand

Vand er det opløsningsmiddel, som fører affaldsstofferne ud af vor krop. Vi taler om folk, der lider af proteinmangel, men der er sandelig mange flere, der lider af vandmangel. De indtager ikke nok væske, der kan blandes med giftstofferne. Kroppen produceres ved normal funktion skilles, hvis sundhed skal opretholdes. Disse mennesker har heller ikke indtaget nok vand til at udskille andre giftstoffer eller med vil,e. Slyre. renser hvilket udskilningsorganer. De udskiller farlige gifte fra blodet. For at gøre dette benytter de det samme vand, som ydes af blodet; og hvis dette vand er tilstede i rigelig mængde, vil deres arbejde blive så meget desto lettere.

Blodet kan også renses gennem hudens porer, dvs. ved transpiration. Her er der igen behov for store mængder væske, ikke blot til at føre giftstofferne ud, men også til fordampning for at afkøle kroppen. Den mad, vi spiser, må forbrændes for at blive til energi, hvilket ligesom en maskine udvikler varme, som afgives til kroppen. Transpirationen afkøler huden og kontrollerer kroppens temperatur.

Lungerne hjælper også med til af rense kroppen. De fjerner en betydelig mængde af de giftstoffer, der kan omdannes til luftarter fra blodet. Kuldioxid er det særlige affaldsprodukt fra stofskiftet, som bliver fjernet med udåndingen via lungerne. Andre luftagtige gifte fjernes ligeledes på denne måde, som vi jo sikkert alle har lagt mærke til, hvis vi er kommet for tæt på en syg ven. Denne lugt fra lungerne er særlig fremtrædende hos mennesker, der faster, et bevis for, at hurtig udrensning af kroppen opnås på denne måde.

For at få lungerne til at fungere bruger legemet et system, der er kendt som osmose, hvilket er balancen mellem luftarter på begge sider af en levende membran, lungen. Der er mest ilt på den ene side af lungen, og dette går gennem membranen ind i blodet. De luftarter, der skal udskilles fra blodet, passerer gennem membranen og via udåndingen ud i luften. En del af vandet i blodet frigøres med disse gifte. Hver dag udånder vi derfor en meget stor mængde vand, især når luften en meget tor. Denne udånding af vand kan bedst demonstreres ved ånding på en kold genstand såsom glas. Fugten vil fortætte sig til små dråber.

Til fordøjelsen er vand også vigtig. Alle fordøjelsesprocesser sker i oplosninger. Da kemiske reaktioner foregår hurtigere i fortyndede oplosninger. kan vi ofte forbedre fordøjelsen ved at holde mavens indhold fortyndet. Det er faktisk vandet, der tillader fordøjelsesprocessen. Jeg er sikker på, at mange mennesker med en dårlig fordøjelse ville få det meget bedre, hvis de gik over til mere flydende kost.

Helt bortset fra det foregående får vi en bedre fordøjelse af følgende grund: Udskillelsen af fordøjelsesvæsker styres af mængden af indhold i maven. Udskillelsen er fortløbende, indtil koncentrationen af væsker i mavens indhold når det rette punkt. Så vi kan se, at der for en given mængde indtaget i maven må udskilles en vis mængde fordøjelsesvæske, hvis fordøjelsen er, som den burde være. Da denne væske skal arbejde mere på maden *end på vandet, vil der være* rigeligt til rådighed til *madens fordøjelse,* hvis en større del af mavens *indhold består af* vand.

Nogle mennesker *med meget dårlig fordøjelse, især dem, der* mangler *tilstrækkelig med* saltsyre, får *deres* vanskeligheder, *fordi de spiser deres føde så tor,* så *der ikke er væske nok i maven.*

Mange mennesker *er i så stor vandmangel, at* kroppen genudvinder vand fra *affaldet i* tyktarmen. *Helt* bortset fra, at *denne proces giver vand af meget dårlig* kvalitet, *medfører det en udtørring af* afføringen, hvilket *resulterer i. at affaldet* går langsommere gennem *denne del af* fordøjelseskanalen.

Det bør tage foden ca. 12 timer at *komme gennem den* menneskelige organisme *Når dens* passage gennem tarmene forsinkes, *resulterer* det i gæring og forstoppelse. *Affønngens hårdhed* kan fremkalde fysiske *ødelæggelser i* organerne. Tyktarmsbetændelse og h*æmorrider er* blot begyndelsen.

Hvor vi får væske fra. er *meget* vigt/gt Vand fra hanen kan være noget af det værste sær hvis vandet er tilsat klor og fluor *(arbkJen er* skrevet *i* Mexico, *red.). Man* kan *endda* komme *ud for* kildevand med ringe mineralbalance *Når dette er* tilfældet, må *nyrerne* udskille *de uønskede* salte derfra. Til den proces vil *ikke blot* kroppens vand blive brugt, men også *de mineraler som* kroppen måske er i mangel af. vil Druges T/-ned vil det øgede arbejde, der *lægges på nyrerne være* et yderligere pres *på* dem.

Frugt og grønsager er vore *bedste* vandsider Planten holder sit vand-minerafmdhotø balance i forhold til. hvad den har behov for hvilet svarer fuldstændigt til menneskets Dette *gor* den ved hjælp af sit rodsystem. Vi er nodt ti at udsknie de uorganiske salte, kroppen optager. ~ien planten kan sortere mineralerne, før de optages <dens væv. Derfor er det måske bedst for os at S'k^e os vort vandbehov ved at dnkke frugt- og gronsagssafter. Endnu bedre er det at få dækket vort vandbehov ved at spise frugterne og *gronsagerne* hele. som naturen *giver* os dem

Destilleret vand bruges af og M *tof* at undgå optagelsen af uønskede mineraler. Men destilleret vand er ikke i balance Det er rent H20 uden noget mineralindhoJd Ligesom hvxft sukker vil det udtrække essentielle safte fra organismen.

For at opnå en bedre helbredstilstand *må vt* altså huske at tilsætte vor fode mere af det vigtigste mineral vand, men husk. det skal være fra de ngtige kilder.

Oversat fra "The Vegetarian*

AT FORKÆLE SIG SELV

GRØN LØRDAG AFTEN VED BASSINKANTEN

DGI - Danske Gymnastik og Idrætsforeninger - har bygget DGI-byen, som er på over 22.000 kvadratmeter. Den ligger lige bag ved Københavns Hovedbanegård og er et anderledes mødested forkultur og folkelig idræt. Et moderne forsamlingshus, det er på tide at København også får et forsamlingshus.

Man behover ikke være aktiv idrætsudøver for at benytte DGI-byens faciliteter, man kan mikse det underholdende med det udfordrende. Der er foruden vandkulturhuset mulighed for 16 forskellige idrætsgrene bl.a. bowling, skydning og klatring I vandkulturhuset kan alle sanser blive forkælet Afvaskning med træuld, en tur i sauna, dampbad, boblebade, varmvandsbad, aromabade mudder- og algeindpakninger, massage, hydromassa- ge, solarium og zoneterapi.

Vestauranten er det kulinariske omdrejningspunkt. Her kan man nyde frokost, middag og søndagsbrunch - indendørs i de smukke lokaler oq udendørs på den store terrasse, når sommerveiret tillader det.

Et hotel er der også tænkt på i forbindelse med DGI-byen. Luft og enkelhed er hovedindtrykket af hotellet og værelserne, hvis vægge er udsmykket med Piet Heins livsfilosofiske Gruk Indretningen er i moderne, skandinavisk stil meri lyse trægulve, arkitekttegnede møbler oq fiottp klinkebadeværelser.

LEVENDE LYS, DÆMPET MUSIK OQ FN SPÆNDENDE BUFFET.

I vandkulturhuset afholdes arrangementer som kaldes kurbadsaftener. Disse aftener ha' været et stort tilløbsstykke sidste år. Det er oh.' gator.sk at medbringe badetøj og et håndklaed« Det er også godt at medbringe en badekåbe on eventuelt badesko. Stress og jag forsv:nder lann somt og sikkert, når man træder ind i vandkultur" huset. Olielamper og stearinlys lyser rummet op og dæmpet musik bidrager til stemningen. En del af bunden i det elipseformede bassin er hævet og der er dækket op til spisning midt i vandet og ved bassinkanten. Efter nogle svømmeture rundt om spiseøen, en tur i saunaen og i dampbadet bliver der åbnet for en stor, spændende vegetarisk buffet. Der er saft, juice og vand til maden.

