
lev og lad leve
SOMMER
2002
92.årgang
vegetaren

indhold

VEGETAREN

3 velkommen

4 i Gandhis fodspor

5 hvorfor blev jeg vegetar?

6 vegetarismens historie

7 statistik
den grønne bølge i tal

8 - 9 tidens frugt/grønt
- den lille lækre lime

IO fra årets vegetardag
- skyld og ansvar

12 vegetarisk forsikring

13 Sunes boghjørne
den kødspisende drage

14 gået i fisk
vegetariske forviklinger

I6 en drøm om Klintegården
om forebyggelsens betydning med præsentation af et nyt grønt kursted

18 klosterlivet
føljeton med etiske grunde til vegetarisme

21 referat af generalforsamlingen
regnskab/budgetter









vegetaren fra 1907 til 2002 95 år
grønnesag spring til
flere investere i sundhed

Kære læser!



Som de fleste nok har bemærket, har vi fået et helt nyt look med supermoderne professionelt layout og farver på alle sider. Vi *regner* med en stadig voksende målgruppe, der også inkluderer *kommende* vegetarer. Da det efterhånden er blevet helt trendy at være vegetar, er der også flere og flere unge som springer med på bølgen. Derfor har vi valgt at investere i at gøre bladet mere lækkert med et lidt yngre look. og vi er selv vældig stolte af det flotte resultat!

Desuden er vi nu flere både nye og gamle skribenter, som fremover vil stå for denne vigtige grønne sag.

Sune lærer vi nærmere at kende i *'Gået i fisk'* med hans egne forviklinger allerede som helt ung vegetar. Desuden præsenterer han i dette blad boghjørnet. hvor vegetariske bøger fremover vil blive anmeldt - denne gang spændingsromanen om *'Den kødspisende drage'.*

Jan er ligeledes en ny skribent. vi vil se mere til i fremtiden. I dette nummer byder han os velkommen bag klosterporten med den nye føljeton *'Klosterliv',* hvor han fortæller om sine første vegetanske oplevelser i et buddhistkloster 1 Østen. En fortælling som fremover også vil omhandle etiske grunde til at blive vegetar...

Det er også blevet billigere at forsikre sig som vegetar. hvilket jo siger ikke så lidt endda. Det er snart almindelig kendt, at vegetarer ER sundere og at mange sygdomme helt kan undgås med vegetansk føde. V1 har brug for dokumentation på. at det grønne liv ikke blot føles bedre, men også hvorfor det er sundere at leve uden kød. og vi efterlyser som altid historier fra det virkelige liv til senen. *hvordan jeg blev vegetar?*

Et af de nye bestyrelsesmedlemmer. Suzanna, vil her 1 dette nummer præsentere sig selv og fortælle om. hvorfor hun 1 sin tid blev vegetar.

Jeg er også ny i bestyrelsen og har sagt ja tak til *job* - bet som ansvarshavende redaktør. Mig kan I *lære bedre* at kende i *en drøm om Klintegården* og samtidig kan I nok også *finde mine* spor rundt omkring i bladet. Materiale til bladet såsom billeder og tekster kan derfor også sendes til mig fremover. Og alt vil blive værdsat!

Som altid vil vi præsentere side 9-sagen, årstidens friske frugt - denne gang beretter Michael fra qpeople om *'Den lille lækre lime' og* selvfølgelig vil Nicky fortsætte i Gandhis fodspor med sine kloge historier. Regnskab, budget og referat af sidste generalforsamling er at finde sidst i bladet, hvor vi opdager bestyrelsen er blevet udvidet og i dag består af 7 medlemmer. deraf 3 kvinder, hvilket jo i sig selv er fantastisk. Alene dette viser, at der er nye tider på vej. for *hidtil* har bestyrelsen næsten udelukkende bestået af mænd.

Vi har desuden et ønske om snart at åbne en grøn brevkasse, hvor man som læser kan spørge om alt hvad hjertet begærer. Måske er der nogen der allerede har spørgsmål, som brænder i maven? Skriv og lad os høre, hvad andre grønne venner kan have på hjertet. Det er vigtigt at kunne dele med hinanden. og lad os udnytte at vi har fundet en gruppe, der flyver samme vej med samme mål for øje. Selvom vi sikkert har vidt forskellige årsager til at være blevet vegetarer, så har vi alligevel et meget vigtigt fælles fundament for forståelse. Vi ønsker at udbrede vegetansmen som en grøn bølge *udover* det ganske land, for det kan *da ikke* være rigtigt at Danmark er sådan bag ud sammenlignet med sine naboer i både syd, vest og nord/øst?

Vegetaren er vores ansigt udadtil og vi vil gerne præsentere den grønne bølge så overbevisende og smittende som overhovedet muligt. Det er derfor vigtigt at høre, hvad I mener. *Jeg* er spændt på, hvordan dette nummer af Vegetaren *vil blive* modtaget - redaktionen er altid åben for ideer, ns og ros.

Friske grønne hilsner Bntt Søndergaard

lefuuidat Qandfii

o# ueyetwuAttienXVII

Af Nicky Brown



Selvbeherskelse

For en brahmachari Igudssøger) er det helt afgørende at styrke sin selvbeherskelse, idet alt i ens liv, som man ikke behersker fuldstændigt, afleder fra opmærksomheden på Gud.

Her er forenkling vigtig. Man må løbende vurdere, hvad der er nødvendigt for een og hvad der dermed ikke er. og lægge de unødvendige ting fra sig.

På grund af sine politiske aktiviteter blev Gandhi flere gange sat i fængsel. Han var engang i et fængsel. hvor maden blev serveret uden tilsætning af salt og krydderier. Det var han utilfreds med. Han henvendte sig til lægen på stedet, som sagde: "I er her ikke for at tilfredsstille ganens lyster."



i *4r

Gandhi skriver. "Efter pres fra fangernes side blev disse restriktioner fjernet. Jeg var dog blevet opmærksom på. at de var gode regler til at styrke sin selvbeherskelse. Salt og krydderier er også unødvendige for at bevare et godt helbred; faktisk er det sundere at undlade brugen af salt.

Begrænsninger pålagt udefra leder sjældent til opdragelse. men når de er selvpålagte, kan de have gavnlige virkninger. Så umiddelbart efter min løsladelse. pålagde jeg mig at undlade brugen af salt og krydderier.

Endvidere holdt jeg op med at drikke te. og jeg sørgede for at indtage mit sidste måltid inden solnedgang."

Gandhi havde også læst, at svagelige mennesker havde godt af at undgå bønner og linser. Under en af sin kones sygdomsperioder, besluttede de i fællesskab helt at kvitte bønner og linser.

Han havde lært af sin store lærer. Raychandbai. at mælk stimulerede drifterne. Han var endvidere blevet overbevist om. at mælk ikke var vigtigt for helbredet.

Alligevel havde han svært ved at kvitte mælken. Et stort indtryk gjorde en beskrivelse af de lidelser, som køer og tyre udsættes for af deres passere. Da han diskuterede disse ting med en ven af lignende observans, blev de begge enige om her og nu at kvitte mælken. "Men alle disse forsagelser kunne stadig ikke tilfredsstille mig. Kort derefter besluttede jeg mig for at gå over til en ren frugtkost, som kun indbefattede de billigste frugter. Min ambition var at leve som de fattigste mennesker. Denne frugtkost var også meget praktisk, idet den ikke krævede megen tilberedelse. Den bestod af rå nødder, bananer, dadler, citroner og olivenolie.

Nu begyndte jeg også at praktisere faste som et middel til selvbeherskelse. Indtil da havde jeg fastet i ny og næ. men kun af helbredsmæssige grunde. Det var en ven, der lærte mig, at faste var nødvendig for at opnå selvbeherskelse.

Selv om jeg her er gået meget ind på kosten, er det i sidste ende sindet, der er det afgørende. På et bevidst urent sind hjælper hverken faste eller andre ændringer i kosten. Sindets begærlighed kan kun udryddes ved intensiv selvransagelse, opofrelse til Gud og. i sidste ende. nåde.

Faste er nytteløs, hvis ikke den drives af en uophørlig længsel efter selvbeherskelse. Her kan det velkendte vers i Bhagavad Gitaens kapitel 2 tjene til inspiration:

"For et menneske, der faster sine sanser yderligt, forsvinder sanseobjekterne, mens længslen står tilbage; men når han har set det Højeste, forsvinder selv længslen."

Hvorfor leve? Hvorfor dø?

Søgen efter livets mening leder mennesket til den jordiske bevidstheds grænser. Det sande svar findes dér, hvor denne forgængelige bevidsthed ophører.

Mil grafts rtrodiånonstifoctiuti hos

Det **Gyldn# Rosentaeuz" Int Skole,**
LECTORUM ROSICRUCUNUU
Skiffervej B, 2400 København NV
Telefon **35 81 3740**
*httpJ/tij9€n.gmt2nmLdk/ro***xi*uz/*

"Livet er i sig selv helligt. Etik er det til det grænseløse udvidede ansvar mod alt, som lever. Jeg er opmærksom på, at kødspisning ikke er i overensstemmelse med de højere følelser, og jeg afstår derfra, når jeg har mulighed for det."

