lev og lad leve

EFTERÅR
2002
93-årgang

vegetaren



nr.3

etaren
: 1397-7989

wet af:
SK
ETARFORENING
n.:
estykket 12
o Vanløse
efon: 70 22 40 01
mail:
ennisroar@mail.tdk.dk
ww.vegetarforening.dk

ONTINGENT:
ncl.blad kr. 175,-
rsabonnement alene
kr. 125,-

Rsdaktio«:
tansvarshavende)
Britt Søndergaard
Badstuestæde 15 i_tv
1205 København K
balancen^hotmail.com
www baiancen.net

Deadline for næste nr.
den 1. 11. 2002.

Annoncepriser:
lexcl. moms)
Socttwid:
1/1 side kr. 1540.-
1/2 s*de kr. 880.-
1M side kr 550.-
I/B side kr. 330.-
1/12 SK5e kr 240.-
1/16 side kr. 200.-
Farve:
1/1 side kr. 2600.-
1/2 s»de kr. 1500.-
1/a side kr. 940.-
20% rabat efter 3
indrykninger

DESIGN OC PRODUKTION:
Grafisk Design
b Kommunikation
33 u 45 82
schindesign0patadis.dk

REPPO OC Trric
Toptryk Grafisk A/S

Eftertryk tilladt med angivelse af kilde.

Dansk Vegetarforening er stiftet 1 1896 og dnves på frrviUig idealistisk basis

Medlem af Eur0p3psk Vegetarumon|EVU| og international Vegetarun.oci! IWJ |

indhold
VEGETAREN

3 velkommen

/\ vegetarisme
- halvering af sygdomme?

5 ny madskribent
den grønne kælder

8 i gandhis fodspor

9 tidens frugt/grønt

- figner

14 hvordan jeg blev vegetar

15 ikke som i gamle dage

16 vegetabilske proteinkilder

16 forebyggelse - hvad er det?

18 boghjørnet

20 gået i fisk 2

22 klosterliv











J l c m c Ccm&L!



Efter en dejlig solrig sommer går vi nu den måske mest farverige tid i møde.

Efteråret kaldes af gode grunde også Indian summer - årstiden hvor naturen viser sin pragt i alle mulige røde, orange og gule nuancer, som et indiansk fyrværkeri.
Jeg hørte for år tilbage om en indianer, der for første gang i sit liv skulle overvintre på disse breddegrader. Han var på besøg i København og gik hver eneste dag en tur i byens parker og betragtede forundret træernes konstante forandring. Han oplevede efterår og vinter som den smukkeste død og troede virkelig træerne døde. Han måtte få forklaret hvordan forå-ret var en ny fødsel hvert år og oplevede meget bevidst dette årlige mirakel, vi andre ta'r for givet. Træerne udtrykker hvert år ved denne tid naturens evige forandring med den magiske transformation af løvtræernes grønne, gule, orange og smukke røde blade som snart visner og lægger sig som et tæppe 1 skovbunden inden det igen bliver til jord.
Det er en god tid at gå i skoven og suge til sig af lysets og fan/ernes energi. Måske ud at samle nød-der og svampe og gå i krig med nogle af årstidens opskrifter.
I den forbindelse er vi meget heldige fremover at ha' fået Hanne, ejer af den grønne kælder til at være vores faste madskribent. Hun introducerer 1 dette nummer sig selv og sin restaurant og samtidig får vi nogle gode opskrifter fra et par af spisestedets lækre retter.

Sune fortsætter med boghjørnet og anmelder denne gang et af de vigtigste værker 1 vegetarismens histo-rie. Desuden kommer efter opfordning fra læsere en fortsættelse af gået *i fisk* og pescetarer, som man kalder den nye bølge af *næsten-vegetarer, der* spiser fisk.

Jan fortsætter sine vegetariske tanker bag *klosterpor-ten,* Dennis præsenterer sin side 9-sag og Nicky kom-mer i traditionens tro med sin beretning om *Gandhi.*

Endelig er dette nummer fyldt med *klare facts, citater af* kendte vegetarer og overbevisende argumenter for at grøn levevis ER sundere.

Tak for ros af sidste nummer af vores blad. Ingen har syntes utilfredse - måske lige med undtagelse af vores kasserer. Det nye miljøvenlige tryk og *layout er* nemlig dyrt! *Der er* brug for flere medlemmer og vi er derfor begyndt at udbyde Vegetaren til *salg 1* forskellige helsekoster.

Vi appellerer også til *jer* medlemmer om at *udbrede* den grønne sag, fx få nogle ekstra *eksemplarer af* bladet til interesserede venner og bekendte e"er til salg 1 den lokale helsekost. Al h;ælp *er meget* værdsat I

Apropos grøn — skynd *Jer ud 1* skoven og *sami* forråd og energi til vinteren

Stadig gronne hilsner

Britt Søndergaard



- e q e t w d d t t i e - h a t i w u n f y

a£ *sifgxLomtm?*

Af Lars Mikkelsen fra LNS

Hv\s nogen kunne opfinde en medicin, der kunne halvere de fleste sygdomme, så ville det blive en succes, med mindre folk ikke kendte elier fik kendskab til denne medicin. Hvilken samfundsnytte ville der ikke være ved et sådant middel.
Wen det findes jo ikke. vil de fleste sikkert straks indvende. Jo. det gor det på en vis måde.
I en undersøgelse af sammenhængen mellem livsstil, kost og kræft fulgte et forskerhold i en 7-års penode (1958-65) [en] gruppe på 35.460.