Alle bassiner bliver åbnet kl. 19.00 med mulighed for svømning, udspring, klatring - man falder ned i vand, hvis man falder - afslapning i varmvandsbassiner og spa. Man kan gå i bademesterens sauna, hvor saunaens historie bliver fortalt, medens varmen stiger fra 85 til 110 grader og velduftende æteriske olier bliver hældt på varme sten.

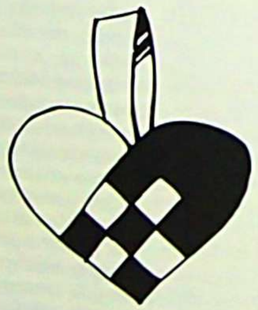
Efter saunaen kommer det kolde gys, hvor man med masser af is sætter gang i blodcirkulationen eller man tager sig en dukkert i det iskolde vandkar. Sauna og andre bade er på kurbadsaftener fælles område for både kvinder og msen^- derfor er badetøj obligatorisk.

Man kan også få massage, det koster 80 kr. Professionelle massører giver 15 minutters massage ved bassinkanten. Eller prøve hydromassagebænken for 30 kr.

GRØNNE KURBADSAFTENER.

I foråret 2002 er der grønne kurbadsaftener d. 9- fe r - og d. 6. april, disse aftener koster 289 kr. inc . buffet og saft/juice - vin kan købes.
Man kan tilmelde sig på telf. 70 15 65 65.

Med DGI-byen har Kobenhavn fået en attrak- ti O"mere lil g'æde for folk fra hele landet. J °renin 9ens nytårsfrokost foregår i år i DGI- rwi n, men det er 1 Vestauranten, og der er i kke noget med badning.



TOMATER

SIDE 9 - SAGEN

v/Dennis Sørensen

Jeg plejer her i nummeret op til *jul* at skrive om en grøntsag, som på en eller anden måde har noget med jul at gøre: rødkål, rødbeder eller julesalat. Den grønsag, jeg har valgt denne gang, har egentligt altid været en, man forbandt med en dejlig varm sommerdag, selv om man jo nu kan få dem hele året rundt. Grunden til, at *jeg* alligevel vælger den, er dens dejlige røde farve. Jeg får helt lyst til binde dem ind med guldsnore og hænge dem på juletræet. Men jeg gør det nu ikke.

Tomater er i det store og hele indbydende søde med en smule syrlighed, der gør dem friske. Udpræget krydret smag finder man i cherrytomater, cocktailtomater "og de små ovale blommetomater. Det er blevet moderne at sælge tomater på stilke. Men smagen er ikke automatisk sikret, fordi tomaterne sidder på stilke. Hvis stilken er frisk grøn og tomaterne er røde og modne, er de højst sandsynligt plukket modne og ikke som det så ofte sker; eftermodnet i kasser.

Tomatplanten horer til natskyggefamilien ligesom kartofler, auberginer og peberfrugter. Tomaten hedder på latin Lycopersicon lycopersicum.

Tomatplanten stammer, også ligesom kartoflen, fra Sydamerika. Peru og Chile, men som kulturplante menes den forst at have været anvendt i Mexico. Herfra bragte spanierne den til Europa, hvor den hurtigt *blev almindelig i Italien og* England. I *Mellem- og Nordeuropa ansås den i* mange år for at være *giftig, og forst omkring* begyndelsen af dette *århundrede* slog *den igennem* i resten *af* Europa. I Danmark *blev den* forst almindelig efter *1. verdenskrig. Nu dyrkes tomater over det meste af verden, og verdenshandelen med* tomater, både friske *frugter, tomatkonserves og* tomatkoncentrat, er meget *betydelig.*

Ved de oprindelige tomater bestod *frugterne* kun af et frokammer, mens *de sorter, der anvendes i dag, er flerkamrede med op til 5 kamre.* Skærefastheden øges *med antal kamre.*

Der kendes mange *forskellige typer af tomater.* De mest anvendte i Danmark er *de næsten* kuglerunde, middelstore tomater, men også små cherrytomater, *store aflange tornater og* bøftomater findes *på* markedet.

Uden for *den* danske *sæson importeres tomater fra* bl.a. Spanien og *Holland.*

ANVENDELSE

Tomater har utallige *anvendelsesmu- ligheder.* Rå modne *tomater* anvendes som *pålæg og i* salat, f.eks. en helt enkel tomatsalat *af* tomatskiver med rå hakkede *log og lidt olie. Kogte spises de* i suppe, *sauce,* sammenkogte retter m m . og stegte eller bagte tomater bruges i *pande- og* ovnretter, f.eks. på *pizza. Små umodne gronne* tomater anvendes til syltning.

Der er en del misforståelse omkring flåning af tomater. De skal ikke ligge flere minutter i



kogende vand, så bliver de smattede, og det er kun på fuldmodne tomater, at skindet løsner sig. Fjern forst stilkfæstet med en lille spids kniv. Læg tomaterne i en skål. Hæld kogende vand over. Efter et halvt til et minut hældes vandet fra. Skyl tomaterne koldt og træk skindet af.

Flåede tomater og tomatpuré kan fryses. Efter frysning er tomater kun egnede til sammenkogte retter og suppe. Puré og flåede og hakkede tomater kan købes som konserves.

NÆRINGSINDHOLD

Tomater indeholder ca. 100 Kj/100 g og horer dermed til de energifattige produkter. De indeholder en væsentlig mængde C-vitamin og K-vitamin. De indeholder desuden en vis mængde af vitaminerne A og E samt kostfibre og mineralet kalium.

SALGSPERIODE

Danske: April-november
Udenlandske-. Oktober-april

OPBEVARING

Idealkrav: 12 grader C, 75-80% RF (2 uger)
Tomater kan holde sig uemballeret i svaleskab i ca. 1 uge. Ved stuetemperatur og i køleskab er holdbarheden ca. 3 dage.

KVALITET

Kvalitetskravene til tomater er fastlagt i en EF-norm, der tillader salg i 4 kvalitetsklasser: Ekstra, \, II og III. Klasse 111 optræder dog sjældent og kun etter særlig tilladelse.

Klasse Ekstra-tomater skal nærmest være helt fejlfrie.

I klasse I tillades lettere fejl i form og farve. Der må være små overflade fejl og lette stodpletter, men tomaten skal være hel og fast.

I klasse 11 skal tomaterne være nogenlunde faste, og de må have større fejl i form og farve.

Normen fastlægger en lang række størrelsessorteringer for tomater. Her skal nævnes, at almindelige tomater ikke må være under 30 mm i diameter.

Ved salg skal oprindelseslandet og kvalitetsklassen være anført.

OPSKRIFTER

FYLDTETOMATER

4 personer
8 mellemstore tomater
2 skalotteløg el. % log
25 g smor
1 fed knust hvidlog
salt, peber
½ tsk paprika
1-2 tsk rasp
1 -2 spsk reven parmesanost
olie

Skær et låg af tomaterne i den ende, der er modsat stilken. Skrab tomatkødet ud med en ske. Sæt tomaterne med hullet nedad, så de kan lobe godt af.

Rist finthakket log i smør på panden til de er klare og let gyldne. Tilsæt de hakkede tomatlåg, indholdet fra tomaterne, knust hvidløg og krydderier.

Kog væden lidt ind og tilsæt rasp, så fyldet virker jævnt men ikke bastant.

Sæt tomaterne i et oliegnedet ovnfast fad. Fordel fyldet i tomaterne og drys reven parmesanost over. Stænk hver tomat med lidt olie eller læg en lille smørklat i hver.

Sæt fadet på ovnristen midt i ovnen ved 225 grader i 8-10 minutter til tomaterne er gratinerede. Man kan tilsætte grofthakkede champignon til fyldet.

Serveres som tilbehør eller frokostret.

VEGETARFORENINGENSTOMATFAD

4 personer

8 mellemstore fuldmodne tomater
salt, peber
3-4 forårsløg eller 2 mindre løg
2 fed finthakket hvidløg
2 spsk. friskhakket basilikum
3-4 spsk. reven franskbrodskrumme
30 g smeltet smør 1 spsk. olie

Tomaterne skæres i skiver og lægges lagvis i [illegible] velsmurt, men ikke for højt ovnfast fad. Dryss med salt og friskkværnet peber.