Albert Schweitzer f1875-19651 var filosof. læge, præst m.m. og vegetar og 1 øvrigt modtager af Nobels Fredspris og så blev han også lige go år.

Muxvtdan jeg, Bieu vegetwt

- og hvorfor så meget, så jeg nu sidder her og er i bestyrelsen i foreningen "Vegetaren"

af Suzanna Ipsen

Jeg har ikke altid været vegetar. I mange år spiste jeg som folk gør flest - masser af kød og kun få grøntsager.

Men for nogle år tilbage, så jeg i Tv- avisen et *indslag fra et slag*teri! Det var barske sager.
Man så slagtede dyrekroppe, der hang i en kødkrog.
Alt imens de kørte frem til slagteriarbejderne, der så skulle skære dyrekroppen i stege, bøffer og koteletter!

Det satte tankerne i gang.
"Hvad var det egentlig vi udsatte dyrene for?"
"Kunne vi tillade os det?"



og hvordan opfostrede vi de dyr, der endte med at bl ve sJagtet[7]
Forurener vi ikke vores krop ved at bruge dyr på den måde?
Kan vi etisk/moralsk tillade os det?

Sådan blev jeg vegetar.

Det blev også vigtigt for mig at få så ren mad som mui-g. Jeg vil helst have økologiske fødevarer.
Og i hvert tilfælde skal den være *uden mærkværdige* Msætn.rrgsstoffer. Min mad skal ikke indeholde natundentiske *smagsstoffer* eller smagsforstærkere eller kunstige sødemidler

Det jeg gerne vil arbejde for her i vegetarforeningen er ordentlige fødevarer uden kød l



ORDENES HISTORIE

Fra vegetarismens far i Vesten

Den vegetariske kost har gennem tiderne været benævnt med forskellige titler. Pythagoras (ca. 580-ca. 500 f.Kr.) regnes for at være den første til åbent i Vesten at tale for afholdenhed fra kød, og derfor er kosten i godt 2000 år efter hans tid kendt som pythagoræisk kost. Ofte sås dog også udtryk som "den naturlige kost" eller bare "kødfri kost". Et begreb som kødfri kost kunne dog let fortolkes på flere måder.

Dog mange slags

Under middelalderens faster skulle man afholde sig fra kød. men gennem tiden lavede kirken forskellige definitioner, så fx fisk og fjerkræ ikke var defineret som kød og derfor kunne spises under fasten. Selvom kaniner faldt ind under definitionen af kød. opdrættede man dem \ en periode med henblik på fasten, ikke for at spise deres kød. men for at spise deres fostre, som ikke faldt ind under kirkens definition på kød. Ordet kødfri var således ikke entydigt defineret.

Det første grønne fællesskab

11847 blev det engelske Vegetarian Society grundlagti. Det var verdens første sammenslutning af vegetarer, og med stiftelsen skiftede den pythagoræiske kost. i de engelsktalende dele af verden, navn til vegetarianism. Ordene vegetanan og *vegetarianism* havde egentlig været brugt i et vist omfang i løbet af 1840'erne. men stiftelsen af foreningen gjorde det officielt. Det er blevet sagt af en senere formand for foreningen, at ordene stammer fra det latinske vegetus. 1 betydningen energisk eller livlig, men denne forklaring virker ikke særlig sandsynlig. Mere sandsynligt er det nok at ordene er opstået ud fra det engelske vegetable (grøntsag) eller vegetation (planteliv, plantevækst).

Danske rødder

De danske ord er kommet ind 1 sproget som fordanskninger af de engelske ord. I starten anvendte man udtrykkene vegetarianer, *vegetariansk* og *vegetarianisme,* og disse er gradvist blevet til de ord, vi bruger 1 dag. selvom ordet vegetarianer stadig forekommer. I 1896 stiftedes Dansk Vegetarforening, muligvis under navnet Dansk Vegetarisk Forening.

Foreningen fik et medlemsblad i 1907, men de ældste blade, den er i besiddelse af i dag er fra 1911. og dengang brugte man ordet vegetar.

Rode vegetarer

Vegetarismen bredte sig dog hurtigt udenfor de strengt intellektuelle kredse og havde stor fremgang, og den første december 1901 blev den første russiske vegetarforening stiftet i St. Petersborg. I løbet af de næste 16 år fortsatte opblomstringen og vegetarforeninger blev stiftet i en lang række russiske byer. Også vegetariske restauranter kom til verden i mange byer og besøgstallene steg. Således kunne en vegetarisk restaurant i Moskva, der åbnede i 1909. tælle 11.000 besøgende i sit første leveår, men 72.000 allerede i 1910.11914 var tallet steget til 643.000 besøgende.

Starten af århundredet så også en række forsøg på at starte vegetariske tidsskrifter i Rusland. Men opblomstringen blev brat afbrudt af revolutionen i 1917 og den kommunistiske magtovertagelse. Vegetarismen blev anset for at være forbundet med især det engelske borgerskab og med religiøse idéer, og det nye regime lukkede alle vegetarforeninger og vegetariske tidsskrifter.

11944 blev det engelske Vegan Society stiftet af en udbrydergruppe fra Vegetarian Society, der dengang nægtede at fremføre veganske synspunkter. Ordet *vegan* blev forklaret som en sammentrækning af de første tre og de sidste to bogstaver i vegetarian.

11950 stiftedes en forening i USA og i 1967 stiftedes en Tyskland. Disse havde tætte forbindelser til England og til hinanden.

Cranks druknede i sin egen bølge...

Den legendariske kæde af vegetariske restauranter, Cranks bukkede under for konkurrencen om kunderne. Det fortalte en artikel i avisen *The Guardian* den 19. december 1 fjor. Stigningen i antallet af vegetarer i England har betydet at flere bejler til dem som kundegruppe og Cranks har ikke kunnet stå distancen. Der er i øjeblikket over 150 vegetariske restauranter i London plus et enormt antal af andre spisesteder. der tilbyder deres kunder vegetarisk mad.

Måske er det godt det samme, for Cranks var ikke længere det idealistiske foretagende, det havde været. For tre år siden blev kæden opkøbt af Capricorn International, en multinational virksomhed der også ejer en berømt kæde fast-food restauranter med kylling som hovedprodukt. Og London har stadig masser af tilbud til den sultne vegetar. På den anden side kan man ikke komme udenom at det er enden på en æra. hvor Cranks har været det mest berømte vegetariske foretagende i England. Den britiske vegetarforening har da også. ligesom mange kunder, udtrykt beklagelse ved beskeden om lukningen.

Og snart blev det en hel grøn bølge...

Da den første Cranks slog dørene op i London i 1961 var der kun tale om en salatbar, men siden førte et boom i interessen for helsekost og vegetarisme til en udvidelse af foretagendet. Cranks åbnede flere restauranter, producerede vegetariske produkter til supermarkeder og udgav en række kogebøger på flere sprog. Kæden blev det mest succesfulde af vegetariske foretagender og kunne bryste sig af berømte kunder som Paul McCartney. Cliff Richard og prinsesse Diana.

Men kæden blev altså offer for den bølge, den selv har været en del af. Indtægterne var ikke længere høje nok til at betale huslejen 1 det centrale London. Den eneste tilbageblivende Cranks-restaurant i verden, i byen Dartington, er blevet købt af nye ejere, der vil forsøge at gøre brug af kædens berømte navn og gode ry.

Ordet 'cranks' betyder 'særlinge' og hentyder til den måde vegetarer blev betragtet på, da kæden i sin tid startede



STATISTIKKER - VEGETARISAIE/V BREDER SIG!

At der virkelig er tale om en grøn bølge bliver her dokumenteret med tal, der taler for sig selv.,

Den schweiziske avis Le Matin fortalte *den* 9.4.2001 om statistikker rundt omkring i *verden, der viser at* vegetarismen vokser. Over hele Europa og resten af *verden* vælger folk at leve vegetarisk *i kølvandet på* kogalskab, mund- og klovsyge, salmonellaforgiftninger og andet, *der* plager kødindustrien.

Blandt unge, specielt unge piger i *alderen 15-24* år vender mange i disse år ryggen til kodet.

8% af briterne er vegetarer, en stigning fra 6.1% i 1995.

Dog er største markante vækst sket i Tysk*land,* hvor der kun var 1.25% for 5 år siden, mens *den* i dag tæller hele 7% af befolkningen.

Holland har til sammenligning 5% vegetarer, en *lille* vækst fra 4.4% i 1995-

USA, Canada, Frankrig og Schweiz *har blot 2%* vegetarer, men det er i alle tilfælde en *fordobling på 5 år.*

Et andet markant land på listen er Sverige, hvor tallet er 3% i dag, men der kun var 0.7% vegetarer i 1995-

Danmark er desværre slet ikke nævnt.

Som *John Stuart Mill (1806-1873). britisk filosof og okonom sagde:*

"Den evige forhindring for menneskeligt fremskridt er vanen!"

