Nr. 1. Forår 2002
93. årgang

lev og lad leve

Vegetaren



3>i; \397-7^S9
=jivet a£:

-OVNK
KGEIXRFOREMNG
ZDNU:
^xncsTNkkrt 12
=T20\ankfc>e
•cklon 70 22 40 01
=-mail:
vegetarforening.' ^ bulnoLono
www.vegetarforening.dk

Bibfoork og lut<-ut:
Booips Alle 131
2000 Frederiksberg

Kqkiingent.
ted. Had ki \7V
AMoxmoneia aknekx 125 -

Redaktion:
(ansvarshavende)
Dennis Sorcnsen
Ea Brcgensoc

Nulienak til Mnv\ mmduges groc og boles sondi ul foreningens adesse

Deadline for nxsie nr den l - 5 - 2001

Oplag: 1500

Annonceprlsfr:
(c\d itm»)
Sorthvid
1/1 side kr IMO -
1/2 side kr. 880.-.
1/4 side kr. 550.-.
1/8 side kr 330.-
1/12 side kr 240,-
1/16 side kr 2(X>.-
Farve
V/L side kr 2(i00.-
1/2 side kr. 1500.-
1/4 side kr <M0.-.
20 nibal efler 3 indrykninger

Repro ck tryk:
Toptrsk ApS
7465 0101

Eterr>k nLaJi med »givdae al W.lv

Drak Vegetarforening a *ihei i 1K9Gc* dinva på fmiUi; idcaiiv Usk bora\

Nicdkm jS Eurupzuk
VcpUttiwn (EVU)
n% IMfinubonnal
Vegetarunion ovu)

fioriadfbtJlrJr Kj«* uf
E^BrrtrnM*

Kære læser!

Jeg har på fornemmelsen, at der er ved at ske et ryk i bevidstheden hos den brede befolkning. Dette gælder en voksende overbevisning om, at der er en virkelighed bag den virkelighed, vi er vokset op med. Interessen for udsendelsesrækken Åndernes magt demonstrerer dette tydeligt. Særligt de unge er optagede af det, hvad der ikke er så mærkeligt, da de ikke er så fastlåste i deres tænkning.

Men også interessen for dyrevelfærd og vegetarismen er voksende, omend i et noget mere moderat tempo, da disse spørgsmål ikke er helt så sensationelle. Mange mennesker har det dårligt med at spise kod. De bliver nodt til at fortrænge det mere og mere. Efter min mening er det bedste mål for, om man er en "naturlig kødspiser", om man er istand til selv at slå et dyr ihjel for at spise det. Det forekommer mig, at der kun er få mennesker, der kunne. Det er så et spørgsmål om, hvorvidt kødspisning og dyredrab bliver forbundet i bevidstheden, og det qor de i stigende grad.

At interessen vokser for både det åndeliqe od dyrevelfærd er ikke tilfældigt. Når ens virkelia- hedsopfattelse bliver større, oplever man oosa dyrenes virkelighed mere intenst; man kommer til at opleve et væsen, som ligner vort eget.

Hvad d... indre °Pmærksomhed overfor er kødproduktionens betydning for miliopt omkring os og sulten i u-landene Mon h... sporgsmål er også meget ... ve,, hvor mange gange'flereVssour™jThT ...ver brugt til kødproduktion end til planteproduktion, og hvilke enorme mængder forurening, der bliver udledt som følge deraf. Hvis den danske befolkning levede vegetarisk, kunne vi producere økologisk til flere gange vores egen befolkning og stadig leve i balance med naturen.

For mig at se, er vegetarismen løsningen på miljø- og sultproblemerne. Sål... tronen tortsætter. ...miltealS ...agtes som sygdomskontrol.

Desuden mener iea at mri... sundere at leve vegetar,sk, ...

Tænk på hvor meget, vi ville spare i sygetransport og sygehusudgifter, og hvor meget ekstra energi, vi ville have.

Dette var de store perspektiver.

Og nu til foreningens liv: Vi holder snart generalforsamling. Det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi i bestyrelsen synes, at der er blevet for få aktive - overraskende nok, i betragtning af den voksende interesse for vegetarismen. Vi savner nogle friske kræfter, som ikke kun vil hjælpe os med de mange løbende opgaver, men også kan udfordre vores vanetænkning.

Det er bestyrelsens ønske, at Dansk Vegetarforening skal dække hele bredden af vegetarismen i Danmark, holdningsmæssigt såvel som aldersmæssigt.

Der kører for tiden en debat om, hvad denne lederspalte skal bruges til. En af de ytred® meninger er, at lederen bør repræsentere rn... lemmerne. Dette mener jeg er en umulighed, vores medlemmers holdninger til vegetarism... er meget forskelligartede og endda til dels ... stridende. Et forsøg på dette kunne også fore... formuleringen af almindeligheder. Vi kan a... ikke undgå, at der kommer en personlig ... på tingene, men dette skal ikke blive f°r... tremt. Det gør det vel også mere spåenden ... vores medlemmer, at der er forskelle på ... °g stil, afhængigt af hvem der skriver ledere...

Den store begivenhed i 2001 var Borge... o... Vegetarisme, Sundhed og Milj... Christiansborg, mandag den 17. september. Seks forenin... som en central del af deres arbejde, udviste ... samarbejde under forberedelsen og a... fl, ...ette arrangement. Jeg synes- ...en Mikkelsen, formanden for Landsorg^ ...iive Natursundhedsrådet (LNS), fortJ... ^emhævet. Han både fik ideen. ... rffn ?... at tråde, skrev refera^... ...aelsesmoderne, og har nu l... udførlige ... informative bere... Borgermodet, som er gengivet 1 dette Vegetaren.

VED NICKY BP OWN

Indholds-fortegnelse:

Side 2:
Kære læser

Side 3:
Nytårsfrokost

Side 4:
Vegetar-borgermøde

Side 8:
Hvad skriver Martinus om vegetarisme

Side 9:
Side-9 sagen

Side 12:
Frugtkvarter

Side 14:
Mohandas Gandhi

Side 16:
Nyt produkt fra Helios

Side 17:
Svar fra Ea Bregensoe Vegetarforeningens ansigt udadtil

Side 19:
Madglæde og snudhedssnak

Vedr. blad nr. 4

Side 21:
Foreningsnyt

Side 22:
Restaurant Saison

Side 23:
Kontakthjørnet





Jeg vil ønske Jer alle et godt forår
NICKY BROWN

NYTÅRS-FROKOST

V/DENNIS SØRENSEN



Foreningens traditionsrige nytårsfrokost blev i år afholdt søndag d. 20 januar. Vi havde i år fundet et nyt sted. det var vi også nødt til. og valget var faldet på Vandkulturhusets restaurant, som kaldes vestauranten.

Vandkulturhuset ligger midt i København lige ved siden af Hovedbanegården. Det er et sportscenter, som drives af DGI, og hvor der er faciliteter til 17 forskellige sportsgrene.

Vi startede med at vi, efter en kort velkomst af formanden, gik i gang med det væsentligste: spisningen fra det velfyldte, men dårligt placerede tag-selv bord. Det var dejlig mad og det var hyggelige lokaler, hvide duge og hojt til loftet.

Efter en lille times spisning fortalte Lene Hansson, som er ansat i DGI-byen, om sportscentret og holdt et foredrag om fitt for life.

Senere på dage var der musikalsk underholdning med fællessang.

Dagen sluttede med et velholdt og under- holdende foredrag af Britt Søndergaard.





i ET ÅR-BORGERMØDET

Den 17. september holdt 6 foreninger, som de fleste læsere bekendt, et borgermode på Christiansborg om Vegetarisme Sundhed og Miljø.

Fællessalen var fyldt helt op, og mange har givet udtryk for, at det var en rigtig vellykket eftermiddag. Som én tilhorer sagde: "Anna Straarup kom med et blændende godt indlæg, og jeg tænkte, hvad skal de andre nu sige? Hun har jo sagt det hele". Men det var ikke noget problem. Der kom 5 faglige indlæg mere - alle meget gedigne og med stadig nye synsvinkler på det at leve af plantemæssig fode alene. Nogle af de vigtigste er udmontet i den pressemeddelelse, som er angivet her i bladet.

Lars Mikkelsen bod velkommen. Han takkede for det gode samarbejde i den årelange forberedelsesgruppe bestående af de 6 foreninger. En helt særlig tak til Steen Jørgensen for det store arbejde med registrering af tilmeldingerne, herunder det forhøjede beredskab i folketinget, som krævede endnu et brev sendt ud til alle modedeltagere.

Vi har peget pa, at en vegetarisk levevis kan fremme den almene sundhedstilstand mere end noget andet tiltag. Hvilken anden metode vil kunne halvere omfanget af sygdomme i samfundet? I 1917-18 (okt.-sep.) indgik Danmark i et kæmpemæssigt forsog - kan man vel sige. Krigssituationen nødvendiggjorde en rationering. Den blev ledet af læge Mikkel Hindhede, som blandt andet gennemførte en restriktiv begrænsning af kodspisning. Bagefter talte man næsten om en "sundheds-epidemi", Dødeligheden i dette år var betydeligt lavere end ellers. Af arbejdsføre mænd mellem 25 og 65 år døde fx 1/3 tærre, end hvad der ellers var normalt.

Til dette mode var der en hilsen fra fødevareminister Ritt Bjerregaard og medicinaldirektør Jens Kristian Gotrick.

Anne Straarup indledte med, at hun som ung spiste kod, til hun blev 21 år. På det tidspunkt blev hun syg. og hendes ene nyre satte ud og blev fjernet. Dette var sket i forbindelse med hendes første barns fødsel. Da barn nr. 2 var i vente, blev hendes sidste nyre syg! Vi kan ikke hjælpe dig, sagde lægerne. Det var for dialysens tid. Hun fik 5 mdr. at leve i. Hun folte sig som en karklud.

Det var enten at do eller at gore noget andet. Hun fandt frem til Axel O. Hansen, hvis omfattende kure med råkost,

irisanalyse, urteteer, mineraler, vitaminer o.s.v. faktisk var i stand til at helbrede hende i lobet af 3 mdr., og hun kunne gå på arbejde igen.

Hun indså, at de forste fodevare, der blev fordærvet, var kod, herunder fisken forst - men guleroden den holdt sig bare.

Hun blev vegetar, men det var ikke bare med minus kod, det var også med at undlade kaffe, vin, hvidt sukker o.l.

Er livet så værd at leve? Ja, hun fik en meget bedre livskvalitet. Anne så alle lidelser som en lærdom for hver enkelt.

Anne viste Sundhedsstyrelsens blad Vital frem. Hun nævnte, at Gotrich her peger på vigtigheden af, at vi lever kvalitetsmæssigt godt, men desværre stod der ikke noget om det veqetariske i bladet.

Vi lever og dør af det ,vi putter ind i munden. Det er væsentligt, hvilke mikrovæsner vi har i vores fordøjelsessystem.

Maden bruges ikke mindst som brændstof, og der må ikke hældes en forkert benzin på motoren. Det var hende erfaring, at man skal afgifte, for end man kan genopbygge folk til sundhed. Derfor havde hun i 7 år haft et center (red.: Anne-Straarup Centeret på et gods ved Ruds Vedby. Om Anne's liv kan vi læse mere detaljeret i Nyt Aspekt). På 5 kurdage kan man udrense meget, ja, der kan næsten ske mirakler i den tid, men det er også en hård belastning for patienten.