Syvendedagsadventister (SDA'er) 1 USA. Den eneste væsentlige forskel m.h.t. levevis hos SDA'er og den øvrige amerikanske befolkning er den. at SDA'er 1 stor udstrækning undgår kod. tobak og alkohol. Undersøgelsen viser, at dødeligheden hos SDA'erne for alle former for kræft kun udgør 53% af den øvrige befolknings dødelighed, og at den tilsvarende procent for kræft i fordøjelsessystemet (som fx ikke har forbindelse med. om man ryger eller ej) kun udgør 62%.

I en anden undersøgelse, hvor man koncentrerede sig om brystkræft, prostatakræft og kræft 1 tyktarmen. sammenlignede man fra 1960-1972 20.000 SDA'er dels med gennemsnitsamerikaneren. dels med en udvalgt gruppe på 113.000 personer, hvis livsstil, med undtagelse af føden, lignede SDA'ernes. Ved alle tre kræfttyper lå SDA'erne lavest, specielt mht. kræft i tyktarmen, hvor dødeligheden på 100.000 hos gennemsnitsamerikaneren var 57,5 i den udvalgte gruppe 50.6 og hos SDA'erne 32.6I

I en tredje undersøgelse, som fandt sted i 37 lande 1 perioden 1964-66. undersøgtes sammenhængen mellem indtagelsen af forskellige fødemidler og dødsfald pga. kraft i tyktarm og endetarm. Der viste sig en tydelig sammenhæng mellem dødsfald pga. kræft og indtagelse af såvel animalske kalorier, proteiner og fedtstoffer som fedtstoffer i det hele taget. En lidt mindre tydelig forbindelse var der. når det drejede sig om kalorieindtagelse i det hele taget og en ubetydelig sammenhæng, når det drejede sig om indtagelse af vegetabilske fedtstoffer. Til gengæld var der en negativ sammenhæng (dvs. beskyttelse mod førnævnte kræftformer), når det gjaldt indtagelse af vegetabilske kalorier og vegetabilsk protein.

En engelsk undersøgelse (1973-80) viser, at det observerede antal dødsfald pga. hjertesygdomme hos vegetarer kun er en tredjedel af det statistisk forventede antal.
Vi vil nævne en af de største undersøgelser, der er foretaget nogensinde.

11965 begyndte japanske forskere at udspørge 122.000 mænd over 40 år med hensyn til levevaner. Disse mænd blev fulgt indtil 1981. hvor 30.000 var døde, heraf 8.000 af kræft og dødeligheden var lavest (324 pr. 100.000) for personer, der spiste friske grøntsager og hverken røg eller drak alkohol og højest I808 pr. 100.000) for dem, der såvel røg. drak alkohol og spiste kød. Men den mest interessante iagttagelse var den, at dersom personer, hvis levevis var identisk med „højrisikogruppen", også spiste friske grøntsager, faldt dødeligheden til 5^[2] pr. 100.000.

Sådanne undersøgelser viser, at der virkelig er megen sundhed at vinde ved at blive vegetar...

9\æt etitatien af ueijeta- vetw nye macUf&iiåent

Af Hanne Kristjansen,

Jeg har været vegetar siden begyndelsen af i98o'erne, hvor jeg efter at have arbejdet hos en slagter pludselig fik kød nok. Når man arbejder hos en slagter, ser man jo hele dyret, før det er skåret op, og det gik op for mig. at det var levende væsener, jeg spiste.



Konsekvensen var, at jeg blev vegetar og begyndte at arbejde i en vegetarrestaurant.

Jeg har altså arbejdet med vegetarisk mad gennem de sidste næsten 20 år og været med 1den spændende udvikling. der er sket 1det vegetarisk køkken. Vi er gået fra at producere retter, der skulle ligne kødretter over tunge linse og bønneretter til i dag, hvor vegetarkøkkenet har fundet sit eget selvstændige udtryk.

Retterne, som jeg bringer, vil være nemme at lave og ingredienserne nemme at få fat på.

Det skal være sjovt at lave mad. og jeg håber at kunne inspirere jer til også at begynde at eksperimentere å husk at en opskrift aldrig er et diktat. og at den vigtigste ingrediens ikke kan købes i Netto, for det er den kærlighed, I lægger i maden, når I laver den.

Den Grønne Kælder

Den Grønne Kælder er Københavns ældste vegetarrestaurant. Restauranten blev grundlagt 1slutningen af i98o'erne som frokost og take-away restaurant. Kulinarisk lå hovedvægten på friske salater, lune småretter og friskpressede safter.

De hyggelige, lavloftede lokaler 1 Klareboderne blev hurtigt et kendt spisested, hvor skiftende kokke fik lov til at sætte deres præg på udvalget.



11992 blev stedet overtaget af dets nuværende *ejer.* Hanne Knstjansen, som havde været stedets *kok i et* par år.

Hanne Kristjansen besluttede at gøre Den Grønne Kælder til en "rigtig" restaurant med længere åbningstider og mere varieret menu.

Efter et par år stod det klart, at lokalerne var for små - 18 siddepladser - og i 1996 *flyttede Den* Grønne Kælder så rundt om hjørnet til Pilestræde 48. hvor den ligger i dag.

Flytningen *betød* både mere plads og en længe ønsket spiritusbevilling, for som Hanne siger: rødvin må der til

Den Grønne Kælder fungerer i dag både som restaurant og catering virksomhed med *daglige leverancer* til kontorer og institutioner og diner transportable til bryllupper og andre familiefester 1weekenden.