[illegible] og snittes/hakkes meget fint og blandes m[illegible] nakket hvidløg, finthakket basilikum og fran[illegible] brødkrumme (Grahamsbrød eller andet [illegible] S[illegible] odkan09så bruges).

[illegible] 9en dr Vsse s over tomaterne og det d y·

Gratin[illegible] enb,and,n 9af smør og olie.

[illegible] eres På ovnristen midt i ovnen ved [illegible]

Vegetaren 4-01

grader i ca. 20 minutter.
Serveres som tilbehør eller frokostret.

PROVENCETOMATER

4 store fuldmodne tomater
1 spsk. rasp
1 spsk. hakket persille
1 fed finthakket hvidløg
y2 tsk. timian
/2 tsk. salt
friskkværnet peber
olie

Tomaterne halveres på tværs. De lægges i et oliegnedet ovnfast fad med snitfladen opad.

Bland rasp, persille, hvidløg, timian, salt og peber. Drys blandingen over tomaterne. Dryp olie over.

Sæt fadet på ovnristen midt i ovnen ved 200 grader i 10-15 minutter.

Serveres som tilbehør eller frokostret.

PEBERSUPPE MED TOMATER OG CHILIPEBER

4 personer

8 tomater, ca. 750 g (udenfor sæsonen bruges dåsetomater med halvdelen af væden, og vineddiken udelades)
2 rode pebre
1 rod chili
1 fed hakket hvidlog
1 spsk. olivenolie
Vi spsk. rod vineddike
Vz I gronsagsbouillon
salt, peber

Tilbehør:
1 håndfuld friske oreganoblade
1 håndfuld basilikumblade
V2 tsk. madagascarpeber
2 spsk. olivenolie

Grill peberfrugter og chili til de næsten er sorte. Flå og hak dem. Skold og flå tomaterne. Flæk tomaterne og pres dem fri for kerner. Sauter pebre og chili fem minutter i olien.

Tilsæt lidt salt, hvidlog og hakkede tomater og lad det koge 10 minutter med vineddiken. Hæld bouillon ved og lad det simre i 5 minutter. Smag til med salt og peber.

Tilbehør: Miks blade, olivenolie, peber og lidt salt med blenderstav og drys det over suppen.

ÆG PÅ KRYDRETTOMATBUND

4 personer

4 æg
1 løg
1 fed hvidlog
1 spsk olivenolie
300 g modne tomater
2-3 peberfrugter
salt, peber, hakket frisk *merian*

Kog æggene *ca.* 6 minutter.
Pil æggene og skær dem over på tværs.
Hak log og hvidlog fint *og* svits i *en gryde i olien.*
Skær tomaterne igennem, pres *dem fri for kerner* og skær *dem i* mindre *stykker.*
Kog tomaterne *med i 4-5 minutter.*
Skær peberfrugterne i *terninger, kom dem i gryden,* og lad grønsagerne mørne 6-7 *minutter* under låg.
Smag til med salt, *peber og oregano.*
Anret æg og grønsager på et fad og *kom snittet* purløg eller forårsløg over.

TOMAT-BRØDSALAT

4 *personer*

6 store *modne* tomater
3 peberfrugter
4 skiver italiensk landbrød
2 fed hvidlog
2 rødløg
15 oliven
1 mozzarellaost
1 god stor *håndfuld basilikum*
2 spsk. ekstra *jomfru* olivenolie
1 spsk. *rod* vineddike
salt, peber

Skær tomaterne i skiver og *pebrene i* tynde strimler. Skær brodet i tem. *bland dem med* presset hvidlog og *rist* dem gyldne under *grill* eller på en *slip-let pande. Skær logene 1 tynde* skiver. Bræk eller nv *mozzarellaen* 1 små stykker. Snit basilikum i strimler *Bland alt 1 en skål Dryp* olivenolie og vineddike over og drys *med salt og* groft peber.

RMAFRUGT

v/ Søren Hvidbjerg

Der er nystartet et udviklingsprojekt Firmafrugt, som har til tormål:

- at undersoge om firmafrugt er en god metode til at tå danskerne til at spise mere frugt og gront
- indhente viden om, hvordan man kan motivere flere arbejdspladser til at indfore frugtordninger

INSPIRATIONSSEMINAR

Den 13. juni 2001 blev dagen hvor projekt Firmafrugt fik sin officielle åbning ved et velbesøgt inspirationsseminar arrangeret af 6 om dagen hos Kræftens Bekæmpelse.

Formålet med dagens arrangement var dels at få indsamlet en masse inspiration omkring frugtordninger på arbejdspladsen, men også at få engageret de deltagende til at knytte sig nærmere til projektet og bidrage aktivt omkring de fremtidige arbejdsopgaver.

Af de 45 seminardeltagere var der repræsentanter fra både sundhedssiden, arbejdspladser og fra frugt- og gront erhvervet. Indholdet af dagens program bestod da også i spændende oplæg fra arbejdspladser med frugtordninger, erhvervsbeskrivelser fra forskellige firmafrugtudbydere og endelig også indblik i hvordan sundhedsforvaltningen i Kobenhavns Kommune arbejder mere bredt med sundhedsfremme på arbejdspladser. I forlængelse af de forskellige oplæg fortsatte diskusionerne i grupper, hvor deltagerne blev bedt om at tage stilling til, hvordan de hver især kunne bidrage til projektet, og hvilke problemstillinger og opgaver, de syntes, der skulle prioriteres. Det kom der en lang liste ud af, og grupperne gav udtryk for, at de nemt kunne have fortsat de intense diskussioner.





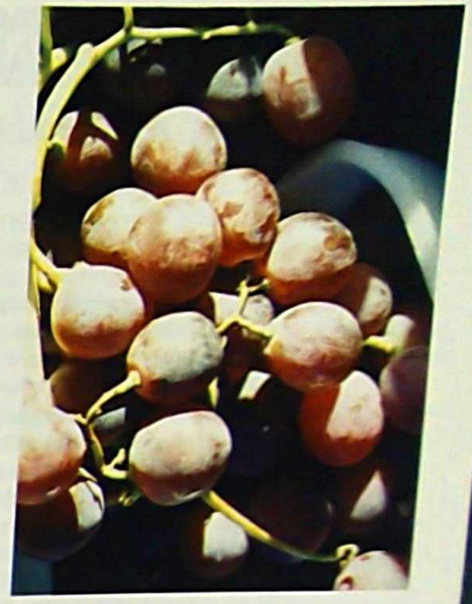
INDSATSOMRÅDE

På seminaret blev også projektbeskrivelsen for firmafrugt kort præsenteret. For at få et bredt indblik i hele firmafrugt idéen, har projektet valgt at indsamle viden foreløbigt gennem 4 undersøgelser:

(1) Første undersøgelse har taget udgangspunkt i forsyningssiden, dvs en kortlægning af markedet med hensyn til forskellige aktorer og udbydere af firmafrugt, forskellige koncepter, sortiment, kvalitet, priser, markedsforing og kundegrundlag Denne undersøgelse er netop afrundet og omfatter også erfaringer fra tilsvarende udbydere i Norden.

(2) Beslutningsanalysen er en netop afslutte undersøgelse af. hvordan forskellige virksomheder med firmafrugterfaringer har truffet beslutning om at forsyne medarbejderne med frisk frugt i arbejdstiden Undersøgelsen, der blev foretaget i august 2001, består af telefoninterview med 35 arbejdspladser rundt om i Danmark, der har erfaringer med frugtordninger og virksomheder, der er interesseret i at indfore en ordning. Det har fortrinsvis været personalechefen eller den adm. direktør, der er blevet interviewet, men også andre, f.eks. kantinelederen eller andet personale, der har været involveret i frugtidéen, også kaldet ildsjæle, har deltaget i undersøgelsen. Resultaterne fra undersøgelsen blev fremlagt på første arbejdsgruppemøde, herunder hvilke typer virksomheder, der har deltaget, hvilke argumenter, der førte til en firmafrugtordning (eller fravalg af samme) og endelig hvem i virksomheden, der har været involveret i beslutningsprocessen.