Det er ubehageligt at blive afvænnet, men en støtte via kinesiologien gjorde det lettere.

Anne Straarup ville særdeles gerne samarbejde med det etablerede system, og havde allerede et godt samarbejde med mange læger. Hospitalsmaden bor højnes i kvalitet. En dyrisk føde forudsætter, at man slår sine medvæsner ihjel og spiser dem.

Anne citerede Alma Nissen for at sige, at hun ikke onskede at være en kirkegård for dode lig. Forureningen gor madens kvalitet tiltagende dårligere. Vigtigheden af kompostsystemet blev nævnt. Anne sagde, at hun også havde mange vegetarer, som patienter. Hun opfordrede til at passe på giftstoffer, og at være tilgivende, forstående og respekterende - her under respekten for det guddommelige. Et langt og godt liv er afhængig af. at jorden er god. af maden og af helbredet.

Til sidst nævnte Anne, at hunsaerne var et sundt og fredselskende folk. Mange af dem blev langt over 100 år.

Ulla Troeng fortalte, at hun var veganer, d.v.s. at

man alene spiser fra planteriget - intet fra dyreriget, fx heller ikke æg,

mælk oa smør Flere og flere vælger at blive veqanere I Sverige er der ca. 100.000. Stadig flere unge mennesker kommer med. De gor det mindre af helbredsmæssige grunde, mere af etiske qrunde og i solidaritet med sulten i at etiSKe g

erden.

I'sveriae serverer skolerne mad for bornene. Der er typisk 3-12% veganere, ja i gymnasiet hel op *få 25%* nogle steder. På nogle skoler kan man godt få vegetarmad, men ikke veganermad [illegible] må bornene selv have mad med nermaa.

eira.

E n d t det uhyre vigtigt, at Rigsdagen inddraaes oq at der bringes oplysnings- og opmuntringskampagner. Ulla henviste til mange videnskabelige undersøgelser, der tvdeliqt viser, at det vegetariske er sundhedsfremmende.

Det kan forgifteos - sp's derfor

Veqetarer har en bedre fysik og et godt intellekt Hun nævnte en række sygdomme som mindskes ved at være veganer.

Ulla understregede, at born sagtens kan leve som veganere og netop have det godt med det. Ulla havde selv som barn og ung lidt af allergi, men ved kostændring var hun blevet helt symptomfri. Hun havde aldrig haft et sygdomsfravær siden. Hun nævnte til sidst, at hun har 4 born, og at de fx aldrig havde haft huller i tænderne.

Niels Stokholm takkede sin far for at være fodt ind i en vegetarisk familie. Faderen havde modt teosoffen Rudolf Steiner. Hans far havde været med til at arrangere vegetariske verdenskongresser i 1930-erne. Det var en sensation dengang, og det var svært at være vegetar. Som skolebarn kunne man fole sig udenfor. Niels fortalte om sin soster, der havde været hos skolelægen, som havde sagt, at man kunne se. at hun spiste rigtig sunde bøfferi Lægen kunne altså se. at hun var sund. men han vidste ikke, at hun var ren vegetar. I 60-erne var Niels blevet sekretær i Biodynamisk Forening. Her opfordrede Ragni Kristensen ham til. at holde foredrag om Steiner's ernæringslære. Den var begejstrende. Han forlod sit erhverv som civihngenior (red.: Og afstod fra den professorstilling

z z biXaS

: E E Z K

mer fra mennesket, siger Steiner). Mennesket kan *hæmme* sine lyster. Det kan dyrene ricte. fortalte Niels videre.

Planterne æder mineraler og luft. Ud fra disse dode stoffer kan de skabe proteiner. Når v, spaser disse proteiner, skal v, nedbryde dem fuldstændig i småstumper. Derved vinder v. kræfter. livskræfter. Herved vinder vi evner til *selv* at producere vore egne proteiner, vi bruger ikke planternes. Ud fra de fine fedtstoffer, der sidder på vokslaget på gronne blade kan « ligeledes opbygge vores helt egne fedtstoffer. Spiser vi derimod kod, har v, svært ved at nedbryde dQf tistrækkeligt meget. Dele af *de* dyriske proteiner går da ind i vores krap. Niels fortalte om, hvordan dyrisk fode til koen giver den kogalskab. Niels understregede, at v. ikke kan få for lidt proteiner, men at vi kan fa for mange proteiner, endda også fra planterne, 9anske lidt *pro*-tein. Det samme gælder fedt.

Derimod skal vi have sukkerstoffer i store mængder - bedst er de fra kornprodukterne. Når vi tænker, har vi brug for rodfrugter ganske *gode*. Niels fraradede at spise for mange bonner og lignende planter V/ bor ikke prædike om vegetarisme. Der findes faktisk mennesker, som ikke kan leve helt vegetarisk. Når vi nedbryder de ætenske kræfter i planterne, får vi selv gode kræfter i os Nar vi nedbryder de astrale kræfter i dynsk fode. så overtager vi til dels de aggressive sjælelige kræfter fra dyrene. Vegetarer er ikke kngeriske. Det krigeriske kommer fra at spise kod Gå-på-mod kan vi få fra mælken - nog e ar behov herfor.

Britt Søndergaard: Prov at se pa folk pa gaden - mange ser ud til at have det rigtig sk/ar Kroppen er vores koretoj. Mange deres bil bedre end sig selv At få en kronisk sygdom tager tid. Jo længere væk fra naturen des sværere bliver det. Vi kunne *lære*^noget;3 gazellen, som er fnsk hg«Mil deri do ^ De naturlige tilstand er balaince Bevæge godt. Dyr bevæger s,g. Hv,s * ^ s « r sMe bliver det t dårligt taakvan* ^ l ^ s e r T O

om alenen? Vi har brug m m. V, har brug for den mad. som vores ratur

! Fx gelatine, som er et [illegible] svinehud og oksehud. L,v kommer a, |

Viv. Kolesterol- problemet er lost, hvis vi var vegetarer. Måske har vi brug tor så lidt som 20 g proteiner pr. dag. Der er dyreetiske problemer. Hvis vi vælger en pakke kod Ira supermarkedet så lægges der straks en ny pakke ind på hylden. Der findes ikke skyld, der tindes kun ansvar.

Det der er godt tor den ene, er det ikke tor den anden. Der tindes tx hundredevis torskellige slags proteiner. Britt nævnte, at livsforsikringer er billigere tor vegetarer i England og USA. Citat fra Barnard Shore: "Hellere do at sult end spise medskabninger" - (det er umuligt at nå at notere alt det sagte under mødetl).

Vivian Hauck: Medierne har skrevet meget om fødevarekrise, fx om dioxin og kogalskab. Mange foler sig utrygge. Industrifodevarer og kemikalier. Vi har kvantitet, mængder nok. men har vi kvalitet nok? Vivian er opvokset i Argentina, og oplever, at de danske sociale forhold er meget forbundet med vores mad. Vi har et overbelastet sundhedsvæsen.

I Danmark spises mere kod (117 kg pr. år) end fx i de andre nordiske lande. Det er bedst at forebygge. Ikke alle kan blive 100% vegetarer, men alle kan begynde at vælge færre ting og bedre produkter, tx af økologisk kvalitet. Vi har alle i os en kemisk cocktail at mange forskellige kemikalier. Hvad er effekten fra disse over lang tid på vore kroppe? Mange ser bare på prisen, og tænker ikke på kvaliteten. Hvor er vitaliteten, livskraften i foden?

Der er ingen tvivl om, at kræft og dårlig kost har en sammenhæng. Der er heller ikke tvivl om en sammenhæng mellem bryst- og testikelkræft og de hormonforstyrrende stoffer i maden. Der burde være et bedre samarbejde mellem læger, diætister og andre, der har forståelse for kostens virkemåde. Der skal forebygges, der skal uddannes. Vivian foreslog, at momsen nedsættes på sunde varer. Vi kan hver især prioritere det sunde mere, end vi gør allerede.

Steen Landsy talte om en spirende åndsforståelse - herunder en begyndende kærlighed mod sin krop. Vi bør ikke sige min krop. Vi er bestyrere af et univers af væsner, celler. Vi må tage hensyn og vise humanistisk livsforståelse. Give plads til hinanden og også til kroppen selv. Nye værdinormer er på vej. også over for jordkloden - miljøbevidstheden. Vi kan tale om en begyndende kærlighed til alt og alle. som efterhånden qerne skulle opfylde menneskene.

Denne kærlighed kan vi måske også kalde "ikke nænne-evnen". Vi kan ikke lortsætte at nænne at gøre alt. hvad vi bare gør i dag. Vi vil arbeide for de bedste vilkår for vore kroppe, vore dyr. for kloden og tor alle de andre Vi er jo også bestyrere af jordkloden. Det var Steen's mening, at vi skal sige til politikerne, at der uværligt kommer flere og flere vegetarer - mange flere. Han så et billede af en ny tid, hvor nogle tolk ikke fortsat vil "kolonialisere" andre folk på kloden.

Vi importerer 620.000 tons proteiner fra U-landene. og vi sælger 160.000 tons dyreproteiner. Det er ukærligt. Vi forringer dyrenes vilkår. Vi vil få alle disse drab i hovedet igen - karma. Det er derfor både fornuftigt og logisk at gore det anderledes. Vores svineexport til Japan er steget kraftigt - insulinexporten i samme takt.

Det er en stor opgave at informere om de risici og fordele, der er ved vegetarisk levevis kontra den nuværende.

Steen mente at den næste revolution ville blive etisk. Måske kan vi ikke gore for det, men måske kan vi begynde at indse tingene. Begynde at se de virkelige konsekvenser fra årsag til virkning, og at følgerne vender tilbage til os selv på et eller andet tidspunkt.

Vi mennesker vil blive finere og finere i vores fornemmelser og i vore tanker, blive mere nuancerede, tænke mere på samarbejde og humanisme. Og alt det hænger ikke sammen med at æde bøffer! Vi skal holde op med at bruge de gamle, tunge værktøj og gå over til en finmekanik. Ingen mennesker er i sig selv bedre end andre. Måske vil vi se et billede af en ny verden, hvor der bliver informeret meget mere om de konkrete fra og til samfundet, til folket, til Politikerne o.s.v.

En central oplysningsenhed i fx Sundhedsstyrelsen omkring det vegetariske ville spare milliarder og atter milliarder på sygehusene.