5)en £i£££e £æfke £ime



Af Michael Svensson
- redaktør på.www.qpeople.dk

Tag ikke *fejl. Lime er* ikke *citronens lillebror. Et lille* rids i *skallen og aromaen vil afsløre, at her er tale om citrusfrugternes* eminence.

Tre for en lo'er. Med den største selvfølgelighed smider vi supermarkedets kroniske limetilbud i kurven, for vi er blevet lige så vant til lime. som vore bedsteforældre var til citronen. Det er faktisk ikke så længe siden - omkring 15 år - at lime først indfandt sig som et eksotisk alternativ til citronen.

Ti kroner kunne en enkelt lille indskrumpen fYr erhverves for hos driftige grønthandlere i hovedstaden. Jeg husker det lige så tydeligt. Det var hos en grønthandler nede i en kælder på Larsbjørnsstræde. der også forhandlede friske røde chili, som det eneste sted jeg kunne opspore dengang. Det var en kurvfuld som sendt fra himlen, der stod der i forretningens bedste hjørne, og da jeg formastede mig til at kratte lidt 1 frugtskallen med min negl og snuse til aromaen, svimlede det næsten for mig.



Med ét var jeg tilbage i min barndoms have i Malaysia, hvor vi kunne plukke vores egne lime fra et træ, der altid bar frugt. Sådan forekom det 1 al fald i de frodige troper, hvor et glas friskpresset limejuice med isklumper og sukker, var det eneste rigtige til at slukke den konstante tørst i den kvælende hede.

At presse sin egen juice af lime. når de koster tre for en 10'er. vil jeg alligevel betragte som en luksus af de sjældne - der skal mange til at fylde et glas.

Så her 1 Danmark skal vi nok lære at nøjes med lime som en absolut nødvendighed, når vi har med madlavning at gøre. eller som raffineret indslag 1 diverse cocktails. Dog kan en enkel frugt med fordel presses ud i en kande isvand for et frisk pift. Det har jeg selv brugt 1 mange år. og det er bestemt bedre end de sukkerbomber forklædt som saftevand, som de fører omme i Netto og familie.

Faste frugter

Det er de glatte, skinnende og faste frugter med den dybe grønne farve der er de bedste. Undgå dem der er alt for grove i skindet og selvfølgelig dem en brunlig kulør 1 enderne - så er de enten rådne eller tørre

Lime er en tropisk frugt og dermed en kuld skær fætter. Indtil nu har jeg forgæves prøvet at gøre min grønthandler dette klart, men han insisterer altså på at de sagtens kan klare at stå udenfor på fortovet i O-grader uden at tage skade.

På sin vis har han ret. Men kun hvis de skal bruges samme aften eller inden et par dage. De er så rare at have liggende som sådan nogle multigavnlige citrusfrugter, der altid kan tilsættes som syrlig ingrediens - og så pynter de jo i frugtfadet, selvom de egentlig skal opbevares i mørke.

Lys fremskynder ældningsprocessen og gulner dem. De vil stadig være saftige, men er ikke så kønne som garniture.

Der skal presses

Som med alt andet frugt er det vigtigt, at du skyller det før brug. Eller endnu bedre, gnider de mest potente sprøjtegifte væk, før de bidrager til din organismes funktioner på sære og uforklarlige måder. Det er ikke til at sige, hvad landbruget i de varme lande (eller herhjemme for den sags skyld) sprøjter med.

Rul limefrugten mellem din håndflade og køkkenbordet med en fast bevægelse. Når du derefter halverer den er den meget nemmere at presse, og samtidig får du maksimal udbytte af de herlige dråber.

roner bruges i Asien. Bare ikke i nær samme grad som er hos os. I Asien er det lime der hersker, sammen med tamarind, kaffir lime blade og mange lioc/f S35er, der S"v er deres egen karakteristiske syrbrina^f, delta?Gr limefrugten som smagsfremsom nrtt: "10 anvendes dog mest i kokkeriet eller nyttig og elegant pynt.

^?Ter, imes Ig fortrinI igt til at lave dressinger maYo^g'surm^lw^5510^^ Som er herli St frI for Næh. saftpnT Produkter o? hvad har vi* a»t hvad der skLu!? ^ og sukker» d<?t & ®v for eksempel denne salat

opskrift

Pikant agiirke/ananassalat med lime dressing

- *3 agurker - skrællede, udkernede og i både*
- *4fint snittede skalottelog*
- *1 dåse ananas i stykker*
- *1 finthakket rod chili*
- *4 linie*
- *2 tsk honning eller rorsukker*
- *1 tsk salt*

Begynd med at klemme lige så meget saft ud af lime frugterne som muligt og tilsæt sukker, chili og salt. Det skal være helt opløst inden det skal i salatskålen senere, hvor hele herligheden blandes og stilles til afkøling i køleskabet, inden det serveres som et dejligt tilbehør, der passer sig særlig godt til risretter med karry til.

"Den, der ikke værdsætter liv, fortjener ikke at leve."

Mennesket er i sandhed herre over dyrene, for dets brutalitet overgår (1f

Vi lever af andres død: Vi er gravpladserl Jeg har fra min tidligste ungdom afsvoret brugen af kød, og der vil komme en dag, da menneskene vil dømm> drabet af et dyr på samme måde, son

Cit[4] / dag 1 øm mer drat) af et menneske

Og den tid vil komme, da vi vi/ fordømme spisning af dyr, som vi i dag fordømmer spisning af vore medmennesk AC/ menneskeæden\ et."

Leonardo da Vinci 11452-1519), billedhugger, arkitekt, opfinder, filosof m.m„ vegetar.



Et af verdenshistoriens største genier; *maleren,* billedhuggeren videnskabsmanden, arkitekten, filosoffen, musikeren og opfinderen, *Leonardo da Vinci,* var *klart* nok også vegetar. Han var født i den lille by *Vinci nær* Firenze og blev allerede i en ung *alder* vegetar af etiske og måske også helbredsmæssige årsager. Hans vegetarisme var velkendt i hans samtid, hvilket vides pga. et brev som Andrea Corsali 11515 skrev til Giuliano Medici *fra* Indien, hvori han omtaler *folk. der* ikke vil forårsage nogen skade på dyr og ikke spiser kød, 'ligesom vores Leonardo da Vinci "i. *Hans* afholdenhed fra kød blev sandsynligvis *tolereret i en tid.* hvor Den Katolske Kirke ellers anså etisk vegetarisme for at være et tegn på kætteri.

Eftersom Leonardo levede i renæssancen, hvor mange af antikkens filosoffer igen blev studeret, virker det sandsynligt, at han har fået sine ideer om vegetarisme fra romerske filosoffer som *Pluto,* Pfotinus. Porfyr og Ovid. alle vegetarer, hvis *værker var* at *finde i* hans lille personlige samling af bøger.

En anden mulighed er. at en skolekammerat, alkymisten og astrologen Tomasso *Masini,* kaldet Zoroastro, har haft en indflydelse på Leonardo. Zoroastro var vegetar og nærmest veganer. da han desuden nægtede at gå i *tøj lavet af* læder, pels eller *uld.* hvilket ikke kan have været let. Leonardo *selv siges at have købt* levende fugle på markedet for at sætte dem fri.

Hvad har de to Leo'er - Leonardo da Vinci og Leonardo di Capno til fælles udover fornavnet? - *svar findes et sted 1 bladet*

Sund fornuft?

Som én af de kendte vegetarer Voltaire desværre konstaterede: "Almindelig, sund fornuft er ikke så almindelig endda!"

Gelatine eller guillotine?

Jeg skulle holde et oplæg på årets vegetardag på Christiansborg 1 fjor og havde valgt blandt andet at snakke om gelatine. Dette fortalte jeg min veninde dagen for til en mindre komsammen hvorefter hun svarede "Hvorfor i alverden vil de høre om den franske revolution?"...! Jeg blev klar over hun havde forvekslet gelatinen med guillotinen!!!... og man kan da godt sige, at de to har lidt med hinanden at gøre om end den ene er en lidt langsommere form for død end den Da jeg kom mig over latteranfaldet, kunne jeg ikke lade være med at tænke på jeg fremover nok ville tænke på denne 'tilfældige' forveksling hver gang der står gelatine på varedeklarationen....

Alt liv kommer af liv...

Det er klart at affald trods flotte farver og forførende aromaer aldrig kan give den rigtige næring og energi. Såsom GELATINE.

Ordet lyder jo næsten uskyldigt og appellerer til noget andet end fødevaredirektoratets information og definition som hedder 52% svinehud, 27% oksehud og 21% okseknogler.

Gelatine kan findes i så godt som alle produkter, hvor der er behov for en vis stivelse, men er ikke i uforarbejdede råvarer som fx frisk frugt, grønt, kartofler. ris og mel. Når der er gelatine i et produkt, skal det fremgå af varedeklarationen. Men der er dog undtagelser.