(3) Den tredje undersøgelse, der skal sættes i værk, er en indtagsanalyse, det vil sige en kvantitativ kostundersøgelse, der skal måle effekten af en frugtordning, dvs. om medarbejdere med adgang til frugt på arbejdspladsen øger deres samlede indtag af frugt og grønt. Det er specialestuderende Dorte Münter fra Human Ernæring, Landbohøjskolen, der skal foretage undersøgelsen



(4) Endelig skal en brugerundersøgelse sætte fokus på. hvad en frugtonJ-ng betyder *for* den enkelt *medarbejder* r. *I* kvalitative interviews *med* frugtspisende medarbejdere undersoges spørgsmål som

. hvad betyder adgang *ti fnx?* i forhold fil torbrug af kaffe, kager, sfck og cigaretter?
- påvirker firmafrugt optaseise *a** og sr[1] p* arbejdspladsen? ændre* e- frugtordning holdninger og vaner ti trugr og gnr-T

Endelig vil der i tæt s a a gruppen være mu<g'e<3 tor - testmarkedsforing ""»ed *trug* «' de som projektet råder *dtt* mål i *sig selv* at udv*Je w ' W ' ^ argumenter til virfcsomhede- de* ønsker at etablere en firmafrugtordnmg

ARBEJDSGRUPPEN

Firma frugt projekt- er således kommet godt fra start. og de positive udmeldinger fra samarbejdsparrerne gav også et godt udgangspunkt «CK det forstø *^Γ" pa modet præsenterede Lise resultaterne af den forste undersøgelse om virksomheders erfarmper med Firmafrugt, herunder hvilke argumenter, der banede vejen ky en frugtordning på arbejdspladsen 09 ** ke barrierer, der var væsentlige. Arbejdsgruppens medlemmer fik herefter mulighed for at diskutere ønsker til fæl- l00 *mhjtmm* trf&P* * om dagen hjemmesiden".



IRKØLF.T SNAK

HILS DIN NÆSTE FORKØLELSE VELKOMMEN.

v/ *Dennis Sørensen*

Nu er det sæson for forkølelser igen. Lange, seje forkølelser, der kan ende med kronisk tætte bihuler, slim i brystet eller måske en væmmelig hoste. Hvordan i alverden skal man kunne sige velkommen til en sådan plage?

Det er der vist heller ikke mange, der gør, selv om der er flere gode grunde til det. Nogle af dem står at læse i det følgende.

Organismen kan på flere måder fortælle, når den ikke har det godt. Ofte oplever vi meddelelsen som en smerte: en albue gør ondt efter en overanstrengelse, det trykker i maven efter et forkert måltid, eller et knæ er stift og ømt af gigt. Eller kroppen kan give besked ved øget udskillelse af f.eks. sved, slim, afføring eller urin. Udskillelse af slim er jo netop velkendt ved forkølelse.

Der er to måder at reagere på, når ens organisme giver besked om, at der er noget galt: finde årsagen og rette den (den rigtige metode) eller prøve at undertrykke symptomet eventuelt med smertestillende og/eller temperatursænkende midler eller hæmme udskillelsen (den forkerte måde, men måske den almindeligste).

I princippet svarer den sidstnævnte måde at gribe problemet an på til denne situation: Stoffet under et tændt strygejern begynder at brænde. I stedet for at gøre noget lukker man øjnene og tænker: "Der sker nok ikke noget...". Ingen ville reagere på den måde overfor et tændt strygejern. Men når det drejer sig om vores krop er det en anden sag. der har vi lært at lukke øjnene for, at der er noget galt.

Tilbage til forkølelse. Som navnet antyder starter den oftest med en afkøling, med at man fryser. Når kroppen afkøles nedsættes dens modstandsevne og nogle af de sygdomsfremkaldende bakterier eller vira, der altid er omkring os, får chancen for at trænge ind i organismen Og så kører rouletten. En psykisk "afkoling". dvs. træthed, modløshed, sorg, stress eller lignende kan på samme måde svække ens modstandskraft og give smittestof let spil og starte en forkølelse.

Den biologiske medicin, "naturmedicinen", har en noget bredere opfattelse af en forkølelse, f.eks. 1) en udrensning af ophobet affaldsstof. 2) organismens modstand mod indtrængt smittestof, eller 3) et tegn på generel dårlig modstandskraft (hvis forkølelserne er hyppige og lange). Oftest er en forkølelse forårsaget af en blanding af flere forhold.

Vedr. affaldsstof. Ophobet affaldsstof er det man indtager men ikke udskiller på normal vis. Det kan være fedt, proteiner, tilsætningsstoffer, tungmetaller m.m. Hvis organismen ikke kan komme af med det gennem de normale baner, sved, urin eller afføring, lige så hurtigt som det kommer ind, bliver det deponeret forskellige steder i vævene. Når depoterne begynder at genere de normale funktioner, prøver organismen at tømme dem. Det føles ubehageligt, men er faktisk både godt og sundt.

Vedr. indtrængt smittestof. Når bakterier eller virus får ram på os, går vores immunsystem i gang med at modarbejde den indtrængte smitte. Ofte får man feber, en temperaturstigning, der hæmmer bakteriernes udvikling og derfor hjælper organismen til at klare problemet hurtigere, Feber er gunstig (hvis den ikke stiger livstruende højt) og viser, at immunsystemet er i god form. Forsøg på at slå en rimelig feber (op til 39-40 grader) ned er derfor ingen god idé. Antibiotika synes at løse problemet her og nu - men det kommer igen med renter, hvis organismen ikke i mellemtiden er blevet styrket gennem opbyggende behandHng (sund mad, psykisk balance, Wsk luft. ngeiig savn m m).

F° 5 'ere se med e. er uden feber giver ofte kræft ann o Shed *et teg n På. at kroppen ikke har mfoou i mere mad- Men d ©t bliver sjældent uden t e m^H r, andøt tror man, at et P ar dag G forkoipHa !I 8r den visse sultedød, så den stated th at spise bare lidt- "no get at mer imm- r y P mad denne situation hæm; kun trække ?n S jemmetS kamp mod smitten og Vi eller temo Jrp h lang dra g Drikke, varme uden sukker er udmærket, hvis man altså har lyst til det.

Når

saSSSKseasssss

vi S NE J deSVærre9 man ^e. for de har tr ke r t h æ 1"191 0r gan smens naturlige reaktioner man^r til at ODbvnnc 9an ge> og i stedet tvunget den vaevene M an afi lagre a< affaldsstoffer i gende gemt i diss Mp ™™® har deres årsag uo A lagre. Det er derfor ikke altid

et sundhedstegn, at man ikke bliver forkølet.

Vedr. hyppige lange forkølelser. Disse kan dog ikke betragtes som et sundhedstegn, men er derimod et tegn på generel svækket modstandskraft. Den biologiske medicin anbefaler i sådanne situationer, at man tager sin levevis op til kritisk revision og begynder på en sundere kostplan evt. suppleret med kosttilskud, motion og frisk luft, prøver at få bearbejdet sine psykiske problemer og passer sin sengetid. Det kunne måske være en idé at begynde med en faste. Penicillin og lignende er det modsatte af alt dette - det svækker ganske vist smitten, men også kroppen. Det gælder om at styrke sjæl og krop, så man ikke straks samler den første den værste smitte op igen.

Ovennævnte kan måske lyde forkert for nogle, men det er logisk ud fra den viden og de forudsætninger "naturmedicinen" arbejder efter, nemlig et helhedssyn på den menneskelige psyke *og* fysik og en behandling af mennesket, ikke af sygdommen.

Der er altså god grund til at hilse den næste forkølelse velkommen - bortset fra at den sikkert kommer ubelejligt - immunsystemet får lidt oveise, kroppen slipper af med nogle generende affaldsstoffer og fordøjelsen får - bor få - sig et tiltrængt hvil.

Sammenfattende anbefaler den biologiske medicin at behandle en forkølelse således:

Bliv hjemme, isoler dig lidt.

Hold varmen, gerne i sengen.

Spis kun meget let, helst ingenting.

Drik kogt vand, urtete og gronsagssaft.

Tag nogle varme bade, fodbade.

Lad forkølelsen rase helt ud.

Prøv ikke at stoppe en forkølelse med store mængder C-vitamin, kalktabletter, romtoddy eller det. der er værre. En forkølelse, der ta 9^s ' opløbet, kommer sandsynligvis tilbage, hvis i e affaldsstofferne sætter sig rigtig godt fast i depoterne. At spille helt og lade som ingenting er *en* sikre vej til lange, seje forkølelser med ube age lige eftervirkninger.

Til slut skal pointeres, at de nævnte f orbe ^g overfor penicillin og antibiotika i øvrigt gæ ved trivielle, ufarlige infektioner og hvor si u nen ikke er truende. Disse lægemidler ar følgelig deres helt store og velbegrundede oert tigelse.