Vi kan ikke blive ved med at nænne det, vi

En ny holdning over for mad, U-lande, dyr, vo kroppe, samfundet m.v. er på vej. Hver isser vi spørge os selv, hvor længe vi nænner at g det - og det, som vi måske ikke burde gøre

Politikernes indlæg

Margot Torp (S) er i både fodevareudvalget og mi løudvalget. GMO'er er en sundhedsrisiko. Hun ville gerne bygge bro mellem det alternative v

!.system. Margot talte om de nye kontro l system. hvor p g pålægges eg udvikling af risikoan glad for forbudet mod antibiot" Hun oplevede, at når der b »dmændene, ja så

en rapport om miljø og sund» Vi bygge et videnscenter her on ønsker kun få farve- og aromasto

men bombarderes hele tiden fra industrien med onske om at berige maden. Der er ikke noget magtens tomrum. Hun det godt, at vi stadig fra vores side presser på. Kosten på hospitalerne er ikke for god. Der er sat penge af til at udvikle bedre kost til børn i skoler m.v. Margot var bekymret for om moratoriet (stoppet) for nye gener skulle blive opgivet. Der er mad nok i verden. Man behover ikke at udvikle GMO'er af den grund. Margot nævnte flere gange, at det og det af gode ideer ville hun tage med til sin politiske fælle Ritt Bjerregaard. Hun sluttede af med at sige, at hun er fuldstændig enig i, hvad der var blevet sagt i dag.

Tove Fergo fandt, at hun havde hort nogle berigende og tankevækkende foredrag. Hun glædede sig over den åndelige side, der var blevet nævnt, da hun selv er præst. Vi har ret til at vælge at spise det, vi onsker. På borneinstitutioner. på hospitalsophold, ved plejehjemsophold m.v. skal folks madetik selvfølgelig respekteres. Hvis det ikke er sådan allerede, så må det blive det. Vi må give mere oplysning om madens betydning, om dens forebyggende virkning. Lægerne har hidtil fået et kort kursus om maden, de bor have en meget bedre undervisning. Tove havde været på besog bl.a. i Hjerteforeningen og hos Kræftens Bekæmpelse - begge steder blev kostens betydning stærkt fremhævet. Tove fremhævede, at vi hver især har et ansvar. Ingen tvinger os. Det sundere er dyrere, men er af bedre kvalitet, så måske billigere i længden? Tove så gerne forebyggende samtaler hos lægen med henvisning til diætister m.v. Tove kunne supplere udtalelsen om kod og aggressioner, idet en undersøgelse i de afdelinger i et fængsel, der fik en mindre aggressiv kost også blev til mindre aggressive mennesker.

Tove mente, at psykiatrien havde meget brug for bedre kost. Hun så meget gerne nogle forsøg på området. Vi har meget brug for faktuelle oplysninger.

Anni Svanholt (SF) lå desværre syg derhjemme. Leif Flemming Jensen er Sygehusudvalgsformand i Københavns Amt og er med i Amtsrådsforeningens Sundhedsudvalg. Han fik selv ugentlig en kasse økologiske grøntsager, og én af hans 6 dotre var vegetar. Amternes dygtige økonomaer og diætister folger udviklingen. Amterne onsker at give en sund mad til et bedre helbred og til forebyggelse. Det måtte også gerne være en kulinarisk oplevelse. Han *modtog* mange klager over maden, også *modsatrettede* klager, så lige let er det ikke. Sund kost er *ikke* en fast defineret størrelse. Leif talte om. at *30%* er underernærede. Der er ingen tvivl om, at *god* mad hjælper. Fx gives der særkost til nogle opererede. Han talte om en 1993 anbefaling for vedtagen god kost og om en vedtagen kostpolitik.

Keld Albrechtsen (EL) kunne forst nå at være med til debatten, der blev kort på grundlag af spørgsmål fra salen.

Det blev en 1 Jé times spændende debat, hvor politikerne var meget engagerede og velvilligt indstillede. Det var ikke let for ordstyreren, Dennis Sørensen, at få paneldebatten afsluttet, fordi der lå mange spørgsmål tilbage *i* bunken, da tiden var udløbet. Her skal der kun nævnes nogle få ting.

Tove Fergo gik ind for afdelingskokkener i psykiatrien og for kantiner på skolerne.

Der blev spurgt til et vegetarplejehjem. Det *blev* nævnt, at der findes et jødisk plejehjem. Keld Albrechtsen nævnte, at der i juni blev afsat midler til private plejehjem. Tove Fergo blev som præst forespurgt om det at slå dyr ihjel. *Tove* nævnte, at kristendommen ikke *forbyder at* slagte dyr.

Især 2 partier ved Margot og Keld var *enige om flere* ting, som de ville prøve at arbejde videre med, fx om lægernes efteruddannelse pa det her område - drofte det med Arne Rolighed og Ritt Bjerregaard. Om at lægerne burde *vide* mere om/foreslå alternative behandlinger for nogle patienter. Begge var ret bekymrede omkring en evt. frigivelse af GMO'erne.

Afslutning

Konkrete resultater? Det spørgsmål er ikke let at besvare direkte. Men arrangørerne håber, at *der* på sigt er sået nogle frugtbare fro for ar spise plantefode alene. Det kan oplyses, at hele 4 Tv-kameraer optog store dele af forløbet hvis nogen skulle være specielt interesserede Nogle af oplægsholderne har også udarbejdet deres indlæg på skrift. De er typisk mere omfattende end det. der blev udtalt på selve modet.

Lars Mikkelsen

Hvem er Rosenkreuzerne?

Hemmelighedsfulde fortællinger knytter sig til Gralsriddere. Katarer og Rosenkreuzere I dag forklarer Det Gyldne Rosenkreuz' Internationale Skole deres universelle visdomslære

Informationsrække
Med temaerne:
Selverkendelse
Evighedens kald
To verdener I os
Transfiguration

12 aftener med ugentlige Intervaller Deltagelse er gratis og uforpligtende

I Start: onsdag. 06 03 02 kl. 19 30
Sted: I Skolens lokaler

Det Gyldne Rosenkreuz' Internationale Skole
Skaffervej 8 2400 København NV
Tlf 35 81 37 40

Gratis informationsbrochure kan txslilles
www.rosenkreuz.dk

iD SKRIVER MARTINUS

OM VEGETARISMEN ?

Hvem var Martinus ?

al Dorthe Hansen

Martinus levede i Danmark fra 1890 - 1981, hvor han skrev sit livsværk, som han valgte at kalde det 3. testamente. Dette værk mener Martinus er en direkte videreførelse af det arbejde og den udvikling som Jesus i gang-satte for 2000 år siden. Værket giver en logisk forklaring på livsmy-ste-riets losning, universets opbygning og de universelle love, der står bag. Som 30 årig fik han i Påsken en stærk åndelig oplevelse, der totalt ændrede hans liv. Denne oplevelse satte ham i stand til at skrive det 3. testamente.

Det jordiske menneskes situation i dag

Mange steder i sit livsværk beskriver Martinus det jordiske menneske som en såret flygtning imellem 2 riger. Udviklingen er på vej til at føre os ud af dyreriget præget af "tyngdeenergien og det dræbende princips zone", og over i det rigtige menneskerige. hvor "følelsesenergien og næstekær-lig-heden" er de dominerende aktører. Vi står i dag med et ben i hver lejr. Vi er endnu ikke færdigt udviklede mennesker i Guds billede og etter hans lignelse, som det citeres i Biblen.

Mange af os er ved at være mætte af tingenes tilstand her på jorden så som krige, lidelser, miljøproblemer og konflikter. Dette har udløst en sult efter noget højere og bedre end det vi har i dag. Stadigt flere mennesker bliver søgende. Dette er ifølge Martinus et begyndende tegn på, at vi er på vej mod en mere næstekærlig holdning til verden og hinanden.

Instinktenergien i det jordiske menneske er ligeledes på retur. Dette ytrer sig bl.a. i for-holdet til vores kost, hvor vi ikke længere besidder den samme instinkt-mæs sige følelse og fornemmelse for, hvad der er godt for os at spise. Vi spiser og drikker stort set hvad som helst uden at tage hen-syn til vores fode-

Dyrene har ikke denne skelneevne i forhold til deres fode. De handler på deres veludviklede instinkt, som fortæller dem. hvad der er godt at spise og drikke. Gav man f.eks. en kat valget mellem en skål mælk eller et glas vin, ville den vælge mælken Den ville aldrig drikke vinen Nogle af de jordiske mennesker er desværre i dag kraftigt påvirket af instinktenergiens"tilbagetog. De lider og går og døjer med diverse former for syg-dom-me så som hjertekarsygdomme, kræft, overvægt og følelses-mæssige ubalancer m.v.

I vores daglige livsførsel handler vi også meget ud fra det som Martinus beskriver som vanebevidsthed. Hermed mener han, at vi har nogle meget veludviklede evner for f.eks. at spise kod, udøve det dræbende princip og indtage stimulerende eller bedøvende midler. Han kalder disse evner for talent-kerner. Vi behøver ikke en gang at tænke over dem. De udløses helt auto-matisk i vores bevidsthed.

Livets formål her på jorden er at føre mennesket væk fra de primitive til-stande og det dræbende princips zone og over i det rigtige men-neskerige også kaldet Guds rige på jorden. Dette rige er også omtalt i biblen. Her lever vi i fred og harmoni med hinanden, og sygdomme, krige, sult og nød er for længst ophørt med at eksistere. En tilstand som mange af os tørster efter. Desværre hæmmer vi os selv i at nå dette fredens rige, da vi stadig slæber rundt på en hel del uheldige vaner, som horer hjemme i dyreriget

Ved fortsat kødspisning opretholder vi krigsl'9' nende tilstande i vores indre. Dette indre omtale" Martinus som mikrokosmos. Denne krigstilstand tager bolig i vores krop, organer og celler og yf[er] sig som en tung og negativ energi. Denne energ'* tilstand smitter også af på vores medmen-ne*. ske-lige forhold, idet den ifølge Martinus er en at frsag-erne til, at vi fortsat opretholder de y[dre] krigslignende tilstande på jorden i form af krige, on-flikter, strejker og stormagters udnyttelse a de mindre stater og sam-fund.

Uen lidelse vi påfører dyrene ved at spise °9 i!nf. ! [illegible] -dige forhold, udlose °9 e es en hel del negativ karma som fo[r]

[illegible] Så SOm [illegible] -se-lige ulykker, doa [illegible] re handicaps som Moelomm [illegible] tinus i vores da9 "9e omgang med vores næste både menne[skei] [illegible] oe.r- sundhed* n [illegible] og et bedre forhold vil "melie„i, heller ikke fortf' [illegible] dyrene).

T|? [illegible] består ifølge Martinus af myr!**

af levende væsener inklusiv os selv, og den mad vi spiser. Martinus omtaler disse som A- og B-livsenheder med hver sin vibration. Kød har en kraftig og grov vibration, som er hård for kroppen at fordøje. Grøntsager har en noget lettere vibration, som er meget lettere for kroppen at fordøje. Mennesket på dets nu-vær-ende udviklingstrin vil ifølge Martinus have bedst af den vegetariske kost, da vores krop ikke længere kan tåle de tunge fødemidler så som kød og andet tungt fordøjeligt. Desværre må mange menneskekroppe og mikro-væsener på dagligt overarbejde, når de skal omsætte de tunge fodeemner.

A-livsenhederne *er de* enheder, som *går tabt* under tilberedelsen *af* maden *i form af kogning eller* stegning for af vi kan *komme ind til* B-livsenhederne, *der giver os liv og genopbygger* kroppen.