På fødevarer, der er sammensat af flere forskellige produkter, skal der ikke være oplysninger om indhold af ingredienser, der udgør mindre end 25% af det færdige produkt. Det vil sige, at fx en suppe med urter og melboller, hvor melbollerne udgør mindre end 25% af indholdet, ikke skal være mærket med oplysninger om, hvad melbollerne er lavet af. Her er det tilstrækkeligt, at der står melboller. Sælges melbollerne alene, skal det til gengæld fremgå, hvad bollerne er lavet af. herunder hvis der er anvendt gelatine.

"Hvordan skulle man kunne få energi af at spise noget dødt, specielt hvis det kommer fra et dyr, som ikke havde det godt? Kød er døde dyr og gift for systemet"

Britt Søndergaard, forfatter, redaktør, yogi, foredragsholder og vegetar.

En fredelig verden



Govindas

veg(»r-|d^taurant

Nr. Farimagsgade 82 1364 København K
I\D nt Jra Nørreport)

Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30

Dagens middag kr. 55,-

Verden bag rum og tid

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

Bestil gratis introduktionsbrochure hos

Det Gyldne Rosenkreuz' Int. Skole,
LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Skaffervej 8, 2400 København NV
Telefon 35 81 37 40
http://hjem.get2net.dk/rosenkreuz/



Skyld og ansvar

Det er samfundets skyld, genernes skyld og så videre. Skyld og ansvar. Arv og mil/o. Nedarvede gener eller dårlige vaner?

Det er selvfølgelig meget nemmere at snakke om *skyld* fremfor ansvar. Men der findes ingen skyld, kun et ansvar som den enkelte kan tage. Specielt i *forbindelse* med hvad vi spiser. Det er måske den eneste *vigtige* faktor for vores helbredstilstand, vi 100% *selv* bestemmer over, i modsætning til *luftforurening, støj forurening,* elektrosmog og mange af *de andre faktorer* vores immunforsvar konstant bliver *bombarderet* med.

At spise kød er også et spørgsmål om etik.

Ansvar som forbruger

Man støtter den måde dyrene bliver behandlet *på* og *sørger for.* at det er noget der fortsætter. Hver *gang vi som forbruger tager* en ny pakke ud *af* køledisken sørger vi for. at den *bliver erstattet* med en identisk vare. Altså har vi som forbruger og enkelt individ også både et ansvar *og* samtidig en vis indflydelse *på* hvordan fremtiden vil se ud.

Der er flere etiske gode grunde til at blive vegetar. *Dyrevelfærd* er et af dem. Tænk på, hvordan vi behandler burhøns, tremmekalve og svin. For slet ikke at tale om selve slagtningen.
Mange ønsker ikke, at dyr skal lide for at de skal sptse kød.

Hvis det moderne civiliserede menneske skulle *dræbe de dyr* han/hun spiser, ville antallet *af* vegetarer stige astronomisk.
At vore handlinger over for dyrene skulle være uden moralsk betydning er den største uvidenhed.

Dyrene er ikke noget fabnkat til vort brug efter for godt befindende. Det er kun mennesket, *der* kan *gore* døden til en sport.

Ver findes ikke skyld kun ansvar og det er noget den enkelte kan tage' - Britt Søndergaard 1 årets vegetardag på Christiansborg.

Som George Bernard Shaw der i øvrigt blev 94 år (1856-1950), britisk forfatter og nobelpristager i 1925 sagde:
- jeg vil hellere ville dø af sult end spise mine medskabninger.





Veyetcvdtfi /Wt&uṅ#

Den 21. juni sidste år lanceredes Storbritanniens første forsikringstilbud skræddersyet til vegetarer. Argumenterne er. at vegetarer generelt lever længere og mange sygdomme er mindre hyppige blandt vegetarer, så derfor bør vegetarerne også betale en lavere pris for livsforsikringer.
Animal Friends Insurance IAFI)

Det er ikke kun maden, der kan være billigere for en vegetar....

Den 21. juni 2001 lanceredes Storbritanniens første forsikrnngstilbud, der er skræddersyet til vegetarer. Det er det almennyttige forsikringsselskab Animal Friends Insurance (AFI), der har lanceret en livsforsikring, der tager hensyn til at vegetarer generelt lever længere. Mere og mere forskning viser på området, at kolesterolproblemet og mange sygdomme, bl.a. flere for-mer for kræft, er mindre hyppige blandt vegetarer end hos kødspisere. Derfor bør vegetarerne også betale en lavere pris på livsforsikringen, mener AFI. Hele selskabets overskud går til velgørende arbejde for dyr.
llæs i næste blad: Vegetar - halvenng af sygdom?)

Ifølge AFI er det på tide. at forsikringsselskaberne begynder at se på de positive ting, som folk gør for deres helbred. Indtil nu har selskaberne faktisk kun set på rygning i forbindelse med livsforsikring, og ikke på ting i folks livsstil, der kunne komme kunden til gode. Den nye livsforsikring for vegetarer lanceredes i forbindelse med den nationale vegetaruge i Storbritannien sidste år.

Selvom AFI så vidt vides er de første i Europa til at lave særlige forsikringer for vegetarer, er fænomenet ikke helt ukendt. I USA har pastor George Malkmus, der med sit Hallelujah Acres prædiker en kristen vegetarisk lære. sidste år startet Hallelujah Acres Insurance (HAI), der tilbyder særligt billige priser på sygesikring. Hos HAI kan man ikke blive forsikret. hvis man spiser kod "mere end 2-3 gange om året", hedder det 1 selskabets informationsmateriale.

Kilder: Guardian Unlimited og ovennævnte forsikringsselskaber... *vegetarismen vokser og bevidstheden om en sundere fremtid går gennem maven breder sig-*

boganmeldelse

iDen åedtphende dwtye

Foto & Layout: Chr. Morsing

Af Sune Borkfelt

Kampen mod kødspisningens dominerende traditioner og vaner har fundet vej til en ny dansk roman. Jeg anmelder her et værk af en sjælden karakter.



På trods af en efterhånden enorm mængde faglitteratur om vegetarismen og kødspisning, er det sjældent at emnerne optræder i skønlitteraturen, i hvert fald i en særlig fremtrædende rolle. Alligevel sker det, at de finder vej. Det har de nu gjort for første gang i dansk litteratur med Vagner Boe Christensens dybt originale roman 'Dragekamp'. Alene dette gør næsten, at enhver dansker, der interesserer sig for emnet, bør læse bogen.

Ikke som man tror
Jeg må nok indrømme da jeg først hørte, at der var udgivet en roman om vegetarisme og aktioner mod det kødspisende samfund, gik jeg nærmest ud fra. at den måtte handle om unge mennesker. Vi har nok alle hørt om unge mennesker, der laver aktioner mod slagterier, minkfarme, laboratorier eller lignende som en del af 'Dyrenes Befrielsesfront'. Alt sammen i protest mod menneskets udnyttelse af dyrene. Det var den type unge mennesker, og deres mere eller mindre uovervejede aktionsformer, som jeg forventede at møde i romanen. Mine formodninger blev bragt til skamme.

Vagner Boe Chnstensens hovedperson er nemlig, stik imod mine umiddelbare forventninger, langt fra noget rebelsk ungt menneske. Jens Ravn er 61 år, har en voksen datter og har kapitlet med familie og karriere som radiojournalist bag sig. Til gengæld har han tiden og driften til at planlægge sine aktioner nøje, gennemtænke dem ned i den mindste detalje og udføre dem som pressestunts, der ikke, som unge menneskers aktioner i virkeligheden, er i ly af natten. Han har lige præcis den frustration over tingenes tilstand kombineret med den rolige overvejelse, der gør ham både tro- og bemærkelsesværdig.

Men romanen er langt fra så ensidig. at den kun fortæller om kødspisningens onder, om vegetarismen og om aktioner mod at følelseshæmmet samfund. Personerne er skildret med omhu og læseren kommer langt ind bag facaden på bogens hovedperson, hvor man får et indblik i hans følelsesmæssige og psykiske tilstand, der ikke altid er lige stabil, selvom netop hans aktioner virker utroligt afklarede. Læseren får al den baggrund, der er nødvendig for at leve sig ind i bogens personer.

Forfatterens særpræg



Franz Kafka

Bogens skildnnger er mednvende og man mærker gennem *det* farve rige. og ofte billedfyldte. vprog. *at* Vagner Boe Christensen er pensioneret lærer i bl.a. *religion.* Både bibelske *billeder* og elementer fra den nordiske *mytologi* er vævet *ind 1* bogens *fortælling.* Samtidig er det tydeligt, at forfatteren *kender sin* vegetanske *litteratur* og *lader den* komme til *orde* gennem sin roman.

Sammenligningen *mellem* dyrenes skæbne og kz-fangers gruopvækkende oplevelser *1 Nazi-Tyskland, der* kan være lånt fra tidligere *kz*-fanger som nobelpristageren Isaac Bashevis Singer eller *forfatteren Edgar* Kupfer-Koperwrtz. *er bare ét* eksempel på forfatterens kendskab til andre bøger på området. En omformulering af et George Bernard Shaw-crtat *og inddragelsen af* vegetaren og forfatteren Franz Kafka er et par *andre.* Forarbejdet er *gjort* grundigt.