MINE ERFARINGER MED FORKØLELSE

Af JULIA VØLDAN

Fra NYTID OG VI, april 1981

Er der *nogen, som* har lidt *af forkølelse, så er det* mig, men heldigvis kun *i mine tretten forste år,* medens jeg endnu var kødspiser. Som *lille var jeg evig* og *altid* forkølet, og i *min* mors dagbog fra den tid har jeg kunnet *læse. at jeg* hostede meget.

Som syv-årig *fik jeg* bortopereret *mine mandler, fordi lægen mente, at det ville hjælpe, men* forkølelserne fortsatte *uforandret efter operationen.* for der var *jo* ikke rørt ved hovedårsagen, *den* forkerte ernæring. Derfor *lå mine brodre og jeg tit i sengen med* forkølelse, *halsbetændelse og* ørebylder, og huslægen kom *og forordnede hostesaft og* stak hul på trommehinder.

En erindring fra *ti-årsalderen er mm mor og mig på* besøg hos *den ore-næse-hals-specialist. som* min *far havde været fast* kunde hos i mange år. Han udtalte, at *jeg havde svage luftveje i-ge-* som min far. og at mine *evige forkoleiser skyldes, at jeg ikke* kunne *tåle* det *fugtige klima i* Bergen, hvor vi boede. Altså *slog v> os ti ro med. at* der ikke var noget *at gore.*

Da jeg var i tretten-årsalderen. blev hele fam ien vegetarer *på* grund af *min* fars dårlige mave. og efterhånden lagde vi mærke *til. at vi næsten* aldrig *blev* forkølede *eller syge mere. og* at *jeg* pludselig *godt kunne tåle* at bo i den regnvåde Bergen. *Det, der var sket. var ganske* enkelt, at de slimdannende *fodemidler kod og fisk nett var* slettet af kostplanen og erstattet *med sundere* ting.

Efter at jeg var flyttet *fra Norge og navde* bosat mig i Danmark, rejste *jeg de* forste 5 *år hver jul* M familien i Bergen på 14 dages /u'etene *Og i>ge så* sikker som julerejsen var mm •efterteneforkø- *lelse"* på ca en uge. mm eneste forkølelse på hele året I fenen besogte /eg *nem* hg hver dag forskellige familiemedlemmer *og venner* og bJev overalt trakteret med *gæstemad der* som enhver nok ved. ikke er sær>g sand *Især fik jeg* mange af de dejlige norske TWofkaker- og *andre* norske specialiteter som "lefser" og *'kimger.* og fik på den måde tor meget af den usunde kombination mel og sukker Sambdig *blev kroppen gennem* de mange mellemmåltider tifforl *mere* fode end den havde brug tor ?

Så snart kroppen igen kom på enke/ dagligkost c med megen råkost tog den fat på at rense sig J ved h/ælp af en forkølelse Forkølelse er kaldt f >

"Kroppens renselsesfest", og det synes jeg er et godt udtryk. Så siger det nemlig sig selv, at man skal glæde sig over, at kroppen foretager en udrensning, og at man endelig ikke skal forsøge at standse denne med magnyl eller ascorbinsyre.

Jeg skrev i forrige afsnit , at for meget mel og sukker, især i form af kage , var årsag til slim og forkølelse; men jeg har også den erfaring, at for meget kornmad alene kan give slim. Jeg husker fra tidligere år, før jeg fik min fryseboks, at det kneb med grønsager i månederne maj og juni, så at jeg i den tid spiste mere brod og anden kornmad end resten af året. Som følge deraf kom der tit slim op i halsen, noger jeg aldrig har, når jeg får grønsager nok.

Undgår man kød, fisk, kager og unødvendige mellemmåltider samt spiser grønsager to gange om dagen og begrænset kornmad, så glimrer forkølelserne med deres fravær. Og alle influenzavirus går hus forbi, for de finder kun grobund, hvor der er slim.

Myten om ascorbinsyren tror jeg ikke på, selv om Linus Pauling var nobelpristager, for i de mange år, jeg har været forkolelsesfri, har jeg aldrig spist en vitaminpille så lidt som andre piller og næsten ikke rort citrusfrugter. Jeg tror tværtimod, at syren fra ascorbinpulveret og magnyl kun standser udskillelsen, så at slimen forbliver i kroppen. Derfor anbefaler jo også Pauling og hans tilhængere, at man skal blive ved med at indtage ascorbinsyre hver dag hele året rundt! Holder man op, risikerer man, at slimen bryder ud i en forkølelse, og bliver man ved med at indtage ascorbinsyre år efter år, er der fare for gigt og det som værre er på grund af odelagt syre-base-balance.

Kunsten er at ernære sig således, at der slet ikke dannes nogen slim.

En fredelig verden



Govindas

vegetar-restaurant

Nr. Farimagsgade 82 1364 København K

(500 m fra Nørreport)

Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30

Dagens middag kr. 55,-

Ikke vegetariske E-numre.

af: *Ea Bregensøe.*

I dag kan man næsten ikke købe en fødevare, uden der i varedeklarationen står en lang række tilsætningsstoffer angivet med enten mystiske næsten uudtalige navne eller E-numre, der siger én lige så lidt.

Men hvad dækker disse navne og numre egentlig over? Er disse tilsætningsstoffer sundhedsskadelige? Og er de overhovedet vegetabilske, eller kan de indeholde rester af dode dyr?

Samtlige godkendte tilsætningsstoffer er selvfølgelig testet omhyggeligt (blandt andet på dyr), inden de bliver tilladt til brug i fodevarer, og den tilladte mængde er afpasset, så man ikke burde kunne få stoffet i større mængder, end, hvad der med sikkerhed, ikke er skadeligt.

Alligevel kan allergisk disponerede få forskellige ubehagelige reaktioner ved indtagelse af flere af de godkendte stoffer, mens andre stoffer er helt harmløse og uskadelige og måske endda bare dækker over et helt naturligt forekommende stof eller vitamin.

Skulle vi gennemgå samtlige tilladte tilsætningsstoffer, ville det fylde flere hele udgaver af Vegetaren. Vi har derfor valgt kun at beskæftige os med de tilsætningsstoffer, man som vegetar ikke bor spise, eller hvor man i hvert et tilfælde først skal spørge producenten, om de er lavet af vegetabilsk eller animalsk fedt. inden man indtager dem.

[illegible] de mest tilsætningsstoffer er 100% [illegible] eter det helt sikkert ikke, mens en [illegible] kan Være be[illegible]e dele, da de er lavet [illegible] der kan stamme fra både dyr og plan- [illegible] stammer det ene eller det [illegible] kke Ulat se ud af indholdsfortegnelsen hvorfor man hvis man som vegetar er [illegible] i en vare, der indeholder et af [illegible] bliver nodt til at undersoge dette hos n[illegible] Conten forst- Umiddelbart er det dog nemmest [illegible] indeholder tik»? [illegible] animalsk herkomst.

Ti[illegible] funk[illegible] pf[illegible] de,t efter deres E-numm[illegible] enten deres navn. t nummer eller begge dele.

Under farvestoffer er der et, man som vegetar skal undgå. Det har nr. E120 og hedder carminer, carminsyre eller cochenille. Det er et rødt farvestof, der er et udtræk af pulveriseret ryg-skjold fra en skjoldlus, som lever i Mellem- og Syd Amerika.

Stoffet må bruges i levnedsmidler, som generelt må farves og bruges især i læskedrikke, visse oste, morgenmadspro- dukter med frugt smag og marmelade. Udover til levnedsmidler bruges det også især i læbestifter.

Og ikke nok med at stoffet er lavet af insekter. Det kan også give allergiske symptomer som høfeber, nældefeber og astma.

Næste stof er E304, der er en antioxidant. Det vil sige et stof, der hæmmer harskning af fødevaren. Det hedder ascorbylpalmitat eller ascorbylstearat og er fremstillet syntetisk af naturligt forekommende ascorbinsyre (C-vitamin) samt palmitinsyre og stearinsyre, der begge er bestanddele af fedt, som ikke nødvendigvis behover at komme fra planter, men også kan komme fra dyr.

Stoffet må bruges i alle levnedsmidler, der må indeholde tilsætningsstoffer uden mængdemæssig begrænsning.