Han anbefaler, at vi koger vores mad frem for af spise grøntsagerne rå. Kroppen har *lettere ved at* fordøje bløde, kogte grøntsager. *Han er heller* ikke tilhænger *af, at vi spiser og blander for* mange fødeemner i samme *måltid eller benytter* alt for stærke krydderier i vores *madlavning, da vores* mikrovæsner er sarte

Sellers

SIDE 9 - SAGEN

Boller i selleri er de fleste børns skræk, og jeg vil heller ikke påstå, at det er den af de klassiske danske retter, jeg synes bedst om, selv om jeg godt kan lide selleri. Den pirrende, pebrede smag er så forforende og speciel, at man godt kan forstå, at den er blevet tillagt erotisk stimulerende kraft.

og lider under dette.

Desuden anbefaler han, at vi helt dropper vores brug af stimulerende og bedovende midler så som tobak, alkohol og kunstigt fremstillet medi-cin. Dette påvirker vores åndsevner og kroppe i negativ retning og vil ikke komme os til gavn i de kommende liv, da vi så kan ende med at blive fodt med svækkede kroppe og åndsevner.

Kaster vi et blik *på den måde vi spiste på for* år tilbage f.eks. ved *juletid,* var *det ikke* småting vi satte til livs *i form af store* kulinariske *frokoster* Dette har vi sværere ved at *præstere* i *dag I dag har vi* lyst til de mere lette *fodemidler, og* udviklingen vil ifolge Martinus automatisk føre os hen imod *den* vegetariske livsform. Det er et *sporgsmål* om tid. Afslutningsvist kan man sige, vegetarismen vil fremover få mere og mere vind i *sejlene.*

Desuden henviser *jeg til småbog nr 5 af* Martinus "Den ideelle *Fode",* hvor *man Kan læse*



mere om hans tanker om vegetarismen.

De gamle romere troede, at man kunne kurere tommermænd, hvis man bandt en krans af selleriblade og satte den på sit smertende hoved dagen derpå.

Knoldselleri tilhorer skærmplante- familien og har det latinske navn Apium graveolens var.rapaceum.

Knoldselleri er oprindeligt hjemmehørende i landene omkring Middelhavet. Det er en ældgammel kulturplante; man har således i egyptiske grave fra omkring 1100 f.Kr. fundet rester af selleriblade. Også blandt de gamle grækere var selleri almindeligt kendt.

I Danmark har den været kendt i hvert fald siden 1300-tallet, hvor den er nævnt i flere urtebøger - anvendelsen formodes at have været af medicinsk art. I 1600-tallet angives den at have været dyrket i enkelte haver, og omkring år 1800 er den i visse egne af landet almindeligt dyrket. På Langeland forsøger man i denne periode at lave akvavit af selleri.

Sammesteds finder selleri omkring år 1900 anvendelse som brunstfremmende middel.

Sellerifro spirer meget langsomt, og vækstperioden for selleri er derfor meget lang. Det er derfor nødvendigt at udplante selleri, for at de kan nå at blive tilstrækkeligt store. Udplantning bør dog ikke foretages for tidligt, da der så vil være stor risiko for stokkeløbning.

Den ideelle selleriknold er glat med alle rødderne samlet under knolden. Den indvendige farve skal være hvid, og knolden skal være fri for indvendig hulhed. Danmark er selvforsynende.

ANVENDELSE

Den noget usselt udseende knold med den specielle smag vinder afgjort ved nærmere bekendtskab. Knoldselleri anvendes kogt i supper, sammenkogte retter, som boffer, som tilbehør og i forskellige gronsagsretter. Rå, reven selleri spises i råkost sammen med f.eks. syrlige æbler.

Selleri er meget kraftig t smagen og anvendes derfor både som krydderi og som egentlig grønsag. De friske gronne blade bruges også som krydderurt, bl.a. i suppe.

TILBEREDNING

Ved tilberedning vaskes selleriknolden grundigt og skrælles. Små, glatte knolde er lettest at rengøre. Knolden rives, skæres I skiver eller i terninger. Selleri mørkfarves hurtigt og skal derfor tilberedes umiddelbart efter skrælningen. Kogetiden er 8-10 minutter for skivede selleri. De skal være more, men ikke helt udkogte og blode. Kun selleri i tilberedte retter kan fryses. Der er klogt at gemme et par af toppene om efteråret, blanchere dem hastigt og fryse dem ned med henblik vinterens suppevisk.

NÆRINGSINDHOLD

Med et energiindhold på ca. 160 kJ/100 g horer selleri til de moderat energiholdige gronsager. Selleri har et stort indhold af vitaminerne B6, C og K, af mineralet kalium samt kostfibre.

SALGSPERIODE

Danske selleri sælges året rundt undtagen juni og juli.

De har en forbløffende evne til at bevare smagen vinteren igennem. Selv nu, hvor knoldene er blevet topløse og ligger som det mindst attraktive produkt hos grønthandleren, er de i stand til at kaste glans over et måltid enten solo eller som tilbehør.

OPBEVARING

Idealkrav. Ved 0 grader C og 95-100% luftfugtighed kan de holde sig i 5 måneder.

De kan uden top opbevares 2-3 uger i køleskab i plastikpose.

KVALITET

Der findes ingen norm og dermed ingen offic'" elle kvalitetsregler og kvalitetsklasser for selleri· En god handelsvare af selleri er fast og næsten fri for jord. Der må ikke forekomme rådangreb eller skimmelvækst.

Rodderne bor være velafpudsede, uden al selve knolden er beskadiget. Hulheder i knolden eller spirer bor ikke forekomme. Selleri sselgeS somme tider med top, i så fald bor denne være frisk og grøn.

De typiske fejl. der optræder i selleri, er råd. 3 afPudsning samt fryseskader. Fryse* far t V,SGr S,9 Som bl0dt væv, der blivef 50 rt-

OPSKRIFTER

Su per n ed selleri er ettema_ der kan var,ere I defuendlhn lov at domin læng e det er sellerien, dC(får ^nssmag Sk3, meget lor *

SELLERISUPPE MED HVIDLØG

1 renset og groft hakket knoldselleri
2-3 fed finthakket hvidlog
2 små log
4-5 spsk. kraftig tomatpuré
1 gulerod
50 g olie
3 kviste timian
1 laurbærblad
1 liter gronsagssuppe
% liter piskefløde

Sauter grønsagerne med olie, timian og laurbær uden at de bruner, læg låg på og lad dem simre i 10 minutter. Tilsæt hvidløg i sidste minut. Rør tomat og suppe i og kog ved svag varme til grønsagerne smatter. Fjern timian og laurbærblade og kør suppen i blenderen. Når den varmes op igen blandes fløden i.

SELLERIBØF

Selleriboffer tilberedes ved, at to kogte selleriskiver lægges sammen med tyk skive ost imellem, paneres og steges på panden.

GRIGSONS DANISH BLUE

Jane Grigson, en engelsk madskribent, der i mangt og meget måler sig med den kendte Elizabeth David og nu deler himmel med hende, samlede i slutningen af 1970érne alle sine bedste gronsagsopskrifter i "Jane Grigsons Vegetable Book", og her giver hun opskrift på en dansk celery and cheese soup, som jeg aldrig nogensinde er stodt på i Danmark.

Forklaringen på Grigsons danske suppe er nok, at den indeholder 60 g Danish blue chese, og kombinationen af selleri og den blå, når den er bedst, er værd at prove, selv om det ikke er en dansk nationalret.

1 knoldselleri, renset, skrællet og skåret i terninger
2 mellemstore log. skrællet og hakket
50 g olie
30 g mel
1 liter gronsagssuppe
salt - peber
60 g Danish blue
hakket persille

Sauter grønsagerne med olie. timian og laurbær uden at de bruner, læg låg på og lad dem simre i 10 minutter. Ror melet i og begynd at spæde op med den varme suppe. Smag til med salt og peber. Lad suppen simre i 40 minutter, indtil sellerien en blod. Lad suppen kole af. Inden den kores i blenderen. Varm den op *igen. Pisk ostecremen* i lige inden serveringen. *Pynt med finthakket* persille.

BAGT SELLERI

1 stor selleriknold renses og skrælles *og* skæres med en stor skarp kniv i tynde skiver, *der igen* strimles spaghettitynde. Giv strimlerne et *hastigt* opkog i saltet vand. Hæld *dem i en sigte og* brus over med kold vand. Lad dem torre på en viskestykke. Bred selleristrimlerne ud på et bagepapir og vend en anelse valnoddeolie *i - olivenolie klæder ikke* smagen. Sæt pladen i *en 200 grader* forvarmet ovn i ca. 10 minutter, og pas på. at de ikke brænder sorte, det *sker* pludseligt.

SELLERI-REMOULADE

1 selleriknold, renset, skrællet *og skæret i strimler. Giv* strimlerne et hastigt opkog i saltet *vand. Hæld dem* i *en sigte og brus over med* kold *vand. Lad dem torre* på en viskestykke.

Rør en mayonnaise af 2 *æggeblommer og 2 dl* tidselolie, tilsat 1 tsk mild sennep og *lidt salt. peber og* citronsaft.

Vend de afkølede, torre selleri i mayonnaisen og drys med finthakket persille.

RESTAURANT
RIZRAZ

GRØN MIVDELHAV53UFFET

- med friekt ealatbord, dreeemger, hcmue. lineer, moueeaka. paeta a bologna, falaffel. hjemmetpagt pitabrød og andre vame retter fra middelhavelandene 59.-

Frokoet, ink. pizza 49.-

Ketter ved bordet ink. buffet fra ~79.- ti *139.-*

Kompagnistræde *20, Kbh. K*
Tlf. 33 15 05 75
Åbent: 11.30-24.CX) alle *dage*

- God mad fra middelhavelandene

UGTKVARTER

v/ Søren Hvidbjerg

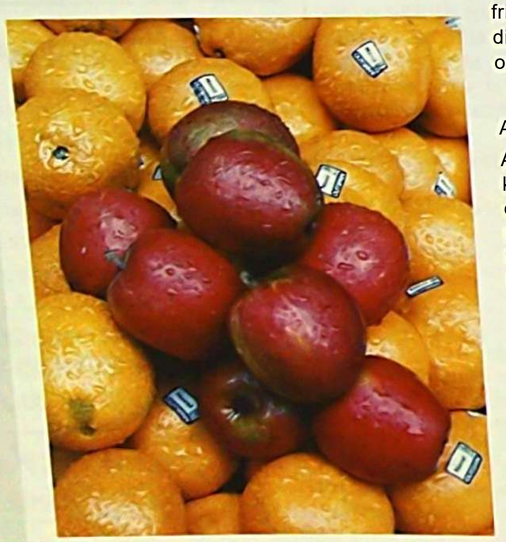
Projektet '6 om dagen" har i længere tid haft et udviklingsprojekt kaldet Frugtkvarter.

Udviklingsprojektet Frugtkvarter sluttede officielt i marts i år, men der er alligevel sket meget siden sidst. Gentofte Kommune har indført Frugtkvarter på de fleste skoler og både Frederikssund og Valby forsætter Frugtkvarter. Århus har tilbudt sin egen udgave af frugtkvarter til samtlige folkeskoleelever i kommunen. Frugtkvarter er således i indeværende skolehalvår tilbudt til ca. 40.000 elever i Danmark.