Filosofien bag Den Grønne Kælder har *fra* begyndelsen været, at vegetarmad er god mad. som *kan* spises *af alle.* Kunderne skal have en oplevelse af. at det er muligt at spise uden *kod - ja.* man savner det slet ikke....

Menuen 1 restauranten skifter fra uge til uge. og med udgangspunkt i årstidernes friske råvarer henter vi inspiration i alt fra mors fnske *fnkadeller til* hot mexicansk chili. Vi prøver også at *finde på nye* og spændende måder at kombinere ingredienserne på - Thailand møder Italien, når vi laver "Thailasagne" for som Hanne siger: "bare det smager *godt ."*

Spinatpandekager med rå, *revne grøntsager (8 stk.)*



200 g mel
V» l mælk
2 æg
1 drys salt
Vt dl olie
et par håndfulde babyspinat

Kom mel og salt 1 en skål. pisk mælken 1 Tilsæt æg og pisk dejen grundigt. Tilsæt *olie og* spinat og *dejen er* nu klar *til at* stege på en tør. varm *pande*

Fyld

%*•*
i gulerod
1 Titte squash
2 stilke grenkål
\Vi dl. creme fraiche
IOO gr. champion
salt og peber

Riv guleredder og squash fint. Hak grønkål, løg og champignon fint. Bland nu de finthakkede og revne grøntsager med creme fraiche. Smag til med salt og peber. Rul pandekagerne med fyldet og varm retten i ovnen i ca. 10 min. ved 180 grader til fyldet er lunt.

Svampelasagne



1 mellemstor porre
700 g svampe
2 spsk olie
paprika
100 g gedeost
100 g reven cheddar
x spsk mel
3/4 l mælk
lasagneplader

Snit porren fint og lad den brune i olien. Imens renses svampene og skæres 1 tykke skiver. Tilsæt svampene og lad det hele stå og "svede" 1 5 minutter. Drys papnka og mel i og rør grundigt rundt, så mel og papnka opsuger væden fra svampene.

Tilsæt mælken og lad saucen komme i kog.

S g
s!Te!te ede05,en ,t6m, kom de„ ,5aucen 'ad den

Smag saucen til med salt og peber.

Ue<5 nu skiftevis lag af lasagneplader og sauce Afslut med et lag sauce og drys med ost. Retten bages ,25 m,n ved tfo grader i varmluftovn e«er 35 min ved 200 grader i almindelig ovn.

T Z r me<1 „ Sod, 53,31 * Sod, glas

Tærte med ruccola, tomater og feta

Verdens nemmeste tærtedej

300 g hvedemel
V* tsk salt
1 dl olie
iV4 dl vand

Bland mel og salt og rør olien i. Rør dejen i med fingrene til den ligner rasp. Saml derefter dejen med vandet. Dejen skal være blød og smidig. Dejen er nu klar til brug og kan rulles ud på et bord med mel. Dejen lægges derefter i en smurt tærteform.

I stedet for hvedemel kan man bruge:
Grahamsmel
2/3 hvedemel og 1/3 grahamsmel
2/3 hvedemel og 1/3 majsmel
2/3 hvedemel og 1/3 boghvedemel

Dejen kan med fordel gemmes i køleskab i op til en uge. Tages ud en halv time, før den rulles ud.

Fyld:

et par håndfulde ruccola
3 tomater
1 rødløg
100 g feta
3 æg
2 dl mælk
salt og peber

Rul tærtedejen ud. Skær tomatskiver i tern og rød[0] get i tynde skiver. Fordel ruccola og tomater på tærtebunden og krydr med lidt salt og peber og [r]Y[5] fetaen på.
Pisk æg og mælk sammen og hæld i tærten.
Tærten bages i 20 min. ved 180 grader i varmluft[o]vn [e]er 35 min. ved 200 grader 1 almindelig ovn.

Vi anser ikke dyrene for moralske væsener. Men mener I da, at de anser os for moralske? Mennesket er den største naturkatastrofe, der nogensinde har eksisteret på jorden. Han er et skadesinsekt i en tilstand af masseformering. En dødelig sygdom for Jord, Vand, Luft, for hele den levende verden. Jeg er bange for, at dyrene betragter mennesket som et væsen af samme slags som de selv, som på en meget farlig måde har mistet den sunde dyreforstand.
Om offer og opofrelse tænker offerdyrene anderledes end tilskuerne. Men man har aldrig ladet dem komme til orde.

Friedrich Nietzsche (1844-1900), tysk filosof (skabsvegetar).

GkØN MAD I THY

Skal I have *fest* i år?
Så lad mig lave maden.
I kan vcæJge fra et fast menukort,som feiger sÆsoocns friske råvarer.
Jeg laver udelukkende vegetariske retter af 100% økologiske råvarer og kører i hele Thy.