Dernæst folger en lang række ikke vegeta- riske emulgatorer, som er stoffer, der giver fodevarerne en tykkere konsistens. De gor, at man kan blande olie i vand, uden det skiller og i det hele taget, at fodevaren ikke skiller.

Forst E422 også kaldet glycerol eller glycerin. Det fremstilles af fedt og er blandt andet et biprodukt ved sæbefremstilling. Dette fedt an stamme fra dyr. hvorfor man ikke kan være si - ker på, om E422 er vegetarisk eller ej. Stoffet kan også fremstilles syntetisk, men dette rem- går ikke af varedeklarationen.

Også dette stof må anvendes i alle levned- [illegible] d- den ler, som må indeholde tilsætningssto er u mængdemæssig begrænsning.

E431 polyoxyethylen(40)stearat, E432 poly- oxyethylen(20)sorbitanmonolaurat ene p y sorba. 20. E433 P°ly°*yethylen(20)mo"~lea eller polysorbat 80. E434 P [illegible] sorbitanmonopalmitat eller polysor[illegible] ller p[illegible]oxyethylen(20)sorbitanmonostearai sorbitan- polysorbat 60 og E436 polyethylen( ) der tristearat eller polysorbat 65. dor a e g navnene tween eller polysorbat. er

stoffer, hvor der indgår *fedtsyrer,* som *kan* stamme fra dyr, idet de fremstilles *syntetisk af* sorbitol, fedtsyrer og ethylenoxid. De *bruges især i* salater, mayonnaiser og *andre fedtholdige* produkter, men bruges også *i saftevand, vin,* slik, is, suppe, diætmad. kager, *desserter, saucer og* tyggegummi.

Så har vi E445 glycerolestere af *fyrreharpiks,* der fremstilles syntetisk af *fyrreharpiks og glycerol* (E422), som, man *jo, som tidligere nævnt,* ikke kan være sikker på, *er vegetarisk, hvorfor* E445 heller ikke nødvendigvis er vegetarisk. Stoffet må kun bruges i uklare *læskednkke.*

Der næst *E470a natrium- kalium- og* kalciumsalte af fedtsyrer og *E470b magnesiumsalte af* fedtsyrer, også kaldet sæbe. De består af salte af spisefedtsyrer, som kan stamme fra både planter og dyr.

Igen to stoffer, som må bruges *i alle levnedsmidler,* der må *indeholde tilsætnings- stoffer uden* mængdemæssig begrænsning

Næste ikke vegetariske *tilsætningsstof er E471* mono- og *diglycerider af fedtsyrer, som* består *af* fedtsyrer (E470) og *glycerol* (E422). *der begge er* stoffer, som ikke *med garanti er* vegetariske, hvorfor dette stof selvfølgelig *heller* ikke *er det Også dette stof må* bruges i alle fødevarer, der må indeholde tilsætningsstoffer *uden* mængdemæssig begrænsning. Det *bruges dog Hovedsageligt i* brod bagt af *hvedemel for at få det ti at* holde sig friskt længere.

E472a eddikesyreestere af mono- *og dgtycender* af fedtsyrer. *E472*b mælkesyre- *estere af mono- og* diglycerider af fedtsyrer E472c ertronsyreestere af mono- og d<glyce- *rder af fedtsyrer E472d vinsyreestere af mono- og cbgfycender af fedtsyrer. E472e* mono- og d-acefytonsyreestereaf mono- og digfyeender af fedtsyre' og F472f blandede eddike- og vnsyreestere *af* mono- og d:glycender af fedtsyrer er også afie stoffer, hvor der .ndgår fedt. som kan stamme fra både planter og dyr

Stofferne må *bruges* . alle *Modevarer hvor der må tilsættes* tilsætningsstofte' *og de* bruges blandt andet i «s margarine, *brod og* bomemad.

P473 saccftaroseestere af fedtsyrer og *E474* saccharoseestere i Nand-ng med mono- og Llycender af fedtsyrer er begge fremsMiet syn- S K f sukker og fedtsyrer (E570). hvor fedtet fra fedtsyrerne godt kan stamme fra dyr g Stofferne må bruges . «. •>* desserter, kager. | supper tyggegummi. forskellige dnkkevarer. f

mejeriprodukter, spiritus og pulverdrikke.

Endnu en ikke vegetarisk emulgator E475 polyglycerolestere af fedtsyrer fremstilles syntetisk af glycerol (E422) og fedtsyrer (E570), der begge indeholder fedt, der kan stamme fra både dyr og planter, hvorfor stoffet ikke nødvendigvis er vegetarisk.
Det må bruges i kager, morgenmadsprodukter, tyggegummi, diætmad, slik, desserter og kaffefløde og bruges især i lagkagebunde og margarine.

E476 polyglycerolpolyricinoleat fremstilles også syntetisk af glycerol (E422), der kan indeholde fedt fra dyr samt af ricinusolie også kaldet amerikansk olie
Stoffet må kun bruges i chokolade, i light dressinger og i lavfedts smørreprodukter.
Det kan tilføjes, at forsøgsdyr, der fik stoffet i store mængder, fik forstørret lever, dog uden nogen synlig skadevirkning.

E477 propylenglycolestere af fedtsyrer er syntetisk fremstillet af propylenglycol og fedtsyrer (E570), der, som nævnt længere nede, kan indeholde animalsk fedt.
Det må anvendes i dessertskum undtagen flødeskum, i kager, slik, desserter, kaffefløde, diætiske produkter samt i kage- og dessertpulvere.

E479b termisk oxideret sojaolie omsat med mono- og diglycerider af fedtsyrer fremstilles syntetisk af sojaolie og glycerider (E471), der som tidligere nævnt kan indeholde animalsk fedt.
Bruges i stegemargarine for at undgå, at det stænker.

E481 natriumstearoyllactylat og E482 kalciumstearoyllactylat fremstilles begge syntetisk af mælkesyre (E270) og stearinsyre (E570), som ikke med sikkerhed er vegetabilsk, hvorfor disse stofler heller ikke er det.
Bruges især i bagværk, men må også anvendes i både kager, morgenmadscerealier, likører, tyggegummi, desserter, slik, kaffefløde, pulvere til varme drikke og diætprodukter.

Næste stof er E483 stearyltartrat. Også dette stof fremstilles syntetisk af stearinsyre (E470), hvori der kan forekomme fedt fra dyr og af vinsyre (E334).
Stoffet må kun bruges i bagværk og desserter.

E491 sorbitanmonostearat eller span 60, E492 sorbitantristearat eller span 65, E493 sorbitanmonolaurat eller span 20, E494 sorbitanmonooleat eller span 80 og E495 sorbitanmonopalmitat eller span 40 er alle fremstillet af sorbitol (E420), spisefedtsyrer (E570) og laurinsyre, hvor udgangsmaterialerne i E570 kan stamme fra dyr, og stofferne derfor ikke kan betegnes som vegetariske.
Stofferne må blandt andet bruges i chokolade, kager, is, desserter, slik samt te- og urtetekoncentrater.

Til slut har vi et antiklumpningsmiddel E570 stearinsyre, palmitinsyre, oliesyre, myristinsyre og andre fedtsyrer. Disse syrer kan fremstilles af alt fedt og derfor også dyrefedt, hvorfor man ikke kan regne med, at stoffet er vegetarisk.
Stoffet må anvendes i alle levnedsmidler, der må indeholde tilsætningsstoffer uden mængdemæssig begrænsning, men det bruges dog mest til piller og kosttilskud i tabletform som tablethjælpestof.

Dette var en ordentlig mundfuld at holde styr på. og det nemmeste er selvfølgelig at prøve så vidt muligt at undgå fodevarer, der indeholder tilsætningsstoffer. Dette kan dog ikke altid lade sig gore, heller ikke selvom man køber økologisk, der ikke må indeholde nær så mange tilsætningsstoffer, som andre fodevarer. Vi bringer derfor i næste nummer af Vegetaren en liste i lommeformat over samtlige ikke vegetariske E-numre, som man kan klippe ud eller kopiere til at have med. når man skal ud at handle.

Lidt uinteresseret, læse rnere om de forskelle tilsætningsstoffer, kan det anbefales at læse denne artikel.