FRUGTKVARTER \ ÅRHUS

Efter et års pilotprojekt har Århus indførte Frugtkvarter på samtlige kommunale skoler. "Pr. dags dato er 5.000 ud 26.000 elever fordelt på 51 skoler tilmeldte til vores frugtordning i Århus Kommune", siger projektleder Annie Christiansen. Annie Christiansen påpeger, at der er store forskelle skolerne imellem. "Vi har skoler, hvor 35% af eleverne deltager, men de fleste ligger på ca. 20%". Den første periode løber frem til efterårsferien, og Annie Christiansen forventer, at der i næste periode tilmeldes endnu flere. Prisen, som bornene skal betale for en ni ugers periode, er 100 kr.

Frugtkvarter i Gentofte



Eleverne på samtlige skoler i Gentofte Kommune er blevet tilbudt Frugtkvarter, som startede den 20. august. Indtil videre har omkring 1.500 børn tilmeldt sig ordningen - det er godt og vel 25% af eleverne i kommunen. Jørn Andersen fra Frederiksberg Mælkeforsyning står for administrationen af ordningen og er foreløbig tilfreds med antallet af tilmeldinger. "Det passer meget godt til vores erfaringer fra Frugtkvarter i Frederikssund, hvor ca. 30% af eleverne abonnerer på ordningen," siger Jørn Andersen. Økonomikonsulent i Gentofte Kommune, Elisabeth Møller, er også godt tilfreds med ordningen. "Allerede nu kan vi se på antallet af tilmeldinger, at Frugtkvarter er en succes," siger Elisabeth Moller.

Frugtkvarteravis fra Kræftens Bekæmpelse

Lige inden skolestart blev en kampagneavis om Frugtkvarter udsendt til 22.000 skoleklasser. Frugtkvarteravisen er både en flot plakat til at hænge op i klasselokalet og en praktisk guide på bagsiden, der bygger på erfaringer fra udviklingsprojekterne i Valby og Frederikssund. Frugtkvarteravisen kan læses på www.frugtkvarter.dk eller bestilles på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside.

FORUM FOR FRUGTKVARTER

Erhvervet arbejder også på at videreføre arbejdet i udviklingsprojektet. Forsknings- foreningen frugt, grønt og kartofler arbejder videre med at etablere et Forum for Frugtkvarter. Forumet skal have til formål at udbrede Frugtkvarter i skoler og fritidsordninger samt skabe dialog mellem myndigheder, sundhedsorganisationer og erhvervet om frugt og gront i skolerne.

AGROVA SKOLEFRUGT

Agrova Foods vil sikre, at skolerne kan få leveret kvalitetsfrugt og grønsager året rundt i hele landet. Agrovas skoletjeneste har til formål at hjælpe skolerne med at indføre Frugtkvarter - og forventer at kunne levere frugt og gront til skolerne, hvor som helst i landet fra september 2001. For mere information kontakt:

Agrova Skolefrugt
Axelborg
Vesterbrogade 4a
1503 Kobenhavn V
Fax: 33698988
Tlf. 33698989
Email: jnk@dlg.dk

FRUGTKVARTERSEMINAR

6 om dagen og Københavns Kommunes Sundhedsforvaltning afholdt seminar for repræsentanter fra skoler i Sundby Syd, Sundby Nord, Valby, Brønshøj-Husum og på Østerbro den 20. september 2001. Seminarets formål er at inspirere skoler til at etablere en frugt- og grøntordning (rop).

FRUGTKVARTER PÅ INTERNATIONALT SYMPOSIUM

Den 26-29 august blev der afholdt et symposium om kost og kræft hos Kræftens Bekæmpelse. Forskere fra hele verden var samlet for at diskutere kostens betydning for udviklingen af kræft. I en række forelæsninger med efterfølgende diskussioner blev den nyeste viden og nye teorier diskuteret. Foruden forelæsningerne blev der også præsenteret en række oversigter med resultater fra speciale og phd-studerendes projekter. Her blev også resultaterne fra Frugtkvarter præsenteret på en oversigt af Karen Eriksen.

Forårsopskrifter

ved Esther Andersen

Her er 2 opskrifter, jeg selv har komponeret. Jeg vil gerne dele disse opskrifter med andre, da jeg selv og min 16-årige datter er meget glade for disse retter med brændenælder.
Stor nælde - Urtica dioica - er en af de første grønne planter, der kommer frem om foråret. Den indeholder A - og C-vitaminer og jern og calcium og andre mineraler, som vi har god brug for - især efter en mork og kold vinter.



Friske brændenælder som regel *let skaffes, da de* vokser vildt i haver, *parker, skove og på marker.* I København kan de købes på *det økologiske* torv Valby Tingsted lørdag og *tirsdag formiddag fra* tidlig forår og til hen i maj og på *Økologisk torvedag* på Blågårds *Plads og på Frederiksberg* Rådhusplads lørdag formiddag.

ESTHERS BRÆNDENÆLDEFAD

4 personer
4-5 kogte kartofler
3 mellemstore løg
ca. 200 g brændenælde
2 æg
2V2 dl creme fraiche 18%
140 økologisk feta, udvandet 1 time
2 *fed* presset hvidlog
salt, peber
100 g reven ost

Kartofler i skiver lægges i et smurt ildfast fad. Log i skiver koges more i smor *i* ca 7 mm. Brændenælde i strimler tilsættes *og damper med i* 7 min. Æg piskes *med creme fraiche og* smuldret feta samt hvidlog, salt *og peber* tilsættes. Log-nældeblandingen tilsættes æggeWandin- gen og hældes over kartoflerne. Drys ned reven ost. Bages ved 200 grader 145 - 60 minutter. Serveres med grahamsbrød og evt tomatsalat.

ESTHERS LASAGNERULLER MED BRÆNDENÆLDEFYLD

3 personer
Ca. 250 g brændenældeskud
6-9 lasagneplader - kogte
lidt piskefløde
lidt smor
1 dåse tomater
1-2 fed hvidlog
1-2 sommerlog
reven ost

Nældeskuddene skylles og dampes » ca. *4* m,n i det vand der *hænger ved De aiKo^es og* hakkes *på* et *bræ, Kom* W> smor i en gryde sammen med nælderne 09 p«kelloden *Koges* I,dl sammen, smages W med sal og lægges pa lasagneplademe der rudes sammen 09 lægges 1 oi ovnlast lad Tomaterne hakkes e»er bandes, smages M med hvrflog revet sommertog. salt og peber Tomatsovsen hældes over lasagnerut- § lerne og reven ost drysses ove[g
Gratineres • ovnen ved 225 grader 110 mm

tandas Gandhi vegetarismen XV

konsikvent vegetarisme

Af Nicky Brown



To særlige kendetegn ved Gandhi var hans stærke idealisme og hans konsekvens i overholdelsen af sine idealer. Et af hans vigtigste idealer var ahimsa, et sanskrit begreb, som betyder både ikke-vold og omsorg for andre levende væsener. En naturlig folge af ahimsa er vegetarisme.

Selvom Gandhi kunne være skånselsløs overfor sig selv i overholdelsen af sine idealer, pressede han dem ikke på andre mennesker. Han blev dog ovenud glad, når særligt hans nærmeste levendegjorde et ideal. Et fint eksempel på dette er folgende fortælling fra Gandhis selvbiografi.

Gandhis kone Kasturbai led i en periode meget af blødninger. Gandhi skriver:

"Vi boede på det tidspunkt i Durban. En af mine venner var læge. Han anbefalede en operation. Efter nogen toven, indvilligede Kasturbai i dette. Hun var så afkræftet, at operationen måtte udfores uden bedøvelse. Men hun stod igennem med stor tapperhed.

Jeg havde arbejde, der ventede mig i Johannesburg. Efter operationen sagde lægen til mig, at jeg ikke behovede at være bekymret for Kasturbai, og at jeg derfor trygt kunne tage afsted.

Få dage etter fik jeg dog en meddelelse fra lægen om, at hun var blevet dårligere Hun kunne ikke længere sidde oppe i sengen, og indimellem mistede hun bevidstheden. Lægen vidste, at han ikke uden mit tilsagn måtte give hende alkohol eller kod. Han ringede til mig for at få tilladelse til at give hende bouillonsuppe. Jeg svarede, at dette ville jeg ikke give tilladelse til, men hvis Kasturbai var i en så god tilstand, at hun selv kunne tage stilling, så ville jeg stille hende fri.

Lægen sagde dertil: "Jeg nægter at rådfore mig med patienten om denne sag. Hvis ikke du stiller mig fri til at ordinere den diæt, som jeg finder rigtig. så kan jeg ikke tage ansvar tor din kones liv. Så må du selv komme herovre.'

Jeg tog toget ovre til Durban samme dag. Jeg opsøgte lægen, som fortalte mig: "Allerede for, jeg ringede til dig, havde jeg givet fru Gandhi bouillon.'

Jeg replicerede: 'Dette betragter jeg altså som bedrag.'

'Du må forstå, at der gælder andre regler, når der skal ordineres medicin og diæt til en patient. Vi læger betragter det ligefrem som en dyd at bedrage patienter og deres pårørende, hvis vi derved kan redde patientens liv.[1]

Jeg var dybt såret, men jeg forholdt mig rolig. Lægen var et godt menneske og en nær ven. Jeg var ham umådeligt taknemmelig for alt det, han havde gjort for Kasturbai, men hans lægelige moral kunne jeg ikke acceptere.

Jeg sagde så: "Du må altså fortælle mig. hvad du har tænkt dig at gore i denne situation. For min del, ville jeg aldrig tillade, at min kone fik kod, selv om dette afslag betod hendes dod. Jeg ville kun tillade det, hvis hun selv onskede det.'

Lægen replicerede: 'Du har selvfølgelig ret til at have din filosofi, men sålænge din kone er under min behandling, vil jeg insistere på retten til at give hende, hvad jeg finder rigtigt. Hvis du ikke kan acceptere dette, må jeg bede dig fjerne hende herfra. Jeg vil ikke se hende do under mit tag.'

Lægen var meget bestemt. Selv om Kasturbai egentlig var for svag til at blive adspurgt i denne sag. følte jeg, at det under disse omstændigheder var vigtigt at høre hendes mening. Jeg fortalte hende om meningsudvekslingen mellem lægen og mig. Hun gav mig det resolutte svar: 'Jeg vil ikke tage imod bouillon. Det er en sjælden sag at blive født ind i denne verden som menneske. Jeg vil meget hellere do i dine arme end tilsø[illegible] Ugheder,[illegible] vederstygge-

Jeg gik så i rette med hende og forsikrede hende om, at [illegible] behovede at følge mig i denne [illegible] som ikke havde skrupler over for at tage kod eller alkohol som medicin. Men ingen argumenter ændrede en tøddel på hendes syn. Tag mig væk herfra,' sagde hun.

Jeg var lykkelig over Kasturbais egen overbevisning. Lægen derimod var gal og bebrejdede mig, at jeg havde belemret hende med en så ømtålelig sag i hendes yderst svækkede tilstand. Men nu kunne intet stoppe os; både Kasturbai og jeg ville væk derfra."

Det var ikke ufarligt at transportere hende hjem. Hun skulle først bæres til stationen i Durban, og når *de* så stod af i *Phoenix, var der fire* kilometer til deres hus. *"Men jeg forlod mig* på Gud og holdt ved."