Ring efter menukort p5 tlf.
20 13 40 34

KREATIV MADLAVNING
Hent mere inspiration (il din daglige madlavning 1 hjemlig atmosfære 1 smuk natur
Du lærer at lave grød. miisli. frokost- og \arm-retter. Du fir teori, filosofi og spiritualitet under\ejs Du kan blive testet af biopat. studere sundheds- og psykologiboger m.v.
Pnser fra kr. 2000.-.
Smi hold på 2 til 4 personer.
Ring og forhor om plads og datoer.
Tove Bech - Tlf: 59 65 45 99

STILHED - RO FORDYBELSE
Retreat/ Refugium
Ferie - bed & breakfast
\ZSejerø - Busten
Giv dig selv In nogle dage eller længere. Få tankerne til at falde til ro. Lad op ved at trave ture ved havet eller i skovene, ved at !«se, sknve dagbog, male. ti massage, zoneterapi eller personlig samtale.
Maden fremstilles af biodynamiske produkter og der er musik i den
Rekvirer foldere
Ring til Tove Bech
Skovstien i S 4540 Fårvtilt
Tlf 59 6 5 45 99. ma-ta/l I 12
Fax 59 65 45 55

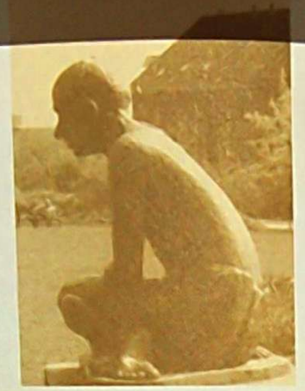


vegetar. gourmet, hus
- Kvalitetsmål fra egne kornkværne
- Ferieophold med lækker mad
- Komfortværeiser

***Gade* by Skole Bomholm**
Telefon 56 47 20 06
www oodebv-skole dk

Tag på en *vegetansk*, økologisk og spirituel højskole!
Vi underviser i metoder til at takle *livet* og finde glæde, kærlighed og *selvværd!* Skolen er for alle, der har brug *for* at forny *fig selv!*
Du kan sammenstykke 1-2-4-^-8-10—16—20 uger eller mere - det er *dig der bestemmer!* Korte kurser starter hele iret rundt.
Pris (korte kurser): *1900.* kr/kursus
Pris (lange kurser): 680.- kr/uge
Prisen er inklusive undervisnjrtg. kost. *logi og* materialer.
Vi er det eneste sted i Danmark, hvor kokkenet er vegetarisk og statskontrolleret 100 % ekoJogisk.
Kig ind pi www.vhd.dk
Med kærlig hilsen
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
1- Ov*njp -asoo Grenj • 86 33 91 88

Mohandas Qatidfu oy
vvgetcviMmen **XVIII**



Bodsfaste
At Nicky Brown



Efterhånden som man bliver fortrolig med Gandhis "eksperimenter med sandheden", går det op for én, at valget af den konsekvente vegetarisme kun er det første skridt på den lange lutringsvej. For vesterlændinge er det vel nok det sværeste skridt, idet det indebærer, at man fjerner sig fra det normerede samfund.
Men der er flere forvandlende momenter på den videre færd.

Vi skal i denne artikel hore om Gandhis erfaringer med bodsfasten. Men inden dette vil jeg gengive et citat, hvor han understreger vigtigheden af åndelig udvikling i alle livsfaser:

"At udvikle ånden er at opbygge karakteren og sætte én i stand til at arbejde sig hen imod viden om Gud og selverkendelse. Uddannelse uden pleje af ånden er ubrugelig og kan endda være skadelig. Jeg synes det er åbenlyst, at de mennesker, som udsætter selverkendelse til slutningen af livet, de opnår ikke selverkendelse men en alderdom, som bliver en ynkelig gentagelse af barndommen, og de bliver en belastning for deres omgivelser."

Og så til bodsfasten. Gandhi var den ledende kraft i Phoenix-samfundet. hvor hans familie og mange venner boede. Han var både organisator, skolemester og praktisk hånd. Phoenix lå i nærheden af Durban. Gandhi havde også en del arbejde i Johannesborg. Der var en dagsrejse imellem de to byer. Dette indebar en del rejseaktivitet.

"Det blev mere og mere klart for mig. hvor svært det er at opdrage og uddanne børn og unge. Hvis iep skulle være en ægte værge og lærer for dem så måtte jeg berøre deres hjerter. Jeg måtte dele deres glæder og sorger, hjælpe dem med at løse deres problemer, og koble mig ind på deres ungdommelige stræben.

Engang da jeg var i Johannesborg fik jeg efterretninger om. at to af de unge i Phoenix var faldet moralsk. Dette var en meget alvorlig sag, og jeg tog straks toget til Durban. Under rejsen blev jeg klar over min pligt. Jeg følte, at værgen eller læreren måtte være medansvarlig for sine myndlingers eller elevers fejltrin. Den eneste måde. hvorpå de skyldige kunne erkende min sorg og dybden af deresmoralske fald. var ved, at jeg gjorde bod. Så jeg pålagde mig at faste i syv dage og derefter kun indtage eet måltid om dagen i fire og en halv måned.

Denne beslutning resulterede umiddelbart i en stor lettelse for mig. Min vrede mod de ansvarlige fortrak sig, og i stedet opstod der den reneste medlidenhed for dem.

Min bod var smertefuld for alle i Phoenix, men den rensede luften. Alle nåede frem til den indsigt, at det er forfærdeligt at være syndefuld, og båndene mellem de unge og mig blev stærkere og sandere.

Det er ikke min hensigt at uddrage af denne begivenhed. at det er lærerens pligt at gøre bod hver gang. en elev har forset sig. Jeg vil dog holde på, [a]* der er visse situationer, der kalder på denne drastiske aktion. Men det forudsætter klarhed i opfattelsen og åndelig styrke. Hvis ikke der er ægte kærlighed mellem lærer og elev. hvis ikke elevens forseelse har [b]erørt læreren I sit inderste, og hvis ikke eleven nærer respekt for læreren, så nytter fasten ikke noget og kan endda være skadelig. Men selv i sådanne tilfælde kan der ikke være tvivl om lærerens medansvar for sine elevers fejltrin."