'Dragekamp' er *nok* pnrrært b'ev^t lanceret som en spændingsroman og det er den - spændende aJtså Men *den* er så meget mere. Den er et stykke *nyskabende* darts* tteratur. der fortjener at btove æst for sin originalitet. Den er ~^e<?~7ve~c2e - ikke kun forti hanc*ngen er spændende. men fordi *sXiKketseme der* tegner sig 1 bogen, *béde er* usædvanlige og godt sJcidrede jeg *skrev* 1 starten, at bogen bor læses, fordi det er så sjældent at de er-ner. den behandler, optræder i s^on' trera-turen. Det er sandt - den bo«- læses af d«n årsag, h e « af et bredt pubUo*n - og så er den tdmed god.
*(Vagner Boe Chnstensen Df9gek*np vorxt'ngtorg: Att/ka. 2001 20S sider- 16S.00 krj fTitHt>'Hedet* ft/ *denne artrkei: A Monster Bom of* £We" *Idetal/el af Loms Few"e* offenVig&ort 1714)*



m *rm

Af Sune Borkfelt

Vores nye skribent Sune Borkfelt fortæller om typiske misforståelser i vores grønne verden og hans egne forviklinger som vegetar allerede som barn.

Som vegetar er man *ude fon at folk tror, man spiser fisk og/eller skaldyr. Men er det tilfældet at nogle* vegetarer spiser *fisk, eller er det en misforståelse og* hvor *udbredt er* den *så, og hvorfor? Er det i øvrigt "bedre" at spise fisk end andre dyr? Er det sundere, mere etisk,* mere *miljøvenligt os.v.? Jeg udforsker her forholdet mellem fisk og vegetarisme...*

Det er set og hørt masser af gange. En eller anden kødspiser har, i god tro, serveret fisk eller skaldyr for en eller anden vegetar. Vegetaren har så måttet undskylde sig og fortælle at han eller hun altså ikke spiser det, der er blevet serveret. Den næste kommentar fra kødspiseren kunne så typisk være noget i retning af 'men nogle vegetarer spiser da fisk?'



Misforståelsen

Nej, vegetarer spiser ikke fisk eller skaldyr. En vegetar spiser nemlig ikke overlagt nogen dyr overhovedet. Men det er da en udbredt misforståelse. Jeg vil tro. at det er et af de mest almindelige spørgsmål for en vegetar at få stillet. Ikke bare her i landet, men også mange andre steder. 'Spiser du fisk?" eller "jamen, spiser vegetarer ikke fisk?' eller noget lignende.

For at give et indtryk af. hvor udbredt misforståelsen er. får I her et par eksempler. Jeg har altid været vegetar og det har på en måde altid været det naturligste i verden for mig. En af de første gange jeg blev udsat for at skulle forklare mit valg og hvad vegetarismen egentlig gik ud på. var i skolen. I 7. klasse skulle vi have et par timer i madlavning. Det er klart at emnet måtte op og vende 1 klassen, og jeg forklarede så dels hvad jeg spiste og dels hvad jeg ikke spiste, og hvorfor. Et af de første spørgsmål lød også dengang 'jamen, hvad med fisk?'. 'Nej.' sagde jeg 'jeg spiser ikke fisk,' hvorpå en pige i klassen spontant udbrød 'jamen, fisk det er da bare sådan en slags frugt!'



Den omtalte pige begyndte i øvrigt inden længe selv at kalde sig for vegetar, men hun spiste stadig fisk. Det undrede mig længe, og jeg fik aldrig spurgt, om det mon var, fordi hun stadig mente, at fisk bare var frugt.

Men okay, eksemplet er temmelig ekstremt. Det er vel trods alt de færreste kødspisere, der går rundt og tror, at den fisk de spiser er en slags frugt. For at illustrere misforståelsen må jeg hellere give et bedre eksempel. Jeg husker en situation, da jeg for første gang var på besøg hos noget svigerfamilie. Da det blev spisetid, blev der lavet smørrebrød. Rugbrød med pålæg og franskbrød med rejer, og da værterne blev opmærksomme på min vegetarisme lød det at jeg kunne da spise rejemadderne, for 'vegetarer spiser da rejer'. Jeg måtte så, nærmest undskyldend og tøvende, give udtryk for at rejer jo ikke er vegetariske.

Jo, misforståelsen er udbredt. Faktisk er den endda udbredt blandt mennesker, der arbejder med at lave, servere og distribuere mad. Endnu et eksempel: Allerede i september forrige år var jeg så småt i gang med at udtænke denne artikel, og bedst som jeg sad og tænkte på den og samtidig bladrede lidt i DSB's blad Ud & Se for samme måned, opdagede jeg et perfekt eksempel. I et læserbrev i bladet blev der klaget over det ringe udvalg for vegetarer i DSB's cafeer. Starten af svaret på klagen lød således: 'I vores Spis Let - sortiment af vegetarprodukter har vi bl.a. en trekantssandwich med æggesalat og tun...'. Med tunI I et sortiment af 'vegetar-produkter'I Nej nu må I da lige holde opI Er det virkelig den service DSB y er vegetarer? Måske burde man hos DSB sætte sig Ind hvad vegetarer egentlig spiser, før man tilbyder at sælge dem mad.

Det r? hVOr Udbredt ™fo^«elsen er. Det vil si-tfdin kan m.t. h" "*** Hv0rfor ** det. Det nesker d.t-re "ogll *ore ™d' ™"ge mensptee 'sk s,ls " u P5 kBdet 6nder =' d e t's k S : ^ z n s r e T ettest bare at sige. at man er vegetar. frem for at skulle til at forklare. Der sker bare det, at hvis folk ser en person, som de tror er vegetar, spise fisk, så kommer de let til at tro, at sådan gør vegetarer. Det lyder måske som en drastisk konklusion, men hvis folk nu i forvejen ikke rigtig ved, hvad en vegetar er, er det måske knap så drastisk. Det kan også være, at fordi der har været en hvis fokus på, at fisk skulle være en sund spise, kommer folk let til at associere fisk og vegetarisk kost, da vegetarisme også er associeret med sundhed.
Der er da også mange mennesker, der spiser fisk og/eller skaldyr, men ingen andre dyr. Faktisk er der så mange, at man i USA er begyndt at bruge ordet 'pesco-vegetarian' eller på dansk 'fiske-vegetar'for sådanne folk. Et udtryk, der givetvis modsiger sig selv, for er man vegetar spiser *man* ikke *fisk og spiser* man fisk er man ikke vegetar. Ikke *desto mindre* viser ordets opfindelse og brugen af det, også af det offentlige, at der *er en* betydelig gruppe mennesker, som man har manglet en benævnelse for.

En bekendt i England fortæller mig. at man der bruger ordet 'pescetarian'. Definitionen på en *rigtig* vegetar er dog ikke til at tage *fejl af.* hvis man spørger en hvilken som helst vegetarforening eller -organisation eller slår op i leksika. 'Vegetaren spiser *ikke dyr.* herunder heller ikke fjerkræ, *fisk eller* skaldyr', hedder det klart og tydeligt i folderen 'Vegetar, hvorfor?' fra Dansk Vegetarforening, bare ét *eksempel.*
Husk det nu.





ØKOLOGISK - BIODYNAMISK

VINTER TODDY

Forhandles ag natur- og helsekost-butikker
Oplysninger om nærmeste forhandler hos Dansk Helios

j>ANSK HELIOS TLfT^95^08^

RESTAURANT RIZRAZ

GfiØN MIPPELHAV53UFFET

*- med friskt ealatbord. dreee^er, *crvj$, lineer. moueeaka. paeta a bclogria falafel, hjemmebagt pitabrød 04 andre vanre retter fra middelhavslandene 59.-*

Frokosu mk. pcza 49,-

Ketter ved bordet ink. bu^et fra 79,-t 39.-*

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

- God mad fra middelhavslandene





Dantkeme skal lwie. at gmi mad kan uwtz Lehfwd- - ogl al et sundt Cia (må kan uwt£ tjovt, !

-Civt&phald

- ET REELT ALTERNATIV TIL MEDICIN

Af Britt Søndergaard

Forebyggelsens betydning

Vi skal lære af nabolandenes prioritet med fokus på forebyggelse fremfor behandling. Kurbehandling er en gammel tradition i Polen, Karlsbad i Tjekkiet, Rumænien, Tyrkiet og sovjetiske lande ved Sortehavet.

Det er både bedre og billigere at forebygge end at behandle. Derfor er kursteder også for raske mennesker og selvfølgelig betaler den tyske sygesikring, stat. fagforening og kommune hellere et mindre beløb for at forebygge de raske i stedet for at behandle de syge med dyre hospitalsregninger. Det er nemlig langt billigere for staten på længere sigt.

Kurophold ses i Tyskland som et reelt alternativ til medicin. Tyske kurbade overalt som i Baden-Baden og Bad det ene og Bad det andet, fordi man får tilskud fra stat Ej kommune. I 50 år har fx tyske mødre (52.000 om året) kunne komme på kurophold ordineret af lægen, finansieret af sygesikringen.