KREATIV MADLAVNING

Hent mere inspiration lil din daglige madlavning i hjemlig atmosfære i smuk natur.
Du lærer at lave grød. 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 pi 2 lil 4 personer.
Ring og forhør om plads og datoer.
Tove Bech - Tlf: 59 *65 45* 99

Mohandas Gandhi og vegjetarismen XV

Den endegyldige ed

Af Nicky Brown

Efter mange års overvejelse og forbederelse, aflagde Gandhi i 1906 endegyldigt brahmacharya-eden. Som nævnt i afsnit 9, kan Brahmacharya oversættes ved den adfærd (Achara) gennem hvilken man når frem til Gud (Brahman). En videre belysning af dette folger her. Gandhi skriver:

Jeg tog springet og aflagde eden om at overholde brahmacharya for resten af livet. Jeg ma tilstå, at jeg dengang ikke havde forudset det uhyre omfang, som min selvvalgte opgave ville antage. Endnu idag ..... vanskelighederne *mig* i ansigtet. Men på den anden side bliver vigtigheden af eden endnu tydeligere for mig med tiden.

Et liv uden brahmacharya forekommer mig ar være fadt og dyrisk. Dyret kender ikke til selv e herskelse. Det, der kendetegner mennesket er, at det kan udove selvbeherskelse, og mennes ket er menneske i den grad, det udover se v e herskelse. Tidligere fandt jeg beskrivelserne a brahmacharya i de religiose skrifter over revn men mere og mere bliver jeg overbevist om, at de så absolut er fornuftige og baseret på erfaringer.

Brahmacharya begynder vel nok med krops g selvbeherskelse, men slutter ikke der. I dens fuldkommenhed er enhver uren tanke u e u . En ægte brahmachari vil ikke engang r om tilfredsstillelse af kedelige lyster.

For mig har overholdelsen af selv kropsbg brahmacharya været vanskelig. Idag m ener jeg at have opnået en rimelig beherske se af kroppen, men jeg mangler endnu mege opnå beherskelse af tanken, noget som er helt argorende. Og de. er ikke ford, viljen hvorde mangler, men det er mig endnu e g Jeu nederdrægtige tanker udspring i tvivl om, at det er muligt at tilbag skede tanker, men hvordan det for sig må hvert eneste menneske finde ud af

helgener og seere har videregivet deres erfaringer til os. men de harikkø g absolutte og ufejlbarlige anvisninger kan vi opnå fuldkommenhed givet os mantraer, helligede og kraftopfy deres renhed og enkelhed. Uden en total overgivelse til Guds nåde. er fuldkommen beherskelse *af* tanken umulig. Dette er læren i enhver s*tor* religiøs bog, og *jeg* erkender sandheden *i det i* hvert eneste ojeblik i min stræben efter fuldkommen brahmacharya.

Som folge af disse overvejelser, gav *jeg mig* til at foretage ændringer i kosten. *Tidligere havde* mine motiver for sådanne ændringer været helbredsmæssige, men nu blev de religiose. *Jeg tillagde* faste og begrænsninger i kosten en storre rolle. Lidenskaben er i *hoj grad forbundet med* ganens nydelser. *Jeg* har *selv* haft store vanskeligheder ved at beherske såvel lidenskaben som smagen.

Jeg skiftede *over til en ren frugtdiæt.* Med *hen*blik på beherskelse, skete der dog ikke forbedringer. Jeg oplevede den samme smagsnydeise ved frugtdiæten som ved fx. en korndiæt.

Derfor koncentrerede jeg mig mere om faste. Men her oplevede jeg. at når min krop blev dræ-net da voksede appetiten, og der var storre nydelse ved spisning. Det blev hermed klart for mig. at faste lige så godt kan fore til storre nydelse som til storre beherskelse Jeg fik ikke lost problemet ved at afprove forskellige diæter

Man bor ikke spise for at glæde ganen men udelukkende for at holde legemet igang. Når hvert sanseorgan underordner s,g kroppen og derigennem sjælen, forsvinder dens særlige nvdelse og forst da begynder organet at fun- dere således. som naturen havdei Hl hensigt
9 Desværre er der for lidt forståelse for dene Han Faktisk går udviklingen i modsat retning. Vi stemmer os ikke over at ofre et utal af andre liv fora< forkæle vores dodelige krop og for at torlænge dens eksistens i et flygtigt ojeblik. med 5n Virkning, at vi odelægger os s e * krop og s l , Ved at forsoge at kurere een sygdom, forårsioer vi hundrede nye. ved at hige efter sanse- 2f Z mister v. i *sidste ende vores evne* til *at* w! Alt dette afspiller sig for vores ojne. men derer Cigen. der er så blinde som dem. der ikke vil se.

BESTYRELSEN:

Formand:
Dennis Svwrnsen
Tomestykket 12
2720 Vanløse
tlf-38 74 66 34
e-mail:
dennisnxir<£mail.icle.dk

Naestformand
International contacts
Nicky Brown
Tværbommen 35, 2. th.
2820 Gentofte
Uf. 39 76 24 11
arbejde: 46 30 11 51
e-mail:
nb@dmu.dk

Kassører:
Ea Bregcnsoe
By-Lyngen 54. Blisinjp
3230 Gncdstcd
Uf 48 71 47 14
e-mail-
hanmcGhoimail com

Bestyrelsesmedlem
Hans Hemmersam
Honips Allé 131
2000 Frederiksberg
Uf '3« 34 24 48

Bestyrelsesmedlem
Uuisn Larsen
HarsdorfTsvcj 2, 5. tv
'874 Hredeakelsrog C
If: 33 24 7 I 77
33 24 71 77
-nuuu:
UsnC®hvHmal com

^axrelscsmcsiicA
Jørgensen
2« Frederiksberg
3X79 4K32
«Brnscn®mai,teledk

FRA LÆSERE

Vedrorende QUORN:

På side 10 i Vegetaren nr. 3 - 2001 sporges om nogen blandt læserne kender noget til Quorn, som tiere læsere har spurgt efter.

Mon ikke spørgerne mener Qinoa?

Det efterspurgte Quorn eksisterer, så vidt jeg ved, ikke.

Men Qinoa er et ganske udmærket produkt fra Sydamerika, især Peru, som har så hojt et næringsindhold, så intet på marken overgår det.

Qinoa har vi spist en del af her i huset, og hvis ikke andre af Vegetarens læsere kender produktet, er det hojst besynderligt.

Qinoa kan købes i Danmark - men det kan Quorn vist ikke.

Med venlig hilsen
Svend -Erik Mortensgaard
HIMMERLAND-HUS
www.himmerland-hus.dk
sem@himmerland-hus.dk

Henrik Hedegård har mailet os og fortalt, at han kober Quorn som frostvare hos den svenske supermarkedskæde Konsum. Han mener også at Nyt Aspekt har skrevet om produktet i en artikel i sommer, hvor de mente, at det senere i år ville komme på markedet her i Danmark.

Vi arbejder videre med at undersøge sagen.

Tag på eri vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

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

Du kan sammenstykke 1-2-4-6-8-10...16...20 uger eller mere - det er dig der bestemmerl
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 Greni - Tlf. 8633

Er du fanatisk?

"Jeg er selv fanatisk vegetar", skriver Ea Bregensoe, Dansk Vegetarforenings nye bestyrelsesmedlem, i sin ledende artikel i Vegetaren 2-01. Og igen i nr. 3-01 bruger hun ordet fanatisk om dét at være vegetar.

Men har du gjort dig klart, hvad det ord betyder, Ea Bregensoe? En fanatiker er en "lidenskabelig, ensidig og intolerant forkæmper for en sag" (ifølge Gyldendals fremmedordbog). Jeg håber sandelig ikke, det er sådan, du ser på vegetarer.

Jeg synes, der er fanatikere nok i denne verden, og jeg er ked af, at man så ofte hører vegetarer bruge dette ord om sig selv. Kunne vi ikke blive enige om betegnelser som fx konsekvent, gennemført, 100% vegetar og lignende?

(Om man overhovedet kan "gradbøje" vegetarbegrebet er så en helt anden snak - kan man være "delvis vegetar"?).

Nyt Aspekt har siden 1983 talt for den vegetariske sag. Det ligger os meget på sinde at fremlægge både de faglige og de etiske begrundelser med seriøsitet og tolerance. Jeg håber og tror, at vi her er helt på linje med Dansk Vegetarforening. Lad os fortsat arbejde for denne gode sag - uden fanatisme!

Iben Gaarde-Nissen
Redaktør Nyt Aspekt

Indlæg ønskes:

Da vi kun er to tilbage i bladudvalget, kunne vi godt bruge nogle indlæg fra Jer læsere til at variere stoffet lidt.