$ign&t

Af Dennis Sørensen

Intet kan måle sig med smagen af en nyplukket solmoden figen, og det hvad enten det er under en ferie på Korfu, hvor fignerne vokser langs landevejen på den sydlige del af øen, eller det er i Svaneke på Bornholm, hvor de krogede frugttræer klatrer op ad murene i byens gamle gårdhaver.

Figner er ellers genstridige og lader sig nødigt transportere til vore breddegrader. Af hensyn til smagen er det vigtigt, at de får så mange solskinstimer som muligt, men modne holder de kun i kort tid, og det er nok en af forklaringerne på, at vi så sjældent kan købe dem rigtigt gode herhjemme.

Det er ellers nu og i tiden frem til november, man skal købe dem. I sensommermånederne høstes de i store mængder i middelhavslandene, og netop nu bør de tyrkiske figner være rigt repræsenterede i butikkerne.

I Frankrig høstes fignerne to gange om året. I perioden fra midten af juni til midten af juli hentes den første figenhøst ned fra træerne, men de har ikke nær så meget smag som efterårsfignerne, der høstes fra slutningen af august til begyndelsen af november. De bedste efterårsfigner høstess i Provence og Drôme, hvor jorden er særlig rig på næringsstoffer, og når fignerne når frem til de store parisiske delikatessehuse. skilter man stolt med den nye høst - nouvelle récolte. Desværre er franskmændene så glade for dem, at de kun eksporterer en forsvindende lille del af efterårets høst.

Gourmetfirmaet Hediard med butik over for Madeleinekirken fremstiller i øvrigt en fantastisk marmelade af provencalske figner, men den sælges kun i vintermånederne, når den nye høst er i hus. Husk det. hvis turen en dag går til byernes by.

Figenplanten hedder på latin Ficus carica og tilhører morbærfamilien. Slægten omfatter op mod 1000 arter, men kun Ficus carica har spiselige frugter.

Figen er en gammel kulturplante fra landene omkring Middelhavet. Her har figen igennem flere årtusinde haft stor betydning for ernæringen. Figen er stadig mest almindelig i Middelhavsområdet, *især* i Tyrkiet.

Planten er et op til 10 meter højt, løvfældende *træ.* Blomsterstanden er pæreformet: Blomsterbunden danner et bæger, hvor blomsterne *sidder langs* indersiden. Bægeret er næsten lukket. Det er ikke alle figenarter, *der* bestøves. Hos *de arter, der* bestøves, lægger en lille hvepseart æg i blomsten. Når æggene udklækkes, bestøver de nye hvepse blomsterne på deres vej ud af bægeret.

På friske figner er skindet violet med en mat overflade. Frugtkødet er lyserødt med en masse brtte små kerner. Der findes også figensorter med hvidt eller grønt skind, *der* under modning *bliver gullige. De* violette typer bevarer den violette farve under modninger.

På grund af det højere vandindhold i de fnske *frugter er de ikke nær* så søde i smagen som *de tørrede.*

Friske frugter importeres fra en lang række lande. Her skal nævnes Brasilien. Tyrkiet. *Frankng.* Spanien. Grækenland og Israel.

Anvendelse

Figner spises naturel eller til ost. i *forskellige* desserter eller som tilbehør til hovedretter Den sode - ofte noget svage - smag bitver bedre hvts der tilsættes lidt citronsaft eller andet syrligt.

Friske figner spises uden skind. Enten skrælles frugten. eller frugtkødet skrabes ud med en ske. Hatver fignerne på langs fra stilk til blomst.

Koldt opbevarede figner ber tempereres ved stuetemperatur et par timer for servenngen.

Umodne figner indeholder en mælkesaft, der udover at gwe fignerne en skarp smag også er hudirriterende. Når fignerne er modne, er saften omdannet til sukker.

Friske figner egner sig ikke til frysning.

Det mest almindelige er at købe fignerne tørrede. Figner sælges også tilberedte til frugtpålæg. Man kan desuden købe syltede figner og brændte figner, der kan anvendes som og i desserter.

Næringsindhold
Med et energiindhold på ca. 340 kJ/100 g hører figner til de mere energirige frugter. Vitamin- og mineralindholdet er ikke særligt højt. men de indeholder dog en del kalium.

Salgsperiode
Udenlandske: Hele året

Opbevaring
Idealkrav: o grader. 90-95% RF. så kan de holde sig i 1-2 uger. Friske figner bør opbevares i plastikpose i køleskabet. Holdbarheden er her ca. 5 dage.

Kvalitetsbestemmelser
Der findes ingen norm og dermed ingen officielle kvalitetsregler og kvalitetsklasser for figner. Men figner bor være modne, og de må ikke være bløde. Dette kan bestemmes med et let tryk.

De bør være fri for åbne sprækker, og der bor ikke være stødpletter eller andre mekaniske beskadigelser.

Figners overflade er ofte dækket af et pulveragtigt lag. Dette er helt naturligt. Lager bør være tørt Bliver det fugtigt eller klæbngt. kan det tyde på for voldsom håndtering eller forkert lagring. De typiske fe)l ved figner er udtørnng. mekaniske beskadigelser og skimmelvækst.



opskrift

Figenmarmelade

- 1 kgfigner
- 1 kg sukker
- 2V2 dl vand
- 2-4 laurbærblade
- 1 citron (reven skal)

Figner til dessertbrug er en selvfølge. Spis dem, som de er, eller kog dem over svag varme til en fin kompot i forholdet 1 kg figner til 300 g sukker.
Sigt den før servering og server den, eventuelt varm til vanilleis.