Kurotologi

Russisk kurotologi er en overbygning på medicinstudiet - en \ alt 10 år lang og meget respekteret uddannelse i kurbehandling, hvor man lærer om kostens betydning, afslapning, massage, faste.

udrensning, hydroterapi, massager, aromaterapi, mudderbade, motion, frisk luft og natur.

)eg interviewede i foråret Doktor Dimitri, leder af et af Ruslands førende kursteder med 8.000 klienter om året. Han fortalte om sanatorier og kurotolog i Rusland.

Her er resultater bygget på forskning, hvor tallene kan tale for sig selv. Han fortalte om fx 50 % færre lægebesøg. 90 % af kroniske sygdomme forvandles ved udrensning til de akutte symptomer som tidligere blev ignoreret eller undertrykt med medicin. Der er op til 87% mindre medicinforbrug med 50 % færre lægebesøg hos egen læge efter et sådant kurophold.

Når man kommer med en kronisk sygdom, så bliver man individuelt behandlet med bl.a. særlig diæt og udrensning. Hvis man kommer tilbage indenfor samme år, er det sjældent med de samme symptomer. Fordi der er sket en udvikling til det bedre og symptomerne er via udrensningen blevet de samme som de akutte symptomer tidligere i sygdomsforløbet. Symptomerne er udrensningen og sygdommen er selve kuren.





Sygdommen er kuren. Feberen, betændelsen, forkølelsen osv. er selve udrensningen og vejen til helbredelse. Bliver disse symptomer undertrykt med medicin, kan de ende med fra en akut tilstand til at blive kronisk. Ve,en fra en kronisk tilstand er derfor også i kurotologi set som en udrensning, hvor de tidligere un ertrykte akutte symptomer ofte igen dukker op.

Kroppen er vores køretøj

^ r r ' , T r " et af mine ¡obs ^ undervise i udsom nnhfih V^rveda, yogaens redder ses sygdom eller n e u t r a ^ r e s . 5 ' ^ " " ' S o m e n t e n k a „ f , e m e S

Eksempelvs [illegible] ophobning af affaldsstoffer i tarmene ofte årsap't Tt OPt, ,Ter4r ? " l se,vfor S'ftning - her er fundet 4e ,^!?og°or Sedrr0teln ^ ^ ^

100 hovedpiner skyldes måske 100 forskellige årsager men bliver mange gange "behandlet" ens, nemlig med en panodil. Tager man denne panodil svarer det til, at der er en rød lampe der lyser og i stedet for at tjekke bilen for vand/olie, så klipper vi ledningen over. Vi tager en pille. Hvis vi ignorerer kroppens signaler længe nok, så brænder den sammen, ligesom vores køretøj ville ha' gjort.

Sygdomme opstår sjældent over natten, men kommer over længere tid forkerte levevaner.
Kroniske sygdomme kommer snigende som grå hår og startede mange gange ud med akutte symptomer som blev undertrykt med medicin.

De fleste kroniske sygdomme kendes kun i de civiliserede egne, væk fra naturen i modsætning til primitive folk, som ligesom de fleste dyr går naturens vej. Holder sig i ro et par dage. faster og sover og sveder "den ud". Naturen tager lidt længere tid men som ordet doktor på gammel græsk betød, den der rådgav, hvor man så at det var naturen der helbredte.

Kurbad i Danmark

Det er oplagt, at vi danskere også skal have mere fokus på forebyggelse og derfor blandt andet have muligheden for at tage på kur. Det er klart, at begrebet kurferie skal indføres. At der er et enormt behov når man ser hver 3. dansker har allergi, hver 10. overvægtig osv.. Kurferie - både for at styrke immunforsvaret. forebygge og udrense krop og sind, slappe af og lade op i sunde omgivelser og samtidig få undervisning om sund levevis, så de dårlige vaner i fremtiden bliver brudt.

I stedet for at fokusere på de lange ventelister, ville samfundet helt automatisk spare I V 4 milliard kroner på færre lægebesøg, hospitalsophold, medicinudgifter og de forskellige firmaer ville mærke færre syge dage med gladere medarbejdere. Det ville løfte hele samfundet på så mange måder.

Gigtpatienter kunne - 1 stedet for at få den farlige medicin som viser sig at give værre bivirkninger end ofte selve sygdommen - komme på faste og affyring °g på få dage have færre smerter og meget større velvære.



Stressede folk kunne slappe af med meditation, yoga og ture i naturen og snart vende tilbage til hverdagen med fornyet energi. Alle ville kunne nyde det sunde grønne køkken med urter fra den økologiske urtehave og snart opdage, ct sund mad også kan være delikat

Derfor har jeg igennem flere år kæmpet for projektet - helsehjemmet Klintegården. Klintegården danner nemlig de perfekte rammer *for* kursusejendom såvel som kursted.

På Klintegården kan man tilbyde en holistisk løsning hvor der er taget hensyn *til* alt
De fredelige omgivelser med den rene havf_t~ 1den skønne natur skaber ideelle forudsætninger 'or et center med sundhed i fokus. Kursted og *kursusejendom med* sundt køkken fra egen økologisk *urteteve.* inspirerende seminarer og kurser, skønhedskure og behandlinger samt sport og aktrvrteter.

Hvor? På Costa Kalundborg!

Klintegården kunne tiltrække turister og flere folk ville snart blive klar over egnens skønne *naSir. Aft* for få mennesker er klar over egnens cg selv de færreste danskere er bekendt ~ed Rasnæs særegne natur. Klintegården *ligger5 km* <ra Kalundborg ud mod Rasnæs, sorr oLa. kan prale med gennemsnitligt 100 timer mere *sotskn* on året end i resten af landet Seto? kysten går *deatåcn for ** være een af de reneste 1 hete det He kongerige og med ren luft og vand er det et <See«t sted a* taf* ^ kur.

økonomi kan da ikke være er< dårlig undskyldning for ikke at udnytte denne enestående mulighed. Men det er *jo* dyrt at komme 1gang. Derfor søger vi al den hjælp vi kan ti Det ! fælder bide pode rid tilskud og arbejdskraft Snart W Klintegården åbne op efter at have været hAta« C" nnem **Sir Derfor** er det vpæodeode hvor mange kræfter der skal investeres 1 at renovere of sætte i stand. Senere får vi ogvl brv« for fofts. være med i selve vM driften.

Vær med til at FORME dette nye grønne kursted... Er du på nogen måde interesseret eller føler du kan bidrage med et eller andet i forbindelse med projektet, så send en mail til balancen@hotmail.com - det vil blive værdsatl

Klintegården

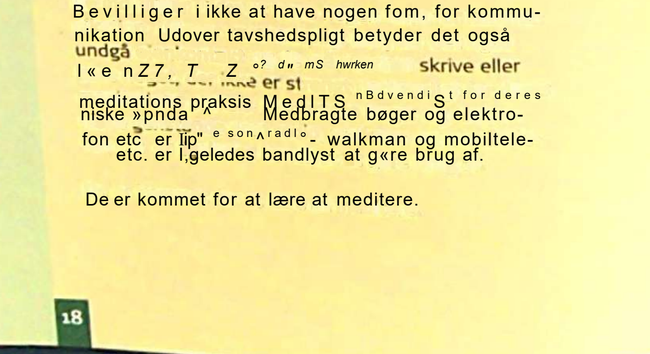
- hvor man kan *få sig et godt grønt måltid mad eller gå til foredrag og på kurser*
- hvor man *kan være på rekreation og holde* pause fra hverdagens stress
- hvor man *kan blive forkælet, få massage og gå i* sauna
- hvor man kan *udrense sin krop med specielle diæter og faste og* være *på kurophold*

Forslag til TEMADAGE OG FERIER på klintegården

- kurser i sund hverdagsmad
- ferier med afsyrende mad, fx gigtplagede (Alma Nissens kartoffel/hvidlogskur)
- faster, diæter
- aromaterapi
- udrensning
- råkostkur
- ayurvedisk madlavning, lære husapotek og brug af urter
- kurser til fx kantinepersonale, sunde madpakker
- mudderbade
- healing
- galdestensoperation uden kniv
- afslapning/afstressning
- koncentration/tai chi/sunshowers/tao -energi-øvelser
- yoga/meditation 1 Vipassana, se klosterliv)
- aktiv ferie, windsurfing, golf (Danmarks måske smukkeste golfbane 800 meter væk)
- naturvandring
- massage
- sauna

J{£cAtest£ia

Modernistisk mosaik ved indgangen til Spiritual Theatre, Wat Suan Mokkh klosteret.



August måned 1998 *ankom jeg til* Wat *Suan Mokkh, et stort buddhistisk skovkloster i det sydlige Thailand, som er kendt blandt rygsæksrejsende pga. dets månedlige 10 dages meditations retreats....*

Disse retreats tiltrækker hver måned mere end hundrede vesterlændinge væk fra deres oprindelige rejserute, og ud på selvfordybelsens dybe vand.
De mange søgende sjæle går nysgerrigt gennem klosterporten og bliver bedt om at efterlade deres hverdag, deres planer og alle deres dårlige vaner ved porten, før de bevæger sig ind i en verden af stilhed, renhed, godhed og meditation.