Har du noget på hjertet, som, du mener, godt kunne interessere andre vegetarer, så send os et indlæg.

Personhgt kunne jeg godt tænke mig at lære Jer medlemmer af Vegetarforeningen og læsere af ... kende. På den måde vi ... re at vide, hvad stof ... hører bladet for at tilgodese alle. ... fortæller lidt ... for du har valgt at ... hvordan du blev det, hvc ... nogle fotos ald ...

20

FORENINGSNYT

D.V.F.'s nye kogebog.

Der kommer stadig opskrifter til vores vegetariske kogebog: "Danske vegetarers livretter", og dem vil vi selvfølgelig gerne endnu en gang takke mange gange for.

Vi har nu fået så mange opskrifter, at der er ved at være nok, til vi kan lave den planlagte kogebog.

Vi regner derfor med at gå i gang med at renskrive opskrifterne og tage fotos af retterne i starten af det nye år.

Vi er allerede gået i gang med at prøvesmage de mange spændende retter, som I har sendt os, og I kan godt glæde Jer. Der er indkommet rigtig mange virkelig lækre og velsmagende vegetariske retter.

Og du kan stadig nå at få et gratis eksemplar af bogen, så snart den er færdig, hvis du sender os opskriften på din vegetariske livret, hvaø enten det er en forret, hovedret, dessert, saiai eller andet.

Alt, du skal gore, er at skrive navnet pa retten, notere, hvor mange personer den angivne portion er til, nedskrive samtlige ingredienser med korrekt angivne mål f.eks. tsk., spsk., stk., g. eller kg. Samt beskrive fremgangsmaden, og indsende det til Dansk Vegeta oreni g, Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg, på fax 38 34 24 49 eller via e-mail til dvf@vegetaforening.dk.

Har du tid og lyst. må du meget gerne fortælle hvorfor netop denne ret er din livret, hvordan ret-ten er opstået, eller hvor den stammer fra. Det har flere indsendere allerede gjort, og det er meget interessant og vil selvfølge ig ve trykt med i bogen.

Og husk så lige at opgive dit navn og adresse, så vi kan sende dig dit gratis eksemplar af bogen som tak for hjælpen.

Med venlig vegetar-hilsen
kogebogsredaktor Ea Bregensoe.

LOKALE KONTAKTPERSONER:

Bestyrelsen opfordrer til. at der ... grupper under foreningen, hvor ... vegetarinteresserede kan ... inspiration og udveksling af ... risk levevis.

Lokalgrupperne kan arrangere ... dage, udflugter. fællesspisni g. ... madlavning og andre (ormer (ors ... oplysnings- og hvervekamp ... foreningen.

Oprettelsen af en lokalgruppe kan ske *ved, at* initiativtagere henvender sig til *foreningen.* 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 og inspiration til alle os andre.

Find *din* lokale kontaktperson *under* kontakthjørnet bagerst i bladet.

LIDTATTÆNKE OVER:

Hvis vi så på verden, som et sted. hvor *der* kun var en landsby med præcis 100 menne- sker ville den se cirka sådan her *ud:*

Der ville være:

57 Asiater
21 Europæere
14 fra Syd og Nord Amerika
8 Afrikanere
52 ville være kvinder
48 ville være *mænd*

70 ville *være* ikke-hvide
30 ville være hvide

70 ville være ikke-knstne
30 ville være kristne

89 ville være heteroseksue[1] e
11 ville være homoseksuelle

6 mennesker ville ... verdens rigdom - og alle 6 ville vaere fra USA.

nn ville ikke bo i et hus

rrrr-r." læse

1 J | fkun 1> vUle h a « en uddanne.se ud over grundskolen
t ville eje en **computer**

man cør *på vores verden ud* fra sådan et P] ™ynspuntt. frver behovet tor accept. J E S E W « uddannelse p/udset,gt mere tyde- || ligt

BESTYRELSEN

Bestyrelsen har på bestyrelsesmode d. 11. oktober nykonstitueret sig med Ea Bregensoe som kasserer, Dennis og Ea som sekretærer og med Dennis som ansvarshavende redaktor.

Hans Hemmersam har efter mange år som kasserer onsket at trappe lidt ned. Hans fortsætter i bestyrelsen. En stor tak til Hans.

Samtidig flytter vi af administrative årsager foreningens adresse til Tornestykket 12, 2720 Vanlose

DVF SPISEKLUB

Prøv at deltage i Dansk Vegetarforenings spiseklub på Borups Allé, Frederiksberg.

Det koster 40 kr. at deltage. Medbring selv drikkevarer.

Fredag den 1. februar: Foredrag: »Vegetarismens historie. Platon, Aristoteles og deres efterfølgere«

FORSIDEBILLEDE

Vi skal snart i gang med en ny årgang af bladet. Vi kan godt lide at forsidebilledet følger et eller andet tema. Har du ideer til et tema, eller har du 4 fotografier (et til hvert nummer) liggende, som, du synes, kunne være gode til forsiden, så hører vi meget gerne fra dig.



Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling

torsdag, den 21. marts 2002

kl. 19.00

i foreningens lokaler Borups alle 131.

Dagsorden iht. lovene

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse.
5. Fastsættelse af kontingent for næste år.
6. Forslag fra bestyrelsen.
7. Indkomne forslag.
8. Indkomne forslag og ansøgninger til "Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond".
9. Valg: a) 3 bestyrelsesmedlemmer
   b) 4 suppleanter
   c) 1 revisor
   d) 1 revisorsuppleant
10. Eventuelt

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

Det reviderede regnskab samt budget for det kommende år vil blive braqt i næste nr. af Vegetaren.

Vi beder jer møde op på generalforsamlingen og komme med kritik og gode råd. Men ikke kun derfor. Bestyrelsen trænger i høj grad til fornyelse, og hvis man er flere om det, er det ikke det store tidsforbrug, der skal til.

Derf hunn°l. m0? 0p 09 vær med det er som regel en hyggelig aften.

KONTAKTHJØRNET

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 pa 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.- 2.- 2002.

RESTAURANT RIZRAZ

GRØN MIDPELHAVSE3UFFET

- *med* friskt salatbord, *dreeeinqer, homue, lineer, moueeaka,* pasta *a* bologna, falaffel, *hjemmebagt pitabrød* og *andre varme retter* fra *middelhavelandene* 59,-

Frokost, ink. pizza 49,-

Ketter ved bordet ink. *buffet fra* 79,- til 139,-

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

- *God* mad *fra*

middelhavslandene

ANNONCER

Moden kvinde på 41 søger *bolig (lejelejlighed,* værelse, bofællesskab, anneks, *gæstehus,* sommerhus) i Københavnsområdet, Frederiksberg, Nærum, Nordsjælland ved skov *og vand* ville specielt være fint! *Jeg* er 99% økologisk veganer, ikke ryger, uden børn og husdyr.

Jeg er uddannet klassisk *musiker* på valdhorn og har planer om at gå i gang med et *arbejde* omkring musik og helbredelse. *Arbejder* spirituelt og har fungeret som direkte healer *i en del år. Jeg* vil gerne have en uforpligtende *kontakt igennem* boformen med andre mennesker, som ligeledes er åbne overfor nye og *oploftende veje i* tanker og handling.

Kan du hjælpe mig, kontakt venligst Majio på *tlf.: 35 38 31 85."*

På forhånd tak for *hjælpen.*
Med venlig hilsen
Majio

Jeg er 67 år. Født d. 24 august.
Jeg vil gerne i forbindelse med andre vegetarer i området Herning - Holstebro - Struer *med det* formål at iværksætte et *fælles arrangement.* event, i forbindelse med julen.

Ring venligst til 97 40 79 56
Med venlig hilsen
Anne Emilie Dahl

Kobrastilens malerinde, forfatter til en bog med flere hundrede digte og *tegninger. onske*r s>g nye vegetarvenner fra ca. 60 år og opete!
Jeg er fodt vegetar, bor smukt ved Damhussoen
Går dårligt - arbejdsskade i *egen* virksomhed

Ring venligst på tlf.: 38 *71* 45 57
Med venlig hilsen
Ann



Afsender:
Dansk Vegetarforening
Borupsallé 131
2000 Frederiksberg





XJ RTEKRAM
~ØKOLOGISK TØRRET FRUGT

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

URTEKRAM