Vask fignerne og skær dem i kvarte stykker. Bring sukker og vand i kog i en stor kasserolle til sukkeret er næsten opløst. Tilsæt frugtstykkerne og kog dem 35-40 TM nutter- Test marmeladen før den tages af ilde"j *om lidt af massen på en tallerken. Når massen ? es ned, bør den stivne og danne en dråbe, som kun breder sig en lille smule.

Hvis prø Sodt, skummes marmeladen i kasserollen^" elt §an§ os marme'aden hældes på skoldedp 95 et laurbaerblad hvert glas og luk dem straks

Figentærte med citronmascarpone

Denne tærte ser umiddelbart svær ud, men er simpel at bage, og såvel mørdej som citronmascarpone kan forberedes god til i forvejen. Opskriften på mørdej er fransk, og en smule rom og citronskal tilfører den en skøn smag. Man bør unde sig selv at lave en dobbeltportion og gemme den overskydende dej til endnu en eller to tærter. Dejen kan også stikkes ud og bages til småkager, der egner sig fint til en kop te eller kaffe.

20 modne, violette figner

Mørdej:
50 g søde mandler
250 g hvedemel
reven skal af ¥2 citron
75 g sukker
salt
175 g usaltet smør
2 æggeblommer
2 spsk brun rom

Creme:
250 g mascarponeost
2 æggeblommer
2 spsk sukker
1 stang vanille
reven skal af 1 citron

Rodvinssirup:
2 dl rødvin
reven skal af V_2 citron
1 tsk kanel
1 spsk sukker

Creme:
Flæk vanillestangen og skrab kornene ud. Pisk æggeblommer og sukker til en hvid æggesnaps og rør massen med vanillekom, citronskal og ost. *Stil* cremen koldt.

Figner:
Skold fignerne i kogende vand et kort *øjeblik* og pil forsigtigt skrællen af frugterne med spidsen af en kniv. Det er ikke svært, men det er vigtigt, at frugterne ikke beskadiges, så kødet ødelægges.

Rødvinssirup:
Kog rødvinen med citronskal, kanel og sukker til den danner en tyk sirup og stil den koldt.

Fordel cremen over den færdige tærtebund. Skær forsigtigt fignerne ud i tynde skiver og fordel dem over cremen. Stænk overfladen med sirup og server tærten kold.

Mør *dej:*
Skold og smut mandlerne og nv dem fint. Bland mandlerne med mel, citronskal og en smule salt. Skær smørret i store terninger og lad det smuldre med melet. Tilsæt æg og rom og saml dejen til en kugle. Rul dejen tyndt ud og fordel den i et smurt tærtefad.

Læg et stykke bagepapir over bunden og fyldes op med tørrede ærter eller ris. Bag tærtebunden ved 200 grader i 10-12 minutter, til kanten er gyldenbrun, Fjern ærterne/risene og bag bunden yderligere i fem minutter. Køl bunden af på enrist.

Bestyrelsen består i dag af:

Formand Dennis Sørensen
Tornestykket 12
2720 Vanløse
tlf. 3874 6634
dennisroar@mail.tele.dk

Næstformand Nicky Brown
Tværbommen 35
2820 Gentofte
tlf- 3976 2411
nicky.brown@email.dk

Sekretær Suzanna Ipsen
Høstvej 6E
2800 Lyngby
suzanna.ipsen@vip.cybercity.dk

Hans Hemmersam
Borups Allé 131
2000 Fredenksberg
3810 8483

og mig sagde *hunden.....[red. se kolofonenJ*

3tjælp!

Kære gronne ven. **yQM m PH I [1] ! • HK**

Vi har brug for din hjælp!
Kom og vær med til at rømme vores lokaler på Borups Allé 131, sondag den 27 oktober fra kl 10.

Hilsen din vegetarforening

B

j

"Vegetarisk" helårsgrund i Nordsjælland sælges

Vil du gerne bygge dit eget hus og samtidig have nogle søde unge naboer, der er vegetarer, ikkerygere og i det hele taget lever meget miljøvenligt, så er denne byggegrund måske lige noget for dig. Grunden, der er på 1129 m2, er beliggende i det skønne Nordsjælland nærmere betegnet i Blistrup for enden af en lukket villavej, vestvendt og med udsigt til åbne marker. Pris kr. 450.000.-
For yderligere information kontakt Ea eller Finn på 48 7147 14-

FOF udbyder nu kurser i Vegetarisk madlavning:

København på Stevnsgade Skole hver onsdag fra og med d. 23. oktober og på Amager på Kastrupgårdsskole hver mandag fra og med d. 7. oktober.
For flere detaljer se FOFs udsendte kursuskatalog for efterår/vinter 2002/2003 eller kontakt FOF på telefon 3311 19 s0.

Den religiøse ærefrygt for det, der er iblandt os, omfatter også dyreverdenen og pålægger mennesket pligt til at ære og skåne de under ham stående skabninger.