Ved hjælp af en kombination af vegetarisk *kost og* hydropatisk behandling, genvandt *Kasturbai* langsomt kræfterne.

Få dage efter, at Gandhi og hans kone var *nået hjem,* opsøgte en Swami dem *for at overbevise dem om,* at der ikke var noget *galt i at tage kod. Han* fremdrog bl.a. citater fra det betydningsfulde hellige værk Manusmriti *for at underbygge sine* argumenter. Men heller ikke dette havde nogen virkning. *"Der havde været megen* diskussion blandt *de lærde,* om disse tekststykker virkeligt hørte til den oprindelige tekst; men *selv* hvis de gjorde det, var min holdning til vegetansmen uafhængig af religiøse skrifter. *Hvad angik* Kasturbai, var de hellige skrifter *utilgængelige* for hende. De religiøse *traditioner, som hun havde fået* overleveret fra sine *forfædre,* var *fuldt* tilstrækkelige for hende." og de *foreskrev* vegetarisme.

2.5 s

En fredelig verden



Govindas

veg«ar-fqBtaurant

Nr. Farimagsgade 82 1364 København A

(500 m)ru Nørreport)

Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30

Dagens middag kr. 55,-

.Cy^

Hermed den i sidste nummer omtalte

Guide over ikke vegetariske E-numre:

Farvestoffer:
E120 carminer, carminsyre eller cochenille.

Antioxidanter:
E304 ascorbylpalmitat eller ascorbylstearat.

Emulgatorer:
E422 glycerol eller glycerin
E431 polyoxyethylen(40)stearat, polysorbat eller tween
E432 polyoxyethylen(20)sorbitanmonolau a , polysorbat 20. polysorbat eller tween
E433 polyoxyethylen(20)monooleat. polysoroai 80. polysorbat eller tween
E434 polyoxyethylen(20)sorbitanmonopalmitat. polysorbat 40. polysorbat eller tween
E435 polyoxyethylen(20)sorbitanmonostearat, polysorbat 60. polysorbat eller tween
E436 polyethylen(20)sorbitantristear . Ppolysorbat 65. polysorbat eller tween
E445 glycerolestere af fyrrehaprks
E470a natrium- kalium- og kalaumsalte af fedtsyrør
E470b magnesiumsalte affedl^?r
E471 mono- og diglycerider af fedtsyre
E472b mælkesyreestere af mono- og *diglycender af* fedtsyrer
E472c citronsyreestere af mono- og *diglycender af* fedtsyrer
E472d vinsyreestere af mono- *og diglycender af* fedtsyrer
E472e mono- og diacetylvinsyreestereaf mono- og diglycerider *af fedtsyrer*
E472f blandede eddike- og vinsyreestere *af* mono- og *diglycerider af fedtsyrer*
E473 saccharoseestere af *fedtsyrer*
E474 saccharoseestere i blanding *med mono- og diglycender af* fedtsyrer
E475 *polyglycerolestere af* fedtsyrer
E476 polyglycerolpolyncinoleat
E477 propylenglycolestere af *fedtsyrer*
E479b termisk oxideret *so/aoi e* omsat med mono- og *diglycender af fedtsyrer*
E481 natriumstearoyllactyiat
E482 kalciumstearoyllactyfat
E483 stearyltartrat
E491 sorbitanmonostearat *eller span 60*
E492 sorbifantristearat *eller span 65*
E493 sorbitanmonolaurat eller span 20
E494 sorbitanmonooleat ei'er span 80
E495 sorbitanmonopalmitat eller span *40*

ANTIKLUMPNINGSMIDLER:
E570 steannsyre. palmitmsyre. oliesyre. myrist-1 msyre og andre fedtsyrer





T PRODUKT SA HELIOS:

GRØNKERNE BURGER

Helios har lanceret et nyt spændende 'Demeter' produkt; en blanding til pande- stegning, som kan bruges enten alene eller sammen med forskellige grønsager. Den er fri for hvede, fri for kolosterol og rig på fibre.

En pakke, som vejer 160 g, indeholder speciel gronkerneblanding 33%, grove fuldkorn 23%, havregryn, havreklid, krystalsalt, porre, log, kartoffelmel, gærekstrakt, gulerødder, selleriblade, persille, løvstikke, gurkemeje, muskatnød og peber, de fleste ingredienser er biologisk kontrolleret Gronkerne er umodent korn.

Grundopskrift: Man skal røre indholdet af pakningen sammen med 250 ml kogende vand og lade det trække i 15 minutter. Man fugter hænderne og former dejen i kugler på størrelse med en spiseskefuld og trykker dem flade. De steges gyldenbrune i varmt fedtstof på begge sider. De smager dejligt.

De kan laves ekstra knasende ved at rulle dem i sesam eller paneringsmel for stagningen.

De kan laves luftige ved at blande et æg i.

De kan laves sprode ved at tilsætte 30 ml mere kogende vand og trykke dem helt flade.

De kan laved ekstra lækre ved at iblande et lille hakket log. og/eller 60 g revet ost, og/eller fint revne grønsager (squasch. porre, log eller selleri), og/eller 40 g hakkede hasselnødder, og/eller 2 spiseskefulde fint snittede urter.

De kan også laves i forskellige variationer, f.eks. ved at tilsætte 2 spiseskefulde snittede champignon eller græskarkerner eller solsik- kekerner eller ristede løg.

Serveringsforslag: Server med frisk salat af enhver art eller med diverse sovse eller dit såsom tomatsovs, urtesovs, ostesovs eller med grønsagsuré, grønsagsragout eller grønsagssoufflé, med urtekvark eller til gronsagsgratin eller tofuretter..

Kan også bruges som fyld i squasch, agurker, tomater, auberginer, rødbeder eller pebre, eller viklet ind i bladbeder eller spinat.

Ideer til opskrifter på tilbehør:

Oliekernegrønsager: 300 g broccoli, 2 små snittede gulerødder, 200 g persillerod. Det hele dampkoges med 2 citronskiver og lidt vand. 2 spsk græskarolie eller vindruekerneolie, noget citronsaft, salt og peber røres og hældes over grønsagerne.

Mandelspinat: 1 porre/løg og 2 fed hvidlog - 500 g spinat (300 g dybfros- - ristede mandelkerner med lidt basilikum. Det hele blandes fint med en tilpas mængde creme fraiche.

salat: Riv 500 g gulerødder fin'. t. det hele ristes kort samner og blandes med saften fra 1 ctron og 50 ml æblesaft.

DANSK HELIOS TLF 75 95 40 88

Svar fra Ea Bregensøe:

I sidste nummer af Vegetaren havde Iben Gaarde-Nissen fra Nyt Aspekt skrevet læserbrevet: "Er du fanatisk?", som Ea Bregensøe her svarer på:

Jeg er meget ked af, hvis jeg har misforstået betydningen af ordet "fanatisk".

Selvfølgelig mener jeg ikke, at hverken jeg selv eller andre vegetarer er ensidige eller intolerante, hvilket jeg da også håber, at man tydeligt kan se ud af de to omtalte ledere og mine andre artikler i bladet.

Desværre har jeg ikke en fremmedordbog, så jeg kunne have slået ordet op, hvis jeg havde været i tvivl om dets betydning, hvilket jeg fejlagtigt desværre heller ikke var, da jeg så selvfølgelig havde valgt at bruge et andet ord.

Det, jeg mente med ordet fanatisk, var, som du helt rigtig skriver, at jeg er en 100 % konsekvent vegetar, men også at jeg er en lidenskabelig vegetar, der går ind for sagen, som jo indgår i betydningen af ordet, og som er den del af betydningen, jeg mente, jeg brugte, da jeg skrev de to omtalte indlæg.

Jeg er ked af, at jeg fejlagtigt har tolket betydningen af ordet fanatisk, som både at kunne bruges positivt i betydningen lidenskabelig og negativt i betydningen ensidig og intolerant, og ikke kun som et negativt ladet ord. som det jo åbenbart er.

Jeg vil gerne takke dig for oplysningen og selvfølgelig tage denne nye viden til mig. så jeg i fremtiden kalder mig for en "lidenskabelig 100 °o konsekvent" vegetar. Samtidig må jeg prove at finde på nogle lige så gode nye betegnelser, når jeg skal omtale mig selv i en lang række andre sammenhænge, hvor jeg også plejer at bruge ordet fanatisk.

Fra i dag af er jeg altså ikke længere fanatisk ikkeryger, men lidenskabelig ikkeryger. jeg er ikke længere okofanatiker. men jeg går 100 o ind for økologi, jeg er ikke længere helsefanatiker, men helsefreak og heller ikke længere sundhedsfanatisk, men jeg lever i stedet konsekvent sundt.

Med hensyn til forskellige gradbojn.nger af ordet vegetar, så ved jeg. at rigtig mange ka der s g vegetar, selvom de f.eks. kur, er vegetarer t.l daglig, men spiser, hvad de får serveret, *når de er* ude eller ved højtiderne. Det *har jeg selv gjort, inden jeg for 10Yz år* siden blev *"lidenskabelig* 100 % konsekvent vegetar". *Andre kalder sig* vegetarer, selvom de spiser fisk og *skaldyr, og* nogen sågar selvom *de* spiser *både fisk, skaldyr og* fjerkræ.

Min personlige holdning til *det er. at det må folk* gøre, lige som det passer dem. *Jeg er nemlig* meget tolerant over for, både hvordan *andre folk* har valgt at leve, og hvad *de har valgt at kalde* sig, så længe *de ikke er så ensidige, at de ikke* kan respektere andres *meninger og valg.*

Jeg tror også, at mange starter *som delvist* vegetarer, inden de tager springet til at *blive fuldt* ud vegetarer, *og det er da* et positivt skridt på vejen.

Det er *dejligt at* hore, at Nyt *Aspekt også taler* vegetarismens sag. da jeg selvfølgelig, pa *trods af* min tolerante holdning over *for* andre menneskers valg af madvaner, mener, at en vegetarisk kost er langt det bedste for både *dyrene, os selv og* miljøet.

Jeg håber ikke, at der er andre *ord. jeg i min* uvidenhed har brugt *forkert, ellers vil jeg altid* gerne gores opmærksom på det, så *jeg kan få rettet mit ikke helt* perfekte ordforråd op. Det *skader jo* aldrig med lidt ny viden.

Kære Iben. Tak for dit læserbrev. Jeg *håber dette* var et tilfredsstillende svar. der fik *ryddet enhver* tvivl af vejen, om at *jeg* skulle *betragte hverken* mig selv eller *andre* vegetarer som fanatiske

Med venlig vegetar-hilsen Ea Bregensoe.