De godtager 1 de kommende 10 dage ikke at forlade stedet, ikke at ryge samt ikke at spise udenfor de to hovedmåltider, som begge ligger før klokken 12 middag. sådan som det er reglen for buddhistiske munke og nonner.

Bevilliger i ikke at have nogen fom, for kommunikation Udover tavshedspligt betyder det også undgå
l«en Z7, T Z °? d„ mS hwrken skrive eller
meditations praksis MedITS nBdvendigt for deres
niske »pnda ^ Medbragte bøger og elektro-
fon etc er lip" e son^radio- walkman og mobiltele-
etc. er l,geledes bandlyst at g«re brug af.

De er kommet for at lære at meditere.



Formålet med alle disse regler er at få den enkelte til at vende blikket indad og forhåbentligt få øje på det kaos der hersker indeni.

I stilheden bliver man i den grad vidne til sine egne tanker, der vil gøre alt for at distrahere én og om muligt få én til at komme væk fra dette kedelige sted. uden nogen form for underholdning der kan pacificere ens sind og derved give "ro".

Ro som vi vesterlændinge kender den ro, det giver at sidde og kigge på TV om aftenen efter en lang arbejdsdag.

Ro som ikke at være nødt til at tage stilling til noget, høre på kedelige tanker, men blot lade sig passivt underholde.

Den form for ro finder man ikke her og det kan være hårdt at være nødsaget til at "se" på sine egne tanker dagen lang.

Som Alex i Kubricks gamle mesterværk "A Clockwork Orange" der bliver bundet fast foran et filmlærred med øjnene tapet åbne, er man tvunget til at "se" på sine tanker og til at begynde med. er man slet ikke i stand til at stoppe strømmen.

At iagttage denne indre snak er det første skridt man må tage på jagten efter sand meditation.

Indenfor murene
Den første morgen var vi sikkert alle spændt på, hvad der nu egentlig skulle ske og hvordan det hele ville forløbe, da vi i stilhed begav os ned mod meditationshallen efter at være blevet vækket kl. 5:00.

Dagens første samling var en simpel lille historie der blev læst op, som handlede om tanker....

Så længe man er 1 tanken, er man 1 enten fortid eller fremtid. Meditation består i at vende tilbage til nutid. som jo er den eneste tid, da fortiden allerede cr død og fremtiden endnu ikke født.

At kunne leve 1 nuet viste sig at være det sande mål for de bestræbelser, vi skulle gennemgå de næste ti dage.

Efter denne historie gik vi mod spisehallen. hvor vi fik serveret vores forste måltid. **Kartoum.** der er en form for nsgrød med frisk ingefær og *koriander*blade *og* som snart viste sig at være vores faste *morgenmad,* et i mine *øjne* udsøgt morgenmåltid da *det* smager godt og er letoptageligt samt giver *masser af* energi og næring til krop og sind og *derfor en ret. jeg* lige siden selv har lavet utallige gange.

Om at være - her og nu
Meditationsformen man underviste *1 var vipassana* (indsigtsmeditation), og hed anapanasati hvilket fnt oversat betyder "at bemærke vejrtrækningen mens man ånder ind og puster ud". Den består 1 at have opmærksomheden *på* vejrtrækningen *og opleve* hvordan den *påvirker* én og *derigennem lære* at mærke sig selv bedre... - og *det kan virkeligt være* en oplevelse blot at ligge mærke til *sin eger,* vejrtrækning!

Som de fleste andre fik *jeg noget af* en overraskefs.e over hvad det førte med sig. ligesom jeg undrede mig over hvorledes jeg overhovedet havde <unr«r leve hele mit liv uden at skænke denne aktrvrtet er tanke?

Den næste overraskelse kom da *jeg* efter 30 sekunder måtte konstatere at *jeg* *Jæ kontroierede mine tanker, da jeg ganske simpelt >kke >xxle der*væk. Denne opdagelse medførte for *mig* spørgsmålet om hvor disse tanker så kom fra. *når jeg se** havde skabt dem..?

Dette pegede imod at alt hvad gorde so^ »ar styret af en tanke jeg havde haft te n#dvend*vis kom fra en tanke *jeg* havde valgt at ^ave o« ^ *~3 den opdagelse måtte jeg konfcJude*e ** ecertftgt ikke var i så stor kontrol *over* r-g se-*_

Uha..l Pludseligt at fomemme at jeg ikke uden videre styrede mit lrv. som K> *1 < tro. var for mig en stor *mundfuki* at sluge_

Inden frokost den ferste <tef var hovedet allerede **fyldt med sporgsmii seK<y~ »* **** prevede på var ikke at tænke på no«et

De næste 10 dage skulle jeg lære at når man på denne måde er "fanget" med sig selv og ikke kan løbe nogen steder hen eller!
v.lcte. d« <*«* beslag Z Z Z Z Z Z Z derfor
a ur«-. ^ ^
„ nyi o«" "t «•«-

"Intet *vil gavne menneskelig sundhed og øge chancerne for livets overlevelse på Jorden som udviklingen mod at blive vegetarer"*

...sagde Albert Einstein, *der levede fra 1879-1955- Han var ikke blot fysiker og no - belpristager og een af verdens største videnskabsmænd, men udtalte sig om mange ting og* var se/v *konsekvent vegetar - kilde: Cregerson.*

GRØN AAAD I THY

Skol I hav« fest i år?
Si lod mig lav« maden.
I kan vælge fra et fast menukort.som følger scesonens friske rivarer.
Jeg laver udelukkende vegetariske retter af 100% økologiske rSvarer og kører i hele Thy.

Ring efter menukort p& tlf.
29 28 00 87

KREATIV MADLAVNING

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

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

Tove Bech - Tlf: 59 65 45 99

STILHED - RO
FORDYBELSE

RetreatV Refugium
Fene - hed A brrukfal\t v/Sejerø - Øtigrrn

Giv dig velv In m>gle dage eller Irtigcrc Fi tankerne fil al falde lil ro Lad op ved ai trave lure ved havet eller I skovene, ved al sknvc dagbog, male. 14 massage, /imeterapi eller pervmlig samtale
Maden fremstilles a(biodynamiske produkter ug der er musik 1den

Rekvi- King ul
rci foldere Tove Bech

*Skovstien 18 4140 f drr**)lf*
711 59 65 45 W mu-tu/ll-12
f«u 5965*5 53



vegetar.
gourmet, hus

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

Gadeby Skole
Bomholm

Telefon 56 47 20 06
www oodebv - skole dk

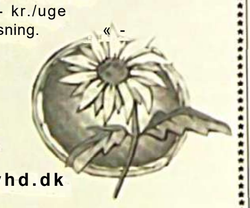
Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

Vi underviser i metoder til at takle livet og Tinde g aede, kærlighed og selvværd! Skolen er »or alle, der har brug for at forny tig selv!

Du **kan sammenstykke I**-2-4-6-8-10...I6...20 **u**
Korte kurser starter hele Jret rundt.

Pris (korte kurser): 1900.- kr./kursus
Pns (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.



Wg ind på Www.vhd.dk

Med kærlig hilsen
æ ; , H A K o L E N DJURSLAND
G.nn*'"P • 8500 CenA - Tlf 8633

2)atu>h Vegetwtfiwemn#

QenesudfcrMCuniuiQi 2CC2

Referat
Generalforsamlingen blev afholdt torsdag, den 21. marts, 2002, i foreningens lokaler på Borups Allé 131, Frederiksberg. Der var ca. 12 deltagere.

1) Valg af dirigent og referent.
Jørgen Olsen blev valgt til dirigent, Nicky Brown til referent.
2) Bestyrelsens beretning.

Formanden aflagde bestyrelsens beretning med supplerende kommentarer af de andre bestyrelsesmedlemmer.

Beretningen skal dække kalenderåret, i dette tilfælde 2001. Årets større begivenheder er beskrevet udførligt i tidligere numre af Vegetaren. Her skal de blot nævnes og beskrives kort:

Nytårsfrokosten i januar 2001. Temmelig mislykket. Der var megen debat om den i bladet. Bestyrelsen har taget kritikken til efterretning. Nytårsfrokosten 2002 var meget bedre.

Krop, sind og Ånd messen i Falkonercentret. Der kommer mange gæster til denne messe, og der er en pæn interesse for vores bod. En stor tak til arrangørerne for deres imødekommenhed og rabat.

Generalforsamling 2001 i marts. Lille deltagelse. God debat.
Borgermøde om Vegetarisme, Sundhed og Miljø, den 17- september, på Christiansborg. Meget vellykket. Stort fremmøde, flere folketingsmedlemmer, gode indlæg og god debat.

Medlemsbladet Vegetaren: Der er udkommet fire numre i 2001. De fleste meldinger om bladet fra medlemmernes side har været positive. Foreningens bestyrelse efterlyser flere artikler fra medlemmerne.