Johann Wolfgang von Goethe, vegetar
1 (1749-1832)

En fredelig verden

Govindas
veg ar-restaurant

Nr. Farimagsgade 82 1364 København K
(500 m fru Nørreport)
Tlf. 33 33 74 44 Åben 12 00 • 20 7,0
Dagens middag kr. 55,-

Helios





– cn hel verden i fødevarer
- biodynamisk
- økologisk
- stort udvalg
- høj kvalitet

– vi har også
- kropspleje
- rengøringsmidler
- farver
- tøj i uld og silke



Spørg i din helsekostforretning

Dansk Helios • Ågade 97-99 • Pjedsted • 7000 Fredericia
Tlf. 75 95 40 88 • Fax 75 95 46 54
helios@helios.dk • www.hclios.dk

Gnostisk kristendo
Den gnostiske ve
Offentligt foredrag
Fredag, den 6. Septemb
kl. 19.30 i
Tåstrup Medborgerhus
Køgevej 71, Tåstrup

Rosenkreuzernes vej

Introduktion i Rosenkreuzernes gnostiske kristendom
på 12 aftener med ugentlige intervaller. Deltagelse er gratis og uforpligtende
Tåstrup Medborgerhus
kl. 19.30
1. aften: onsdag, den 18.09. 02
LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Det Gyldne Rosenkreuz' Internationale Skole
Skaffervej 8 * 2400 København NV
Tlf.: 35 81 37 40
E-mail: chr@rosenkreuz.dk
(Gratis informationsbrochure tilsendes)
www.rosenkreuz.dk

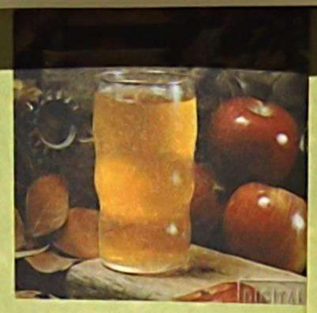
RESTAURANT RIZRAZ

GRØN MIDDELHAV5&UFFET

- med friekt ea\atborå. dre$s<nqcr. homue. lineer, moueeaka. pasta a bologna. falafel, hjemmebagt pitatrrød og a^re varme revter fra middelhavelarxiene 59.-
Frokoet ink. pizza *9,-*
Ketter ved bordet mli truget fra 79.- Ul 139,-

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

- God mad fra
m iddelhaveAa ndene



Hvordan jeg- (flea uegztwi

af Vanajar Syversen

Min far døde pludselig, i en alder af 60 år. Det bevirkede at jeg fik et chok og min krop reagerede med at lave den ene sygdom efter den anden.

Mit helbred blev dårligt som følge af chokket og efter 5 år, lavede min krop en leverbetændelse. Jeg var meget syg og træt og tabte mig i vægt. så jeg næsten kun var skind og ben til sidst. Efter at have været indlagt og isoleret i 14 dage på Svendborg sygehus måtte lægerne konstatere at de ikke vidste hvorfor jeg havde fået Hepatitis, men at den ikke var smittefarlig.

jeg kunne mærke, at hver gang jeg spiste et måltid mad. blev jeg SÅ træt. at jeg måtte ligge længe for at hvile mig bagefter.

Mit spørgsmål til lægerne var, er der noget jeg ikke har godt af at spise? Det var der ikke sagde de, jeg kunne spise alt.

Da jeg kom hjem, vidste jeg, at der var noget der skulle ændres for at min krop igen kunne få det godt og det var kostenl Når jeg spiste kød, kunne jeg mærke min krop reagerede meget negativt. Jeg fik så tanken at undgå kød, men jeg skulle jo lære. hvordan vegetarmad kunne laves på en velsmagende måde. så det kunne "hamle" op med den traditionelle mad. vi var vant til.

Det var så heldigt, at netop i Svendborg lå der dengang et dejligt vegetarsted, der hed Råstrup Kursted, det havde ligget der i umindelige tider, men jeg havde aldrig bemærket det før.

Det lå meget smukt med en have, der kun var gødet med naturlig kompost, og så dyrkede de jo alle deres grønsager på usprøjtet jord. Der lærte jeg hvordan vegetarmad er uendelig velsmagende, og bedst af alt, - jeg holdt op med at tabe mig og mit helbred vendte langsomt men sikkert tilbage til det optimale igen.

Min familie der bestod af 3 børn og en mand som var styrmand, skulle lige vænne sig til den "nye" mad. og det gjorde de som årene gik.

Kærlig hilsen
Vanajar. www.vanajar.dk



Hvis man tjekker www.veginfo.dk så opdager man at hovedvægten af de amerikanske vegetarer er gået over til grøn kost af helbredsmæssige grunde og at det heldigvis bliver mere og mere almindeligt at forbinde grøn mad med sund mad.

Ikke som i Gamle &age

Af Britt Søndergaard



Vores ernæring dækker ikke vores vitamin- og mineralbehov som i gamle dage. Som der ses på nedenstående skema taget fra Welt am Sonntag, 24. og 31. August 1997 er der en enorm forskel på op til 70% mindre kalcium, 68% mindre magnesium, 80% mindre C-vitamin, *84%* mindre folinsyre, 92% mindre B6 og 58% mindre B-vitamin.

Tallene bygger på studier fra Schwartzwaldsanatoriet i Obertal, Tyskland.