Vegetarforeningens ansigt udadtil

Som nyt medlem af foreningen blev *jeg ærligt* talt ret så duperet af Ea *Bregensoes* 'eder i blad nr. 3 2001. Men OK tænkte *jeg der bliver vel rettet* op på den *"frelste"* artikel i næste nummer.... Næh det *gjorde der* nu *ikke. menet* enkelt læserindlæg gav indtrykket, at det *ikke* kun var mig. der havde en underlig *smag* i munden efter gennemlæsning *af* den omtalte *leder*

FORENINGENS FORMÅL OG ANSIGTET UDADTILI mine ojne er en *leder* et udtryk for en forenings formål og *lederen* skulle også gerne repræsentere medlemmernes holdninger og

meninger. Desuden er lederen også foreningens ansigt udadtil og er ofte den artikel i et foreningsblad. som læses af flest ikke-medlemmer. Derfor er en leder et meget ømtåleligt sted, for det er jo herigennem at foreningen har mulighed for dels at hverve nye medlemmer og dels at orientere omverdenen om foreningens formål.Og hvad er foreningens formål? Det grundlæggende ma vel være at omvende carnivorer til vegetarer og at få så mange mennesker som muligt til at indse det grundlæggende i vegetarisme, for at redde vor jord fra den skæve balance der er mht. fodeudbud og miljø. De fleste af os ved jo at en et år gammel gris på 100 kg., i sin levetid har spist vegetariske emner, der kunne brødføde otte mennesker i samme periode og derfor vil vegetarisme på lang sigt, være medvirkende til at redde jordens befolkning og kloden moder jord fra undergang.

EKSTREMISME ELLERTOLERANCE

Læsere af Vegetaren er også ikke-vegetarer og hvad tænker de ovenpå gennemlæsningen af sådan en leder? Når en carnivorer falder over foreningens blad på biblioteket og slår op og læser en leder med et sådant indhold, ja så kan de meget vel fole sig endnu længere væk - ja nærmest helt udenfor og uden tilhørsforhold til foreningen - når de moder en så frelst holdning til sagen, at det nærmest grænser til ekstremisme.
Og det er jo ret så ærgerligt, for det var jo netop nogle af dem vi ville nå med vores budskab, for mange carnivorer er jo semi-vegetarer i storre eller mindre grad.
At udvise tolerance overfor alle mennesker på jord er grundlæggende, for kun gennem respekt og accept, kan man gå ind i en meningsfuldt og konstruktiv dialog med sine medmennesker om uenigheder - såsom vegetarisme kontra carnivorisme.
Og at være frelst fremmer ikke forståelsen blandt carnivorer, som ofte har en meget anderledes tankegang qua deres fodeindtag, derimod kan en frelst holdning der grænser til ekstremisme, skubbe folk man vil nå. endnu længere væk end godt er, for formålet i vores forening.

LEDER ELLER MEDLEMS1NDLÆG

Bestyrelsesmedlemmer, der skriver ledere, må og skal repræsentere medlemmerne og ikke blot komme med deres egen historie - det horer til andet steds i bladet, som almindelige indlæg fra foreningens menige medlemmer. Og her er det til gengæld rigtigt rart at læse andre vegetarers baggrund, opfattelse af og oplevelser med vegetarisme. En leder i et foreningsblad bor enten omhandle aktuelle emner fra dagspressen i forhold til foreningens mål, eller områder som er relevante for at fremme det foreningen står for, som hos os må være vegetarismen.

DEBAT?

Jeg kunne godt tænke mig at andre medlemmer af foreningen, giver deres besyv med så bladet kan lægge spalter til en debat om Vegetarforeningens ansigt udadtil. Og især er det måske på sin plads, at bestyrelsen tager en beslutning om, at det der skal vises udadtil i lederen, er i tråd med foreningens formål og hensigter og derfor også er i overensstemmelse med medlemmernes interesse i foreningen.
Med venlig hilsen Yvonne Nielsen

SVAR FRA FORMANDEN:

Tak for dit brev, det er altid godt med reaktioner på bladet og dets leder, så vi i betsyreisen får en fornemmelse af, hvad medlemmerne mener.
Jeg kan fuldt ud tilslutte mig det, du skriver i dit brev, bladets leder skal give udtryk for foreningens formål og hensigter, og den er foreningens ansigt udadtil.
Vi har valgt det således, at vi har brugt lederen til at præsentere bestyrelsens medlemmer, vi synes, at det også er interessant for medlemmerne og andre, som læser bladet, at vide, hvad det er for personer, som sidder i bestyrelsen. Det er trods alt, bestyrelsesmedlemmerne, som træffer beslutningerne i foreningen.
Vi kunne så have valgt, at bringe deres holdninger i læserbrevsform, men jeg synes, at det gør foreningen og lederen mere åben og interessant, at bringe deres meninger i lederen. Som regel er bestyrelsesmedlemmer jo ret anonyme, men vi mener, at de også skal have en ansigt udadtil.
Jeg er ikke helt enig i jeres kritik af tillægsordet fanatisk, som I sidestiller med navneordet fanatisme, det mener jeg ikke man kan gøre, tænk f.eks. på ordet nude (nogen) og nudisme, det er to helt forskellige begreber.
Vegetar-fan er positivt, og det er da en fanatisk vegetar.
De ord, som så bliver foreslået: overbevist, konsekvent og 100% er for passive, og udstråler slet ikke den aktive holdning, som f.eks. Ea har. men ordet entusiastisk er både positivt og aktivt, så det er måske det rigtige ord.
For alt i verden må vi ikke skubbe nye medlemmer fra os. så vi vil selvfølgelig tage jeres kritik til efterretning.

Venlig hilsen DENNIS

MADGLÆDE OG SUNDHEDSSNAK

Lad mig vove en påstand, som jeg efterfølgende vil uddybe nærmere. Hvis vi vil have flere til at opdage glæden ved at være vegetar, så må vi indskrænke al den snak om sundhed, og i stedet for tale meget mere om, hvor lækkert det er!
At sundheden fremhæves så meget, som den gør, får udenforstående til at tro, at vegetar- mad er kedelig. Da bladets læsere ved bedre, er der sikkert mange, der tænker, at det da godt kan være lækkert og sundt, og det er det da heldigvis!
Men sundhedssnakken virker mod hensigten af én bestemt psykologisk grund, som i fagsprog kaldes BETINGNING, og som jeg nu i almindeligt menneskesprog vil give et eksempel på. Når vi som børn fik indprentet, at ditten og datten var sundt, var det ofte noget, vi ikke ville spise. Spis nu, det er så sundt", så vi fik aldrig at vide. at kartofler og gulerødder var sunde, for dem kunne vi nemlig godt lide, men alt det, vi ikke ville have - om det så var stegt lever - fik vi velmenende sundhedsforedrag om. Nu er eksemplet fra min barndom i sig selv uinteressant, men det er dog relevant i denne sammenhæng, fordi jeg ved. at utallige andre har været ude for noget tilsvarende. Og hvad sker der så ved det . Der sker en kobling i bevidstheden - mel. underbevidstheden. der jo er lagerplads for det, vi tror vi har glemt. Koblingen skaber en ofte ubevidst forestilling om. at det sunde er ikke nu kan lide. Denne forestilling sidder dybt end hos mange også voksne mennesker.

I vegetarkredse ved vi jo godt, at mere end fravær af sygdom, men mangen en sundhedskampagne er sat i vær , som forsøg på at forebygge bestemte sygdomme så også her sker d« koblinger. der er uheldige. Jord, sundhed derved får mange tænke/fole angst for og ang ikke sundheden, e; heller lysten til at læse om kampagnen.

Dyrebeskyttelse har mir allerstmsW sympa^og er for mig en vigtig grund t vege- vegetar, men faktisk er de gr tarmad er den lækreste. heredningen, råvare, rore ved og lugte til under t.lberean og det dejligste at spise. tansme og har Når vi skal argumentere fo 9 pisRen på valget mellem pisk og gu • det hylden-mennesket er jo også en s y

passer sig for mig at se bedst i vegetarismens ånd at bruge gulerod.
Den allerbedste omvendelseskur er at *invitere* sine kodspisende venner og bekendte på et lækkert vegetarisk måltid nu og *da. og* samtidig vise *dem,* at man kan tale om andet *end mad.*

Anna Vang Thomassen
vegetar i 20 år og psykoterapeut
Kildekrogen 5,*2860* Søborg

Vedr- blad nr. *4*

I forbindelse med at jeg har modtaget *blad nr 4.* undrer det mig meget, at *der er en del juleopskrifter* og juleartikler i, når jeg *forst modtager* bladet den 28. december, *hvor juler er overstået. Jeg kan se* at bladet er sendt som *almindelig post* og ikke evt. som B-post. hvor *postvæs- net* må have 3 dage til at omdele bladet.
Bladet burde være udsendt primo *december, vel også* når *deadline* var 1. december.

Har I ideer om virksomhedsbesog *her i Jylland, evt. på* Urtekram. Solhjulet. Helios eller måske et besog/temedag/weekendophold på Væksfhojskolen. ellers var det måske en *idé Ellers et godt* nytår.
Med venlig hilsen H. *HANSEN*

SVAR FRA FORMANDEN:

Tak for dit brev og dm nytårshilsen. Du skriver ikke om du har tænkt *dig det som et* læserbrev derfor skriver jeg ikke d.t fulde navn og adresse
Du berører 2 meget væsentlige emner i *dit* brev. hvorfor det er vigtigt at bnnge det i bladet
For det første *gor du opmærksom på. at vores* sidste nummer af Vegetaren kom for sent ud. iøvriqt ligesom de to *foregående numre Det er* vi selvfølgelig meget kede af og lover, at vi vi arbejde meget på at få bladet rettidigt ud i fremtiden.

net har 3 årsager. For det forste havde I vi bestyreisen vænnet os til. at Wagner ordnede alt j

omkring bladet (og mange andre ting), så det har været en brat opvågning, da Wagnet holdt op i bestyrelsen ved sidste generalforsamling og vi samtidig skiftede trykkeri. Der er rigtig mange ting som skal falde i hak, inden man får et blad afleveret til postvæsnet.

For det andet havde vi problemer med at få trykkeriet i gang med at sætte og trykke bladet, fordi der var sket nogle misforståelser omkring betalingen af det tydligere blad. Inden vi når at reagere på at der ikke sket noget og inden misforståelsen er bragt ud af verden er der gået 10-12 dage.

For det tredie havde vi også problemer med at få postvæsnet til at bringe bladet ud. Det blev afleveret mandagen for jul, ikke som almindelig post, som du antager, men ifolge en særlig billig og god postomdelingsaftale. Desværre indebærer denne aftale, at posten venter til der er tid. og lige i juleugen i år havde postvæsnet forrygende travlt, og der gik næsten 2 ugen inden bladet kom ud.

Du skriver, at du fik det d. 28. desværre var der mange, som forst fik det efter nytår.
Vi beder undskylde, og skal nok soge at gore det bedre.

Det andet emne, du berorer, er aktiviteter i Jylland. Også her har vi dårlig samvittighed. Vi havde et besog på Helios for et par år siden, og det var vellykket, men vi skulle meget tidligt op og kom meget sent hjem Det kunne være dejligt, hvis én eller nogle aktive i Jylland kunne arrangere noget, så ville vi her ovre fra sikkert også deltage, men som arrangør er det ikke let.

Den undskyldning duer ikke på et weekendarrangement, men vi har ingen planer om det.
Vi horer gerne om der er nogen, som har lyst til at arrangere et eller andet.

Myrvig har sommeryoga på Kullerup Højskole ved Nyborg d. 29.6 og d.17.8, vi er nogle Ira bestyrelsen, som deltager d. 17.8.

Det kunne være interessant at mode andre fra foreningen denne dag.