I slutningen af året fik vi en gave på 20.000 kr. fra Vegetarisk Støttelegat. En stor tak til denne fond. Da foreningen kører med et meget stramt budget, er vi meget taknemmelige for denne gave. Vi har 1 flere ar fået Storp Arlioo <rz>wor fra v/paptflrisk Støttelegat.

Bestyrelsen udtrykte også en stor tak til de mange andre gavegivere.

Vi har prøvet at køre en spiseklub med skiftende held. De fleste spiseaftener i *foråret 2001 måtte* aflyses pga. for *få* tilmeldte. Der havde været for dårlige informationer om disse *spiseaftener.*

Til gengæld gik det godt med *de fire* spiseaftener *1* efteråret. De blev holdt med en *måneds mellemrum.* Nicky Brown holdt foredrag om vegetarismens historie de tre første aftener, og Britt Søndergaard holdt foredrag om sund levevis den sidste aften. Disse spiseaftener var også blevet anmeldt meget bedre end forårets spiseaftener.

Niels-Ebbe Dam og Vibeke Bjerregaard har gjort en stor indsats med at lave websider til *foreningen.* De er blevet meget fine. En stor tak *til Niels-Ebbe* og Vibeke.

Bestyrelsen prøvede at ansætte en arbejdsløs person til sekretariatsarbejde under en *særlig* ordning med tilskud fra det offentlige. Dette *projekt* gik ikke godt

Ea Bregensøe har i længere tid samlet matenale t.l en kogebog, som hun forventer at udgive 1 løbet af sommeren 2002.

Der er blevet trykt mærkater med samme form og billede som på forsiden af Vegetaren, blot *lidt* mindre De er blevet meget fine. Bestyrelsen bruger dem til forsendelser. Der er også løbende bestillinger på dem blandt medlemmerne.

Vi havde et godt samarbe,de med Vegana og An,ma. endda med nogle fælles bestyretee^ed'emme.
Samarbejde om vegetarmesse på Rådhuspladsen.

gSESEJ ~ 001. fremlagde regnskabet.
Det blev gennemgået 1 detaljer.

Efter diskussion blev regnskabet vedtaget uden ændringer.

Der var dog interesse for to yderligere udspecificeringer.

i) Antallet medlemmer, abonnenter, livsvarige medlemmer, og gratismodtagere af bladet.

2) Bruttoudgifter, annonceindtægter og porto tit bladet.

Det btøy vedtaget, at diss* udspecificeringer skal v*re m*d i de fremtidig* årsregnskaber.

CMt* var H^n' sidst* gafning tomfcassertr. En stor lak for hans m*ng*-årig* trofast« Indsats som kaverer.

Efter generalforsamling 2002 er Ea Bregensøe kasserer.

4) Budget for 2002.

Formanden fremlagde og gennemgik bestyrelsens forslag til budget for 2002. Der var ønsker om at forbedre kvaliteten af Vegetaren Det blev vedtaget at *vlj?* til **produktion** af bladet fra # .000 kr til føS/W kz, /»/'l bestrål« '/s (>4 at d*W* denne ek* *trauds/t gennem øgede annonceindtægter og flere medlemmer og abonnenter.*

c,) Kontinent for /oorj

Bestyrelsen foreslog uændret konlingent på »75 kr. for enkelt medlemskab og a*,oW for husstandsmedlemsk/ib. Dette blev vedtaget.

Musstandsmedl»msskab Indabærer eet blad, og to stemmer ved generalforsamlingen,

Det Wev yderligere foreslået at åbne op igen for livsvarigt medlemskab, Detf* MW Vedtaget Beløbet U>t livsvarigt medlemskab blev fastsat fri *600 kr U* *2003.*

6) Forslag fra bestyrelsen, (><W) yderligere forslag*

/) Ifk4k»rwi« foretag. \nøn),

H» Mkha«d Ur»«n» Uern«h)em»fønd.

Aktion B»rn*b)»elp tii/d* ».bndt en skriftlig anseg nir.g 1*11/estyrak*n *om* støtte til børnehjemmet VI Kanyekiiwan GurwfcuU Aahram" 1 Sydindien

Den humanitære organisation Lions havde ansøgt om tilladelse til en ændring af en tidligere tildeling fra fonden, således pengene kunne gå til et børnehjem i Ukraine.

Det blev vedtaget at tildele 7000 kr. til børnehjemmet 1 Indien. Ansøgningen fra Lions blev efterkommet, og det blev vedtaget at tildele yderligere 3000 kr pA betingelse af, at Hons bidrager med 50% .il detto beløb, dvs, 1500 kr.

9) Valg til bestyrelsen mm.

Bestyrelsen: Valg er for en toårig periode. Christian Svensson, Chusri Larsen og Lars Jørgensen havde forud for generalforsamlingen meddelt, at de ikke ønskede genvalg/fortsættelse. Dette blev accepteret af forsamlingen.

Nicky Brown blev genvalgt. Britt Søndergaard, Jørgen Olsen og Su/anna Ipsen blev valgt som nye medlemmer af bestyrelsen Dennis Sørensen, Ea Bregenwe og Hans Memmersam var blevet valu'/yenvalyi %l«hte *Ur,* de fortætter til ristete generalforsamling.

fnk Weihrøuch og Ulla Hassenkam blev valgl sofTl suppleanter til bestyrelsen, trlk vil gerne være korrekturlæser på Vegetaren.

Wagner Gregersen blev valgt til revisor. Bestyrelsen vil prøve at finde en revisorsuppleant.

10) Eventuelt. Int«-t.

e f t e r l y 5 n i t i g

Utah/ HylAhffukoilPti 1 001 vat /eg «4 *høhliu at M e/i o«#/ hwthlania tim ligot,uiu ftym III* ve *q*»latto(*ninit*ni nylSf»f/nhmi hu t*i*iv gang •J\ UrtVllu VII HfQV ₜg hyqqoliy ,/„y fM'tf* *om ai vødllgpholifø twkånfliHdhtit ihin hk nul i' it fonnummof, tom fug ₜ l u ₙ<±Men* er *tikker på, ai hun har forlltl Oew&iw fik jgg / farion 'He hunde,* Uf, ovi*ᵤ yedlægger Mikiivett,*

i") forhånd ink og min gø vonllgø hl/tonør Han 5kuli* nogan køndø Ml*t 111 ₙᵣ, m&%kø Min selv,* ᴹ – "« '"""| 'ft P4 /O ^ 01, »4 i^/ W *miltt ,tvt VUU;*

DANSK VEGETARFORENING

Resultatopgørelse	Aret	Aret	Budget
Indtægter	*2000*	2001	2002
Kontingenter og gaver	67.365	71695	*80.000*
Gaver	35.000	20.000	O
lait	102.365	9*595	*BOOOO*
Udgifter			
Husleje, el og vaime	M823	18.47a	19.000
Porto, fratft	14.282	9^423	IOJOO
Kontorhold	87W	>670	6OOO
Telefon	1O210	9^938	**laooo**
Dank- og girogebyrer	»•49*	980	1.000
Messer og arrangemente	**7J6I**	2621	3.000
Medlemsblad	56.722	44 415	**0**
TVykning		73000	**0**
Annoncer		-35.000	38.000
Tryksager, brochurer mm	2.537	4780	4000
Annoncer	4593	60	1.000
Vedligeholdelse	7042	5.832	0
Kontingenter	2.175	**0**	4000
Repræsentation	O	0	400
lait	130 040	loaigi	06900
Resultat fer renter	'2*675	-&S«6	vlfrooo
Nontelmltft'ittet	a*W	*l VMØ	I*MO
Aret« re«ultat	**-vJ4***	**14 444**	**IW**

tlalance		
Aktiver		
Likvide beholdninger, debitorer		80 165
VWhængende obl.rente		**5 »7V**
Inventar		5.000
Obligationer		**4*3**
Obll«^tloner. båndlagt t 5070		JX8-T7«
lait		4W >43
PaMver		
^kyklIge *MWkt*%Wnget		o «e-a
Ka|»iUIK.inb«		
haMo |mi\H^	35.377	
Ai«l» i>v»kn»l	13.444	
Kui*ie«uleiinti	934	
Oveif«*ii ni båndlagt formue		4>oea
Saldo ultimo		
liAntlUiui formu«>		
Sdki»» primo	H<kO»»	
Kursiagulorlng	014	
Ovfifeit fra kapitalkonto		318.774
		4»e*4S
lait		

fiedknmii i«« ganaiaiKH%«mNnH«tn 2002

Align video display edge here

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Borupsallé 131
2000 Frederiksberg

Økologisk morgenspark

I UIIKJÉfM OKOLOC.ISKI

URTEKRAM ØKOLOGISKE
CORN FLAKES
nut'n'honey

FLAKES
Gluten & Sukker fri

I KTIKRAM ØKOLOC.ISKJ
Boghvede
LAKES

^ulTjdj75G.

URTEKRAM ØKOL'
Bra
FLAK

I iBfRNW

I K1LKKAM okoloc.ISKI
Choko
FLAKES

UIKTTKUA-M ØK(»I ()(«I>KI
CORN
FLAKES

Nmoøt-

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