Endnu engang tak og venlig hilsen

DENNIS

GRØN WAD I THY

Skal I hav« fest i år?
Så lad mig lave maden.
I kan vælge fra et fast menukort,som f«lger sæsonens friske råvarer.
Jeg laver udelukkende vegetariske retter af 100% økologiske råvarer og kører i hele Thy.

Ring efter menukort på tlf.
29 28 00 87

KREATIV MADLAVNING

Henl mere inspiration til din daglige madlavning i hjemlig atmosfære i smuk natur.
Du lærer at lave grød, mUsli, frokost- og varmretter. Du får teon. filosofi og spiritualitet undervejs. Du kan blive testet af biopat. studere sundheds- og psykologiboger m.v.

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

Tove Bech - Tlf: 59 65 45 99

XJ-vehov;



vegetar.
gourmet, hus

- Kvalitetsmel fra egne kornkværne
- Ferieophold med lækker mod
- Komfortværelser

Gadeby Skole
Bornholm

Telefon 56 47 20 06
www gadebv-skole dk

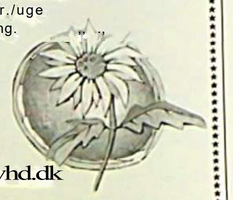
i« Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

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

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

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

I Vi er det eneste sted i
t Danmark, hvor køkkenet
1 er vegetarisk og statskon-
trolleret 100 % økologisk



Kig ind på www.vhd.dk

Med kærlig hilsen
V/EKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
Sun-Malve, 1 - G.nnerup - 8500 Grena - Til 86339188

ARRANGEMENTER

VEGETARKLUBBEN I HØJE-TAASTRUP

Vegetarklubben er en forening, der blev stiftet i forbindelse med en spiseaften i Taastrup Medborgenhus den 10. marts 1998. Alle, der har interesse for vegetarisk mad - uden kød, fugl og fisk -, kan blive medlem.

Kontingent årligt er kr. 125,oo pr. 1. april. og kan indbetales på giro nummer 1671 8920 samt på spiseaftener mellem kl. 18.00-18.30.

Blad udsendes hver 3. måned. Heri orienteres om foredragenes emner og indhold, samt om arrangementer, der vedrører eller kan have interesse for vegetarer.

Program for resten af året:

Mandag d. 18. marts
kl. 18.00 spiseaften
kl. 20.00 foredrag
"Anima" - foreningen for dyrs rettigheder; Jan Justesen og Joh. Vinding fortæller om foreningens arbejde og om de mange grunde, der er til at spise vegetarisk.

Mandag d. 22. april
kl. 18.00 spiseaften

Tirsdag d. 28. maj
kl. 18.00 spiseaften, kl. 20.00 foredrag

Sondagd. 16. juni, skovtur

Mandag d. 19. august
kl. 18.00 spiseaften, kl. 20.00 foredrag

Tirsdag d. 17. september
kl. 18.00 spiseaften

Tirsdag d 15. oktober
kl. 18.00 spiseaften,kl. 20.00 foredrag

Mandag d. 11. november
kl. 18.00 spiseaften

Tirsdag d. 10. december
kl. 18.00 julehygge

Nærmere oplysninger på telf:
4399 9797 - 4399 7260 - 5614 3860
4352 8841 - 4399 2090 - 4352 1562

MYRVIG SOMMERYOGA

Endagsretræte på Fyn,
lordagsyoga 29.6 & 17.8 på Kullerup Højskole
sommeryoga i skon gammel naturhave

Program
kl. 13.00 Fysiske hatha yoga øvelser
Yoga nidra dybdeafspænding

kl. 15.00 Pause bio kaffe/the kage
Pranayama åndedrætspleje
Gangmeditation i sommerlandet

kl. 18.00 Middag biodynamisk vegetarmad

Ønskes kurophold på højskolen, bestiller du selv dit værelse.
Kursusgebyr: kr. 300 excl. evt. kost/logi.
I tilfælde af regnvejr undervises der i smuk sal på spirituel højskole.
Transport: Nyborg - Årslev - Ringe - Fåborg bussen nr. 940 afgang Nyborg St. kl. 12.26.
Ankomst Kullerup Højskole kl. 12.38, stå af på Ferritslevvej overfor Højskolen.

Kursustilmelding: Myrvig Sommeryoga,
tlf. 75 54 24 94.
BRITTA MYRVIG

P«^tvrfi.skn:

Formand:
Dennis Sorensen
Tornestykket 12
2720 Vanlose
tlf 38 74 66 34
dennisroarømail .tele.dk

Næstformand
International contacts
Nicky Brown
Tværbommen 35. 2 tf
2820 Gentofte
tlf 397624 11
arbejde 46 30 11 51
nb0dmu.dk

Kasserer
Ea Bregensoe
By-Lyngen 54
BlislUP
3230 Græsted
III 48 7147 14
vegetarforening@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem
Hans Hemmersam
Borups Alle 131
2000 Fredenksberg
tlf 38 34 24 48

Bestyrelsesmedlem:
Chusri Larsen
Harsdorffsvej 2, 5. tv.
1874 Frederiksberg C
tlf.: 33 24 71 77
chusri@hotmail.com

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

Vegetaren 1-02

ESTAURANT SAISON

foreningen,
nogle ark.

Z)e er pa ark å 54
=\k. og koster 30 kr.
H>r. ark plus 5 kr. i
porto uanset antal
ark.
Betaling kan enten
sendes til vort giro-
nummer
50 2 56 56, eller
sendes i check eller
frimærker.

Vi ville torkæle os selv med lidt ekstra god mad og havde tidligere talt om, at Saison på Strandvejen i Hellerup en dag måtte proves. I maj 2001 skulle det være. Vi bestilte bord (anbefales at gore i god tid), tog af sted med forventning om et uforglemmeligt måltid hos gronsagsmesteren Erwin Lauterbach - og blev ikke skuffet. "The man himself" så vi ikke - men både køkkenets madkvalitet og tjenernes serviceniveau indfriede forventningerne til fulde.

Atmosfæren er lys, let og åben på Saison, stolene komfortable. Personalet er meget kyndigt, imødekommende og let at tale med. De virker rare og introducerede de enkelte retter med entusiasme. Eneste anke var, at gæsterne ved de 3 nærmeste borde var flittige rygere - det ville have pyntet med en ikke-ryger afdeling.

Som vegetarer valgte vi naturligvis stedets "Gronne menu", der udskiftes ca. en gang om ugen. Og her. kære læser, er der ingen grund til at bekymre sig over. om de nu forstår, hvad det vil sige at være vegetar. Der er hverken kogt fond på ihjelslået gris. ko. kalv, høns eller andre kære medvæsener, og får man på Saison noget der ligner gelé. så har kokkenet brugt agar-agar til at stivne med - ikke gelatine! Så vores klare indtryk er. at de ikke blot har en grøn menu på kortet som en tidens trend, men at de tilbyder muligheden med lige så stor professionel stolthed som alt andet på kortet. De har sat sig ind i sagen og leverer den med hjertet på rette sted.



MENUEN

Fennikelterrin med krondildsdressing og friskhakkede krydderurter - serveret uopfordret som en lille velkomstsag - hyggeligt, og det virker som en god måde at starte en gastronomisk oplevelse på. En ny og spændende måde at få fennikel på, ikke for dominerende og krondilden med krydderurterne havde fundet hinanden i en dejlig harmoni.

ADVOCADOSALAT MIKADO:

frisk salat vendt i ægge/sennepsmarinade, med friske champignon og advocado. Ægte og fyldig i smagen - som altid når marinaden er god.

Hvidvinsdampede grønsager (perleløg, gulerødder, pastinak og artiskok) med krondild og safran bouillon. Den var til gengæld lidt flad og uinteressant - ikke kraft nok i bouillonen, og smagen fra krondilden gik tabt i den dominerende safran.

Blomkål indbagt i spidskål med ost- og jordskokgratin på bund af persillepesto, hertil dejlige nye kartofler med skræl. En spændende kombination, som man måske kunne betvivle ville fungere, men det gjorde den vældig godt. Normalt kan jeg ikke lide jordskokker, men den bløde og runde gratin smagte faktisk dejligt. Det eneste, vi kunne bemærke til denne ret, var. at persille-pestoen for hurtigt var opbrugt.
Og så til desserten, hvor vi kunne vælge mellem ost eller sødt. Vi valgte begge følgende:

Rabarbersorbet på bagt rabarber med vanille creme Brulé og bagt mandelkage, oh la la. hvor det var godt. Mild syrlighed afbalanceret me ^Qdme og fylde. Kort og godt sublimt, også mandelkagen var "exstra ordinaire".

Den gronne menu koster 290 kr. kuverten, og den rinkuvar S^mlød w rG9ningfort0lød Påca_750 kr,,nK, fuldpnritf 8 l39de pen 9ene med et smil og en endt fornemmelse i maven :-)
Sais on im Str 8rd8t med 9rons agerne i en grad- som vi h K ..å er.
Vegetarernp^H manQe andre må 0p,eVe, tru?fen me nuen simpelthen er i uoverfordi de fnrt 3SSe ,,,, åbens indede kodspise re der ikke er n T T 3t opleve kødløse retter, hvo i ses på Saison ` På kom Promis med smagen'' v
Susan Je 4r0XrHeS aatS

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.- 2.- 2002.

ANNONCER

Vegetarer i Thy: Jeg vil gerne i kontakt med andre vegetarer i området. Jeg er K, 36 år, er tilflyttet fra Fyn sammen med mine fire vidunderlige born. Jeg er efter forskelligt vikararbejde begyndt på egen hånd som vegetarisk kogekone.

Jeg vil gerne være med til at starte en madklub, indkøbsforening eller lignende.

Agnethe Astrid
Voruporvej 200, 7700 Thisted.

Penneven/veninde: Jeg er en pige på 12 år, som gerne vil have én at skrive med pa ca. samme alder I

Skriv til: Karen E. Jensen
Lervangsvej 30. 6950 Ringkøbing

eller mail til: nuzzerl 1@hotmail.com

Kontaktpersoner

Medlemmer og andre interess® red ?er k^s n|0 kal- rette henvendelse til en kontaktpers ^ arran ge- or.. område for at få oplysninger menter.

Lokale kontaktpersoner under D.V.F..

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

Karen Börsting. *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 414120*

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

Eddie Jürgensen. Schaumburgvej 4. 7500 Holstebro, tlf.: 9741 *10 89*
e-mail: eddie.jurgensen@get2net.dk

Erna og Leif Rasmussen. *Gudenaparken 42. 8860* Ulstrup, *tlf.: 86 46 42* 09

Husk ordinær generalforsamling
torsdag, den 28. februar2002
kl. 19.00
i foreningens lokaler Borups alle 131.
Dagsorden iht. lovene

Det reviderede regnskab samt *budget for det* kommende år *vil blive udleveret på generalforsamlingen og blive bragt i næste nr. af Vegetaren.*
Vi beder jer mode op på generalforsamlingen og komme med knt.k *og gode råd* Men *ikke kun derfor* Bestyrelsen trænger *i ho/* grad *til fornyelse. og hvis man er flere om det. er det* ikke *det store* tidsforbrug der skal M
Derfor mod op og vær med. det er som regel en hyggelig aften.

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Borupsallé 131
2000 Frederiksberg