Indhold I mg pr 100 gram levnedsmiddel		1985	1996	forskel
Bønner	Kalcium	56	34	minus 39%
	Folinsyre	39	34	minus 13%
	Magnesium	26	22	minus 15%
	Vitamin B6	140	55	minus 61%
Fennikel	Kalcium	35	57	plus 63%
	Folinsyre	100	32	minus 68%
	Magnesium	**11**	17	*plus* 55%
Kartoffel	Kalcium	14	4	minus 71%
	Magnesium	*27*	**18**	minus 33%
	Vitamin C	20	25	*plus* 25%
Gulerødder	Kalcium	37	31	minus 16%
	Magnesium	**21**	9	minus 57%
Spinat	Magnesium	62	19	*minus* 69%
Æbler	Vitamin B	51	**21**	*minus* 58%
	Kalcium	7	**8**	*plus* 14%
	Magnesium	5	6	plus 20%
Banan	Vitamin C	5	1	minus 80%
	Kalcium	8	7	minus 12%
	Folinsyre	23	3	minus 87%
	Magnesium	31	27	minus 13%
Jordbær	Vitamin B6	330	22	minus 93%
	Kalcium	**21**	18	minus 14%
	Magnesium	**12**	13	*plus* **8%**
	Vitamin C	60	13	minus 78%

Degetafiildke pwteinfiild&c

Af Britt Søndergaard

Fordelen ved vegetabilske kilder til protein er, at de vegetabilske fedevarer også indeholder kostfibre, antioxidanter og fytokemikalier - alt sammen noget de fleste af os får for lidt af.

Og mængden af proteiner i vegetabilske fodevarer er i mange tilfælde lige så høj eller højere end i kpd og andre animalske fødevarer.

Se selv.

Vegetabilske kilder, eksempler pr. 100 gr

Sojabønner: 36 gram protein, 17 g kostfibre
Linser: 26 g protein, 9 g kostfibre
Gule ærter: 22 g protein, 7 g kostfibre
Hvide bønner: 21 g protein, 18 g kostfibre
Kikærter: 20 g protein, 12 g kostfibre
Brune bønner: 19 g protein, 18 g kostfibre.
Jordnødder: 26 g protein, 8 g kostfibre
Pistacienødder. 21 g protein, 2 g kostfibre
Mandler: 20 g protein, 21 g kostfibre
Cashewnødder: 16 g protein, 1 g kostfibre
Hasselnødder: 13 g protein, 6 g kostfibre
Paranødder: 12 g protein, 9 g kostfibre
Valnødder: 10 g protein, 5 g kostfibre

Animalske kilder:

Oksekød: 30 g protein. 0 g kostfibre
Kalkunkød: 22 g protein, 0 g kostfibre
Kyllingekød: 20 g protein. 0 g kostfibre
Kalvekød: 20 g protein. 0 g kostfibre
Rødspætter: 19 g protein. 0 g kostfibre
Svinekød: 18 g protein. 0 g kostfibre
Lammekød: 15 g protein. 0 g kostfibre
Laks: 12 g protein, 0 g kostfibre
Æg: 12 g protein. 0 g kostfibre
Mælk: 3.5 g protein. 0 g kostfibre

$0Hefiyggelte - Jiuad ex det?

Af Kurt Weinreich, Agropharm SA

Lægekunstens fader Hippokrates (ca. 460 - 377 f. Kr.). sagde:

"At være rask er naturligt, det vigtigste mod sygdom er mådehold og sund levevis. At være rask er det naturlige for mennesket og hvis sygdom tilstøder, er det på grund af en eller flere ubalancer i det biologiske system, enten af fysisk eller psykisk karakter".

Dette er stadig den endegyldige sandhed i dag - cirka 2.500 år senere 1

Derfor er forebyggelse af mangeltilstande, symptomer og sygdomme det første skridt mod den optimale biologiske balance!

Forebyggelse er også:

- At vælge sunde og naturlige fødevarer.
- At supplere vort daglige fødevareindtag med de kosttilskud, vitaminer, mineraler, aminosyrer og enzymer vi måtte mangle.
- At beskytte sig mod røg, støj, stress og forurening, både i hjemmet, på vor arbejdsplads og i vort omgivende miljø.
- At dyrke almindelig sund sport, motion og gymnastik. selv en gåtur hver dag har forebyggende effekt.

Forebyggelse er den enkeltes ansvar og bør være en helt naturlig funktion i dagligdagen og bedst muligt sikre mod sygdom af enhver art. Naturlig forebyggelse er både let og smertefrit og ingen læge, ingen medicin og intet hospital kan konkurrere mod denne effektive form for at undgå at blive syg.

Det betyder ikke. at vi kan undgå sygdomme, eller undvære læger, medicin, hospitaler, kun at vi kan reducere forbruget af disse. meget omkostningstunge funktioner.

Men vi bør have et udviklet sundhedssystem. eller reduceres at ventelister kan afskaffes for at offentlige sundheds- og sundhedsskabende; de %to



Hvis vi ændrede dette, hen mod 50/50. ville vi se en væsentlig nedgang i sygedage i befolkningen, ingen eller få ventelister, reduceret eller fastholdt offentlige sundhedsbudgetter, en væsentlig reduktion i medicinomkostninger og derved en reduktion i medicinrelaterede symptomer, sygdomme og bivirkninger.

Resultat: Bemærkelsesværdige fysiske, psykiske og funktionelle resultater for den enkelte.

For at optimere forebyggelse, bør udgangspunktet være hvilke fejl og mangler har størst indflydelse på vor sundhed og gør størst skade på vort daglige liv og velfærd.

Det gør mangel på de livsvigtige fedtsyrer og eller forkert mængde og ubalance i disse. Fedtsyrer har meget stor indflydelse på alle vore celler, cellefunktion, på alle funktioner i vor hjerne som styrer alle livsvigtige funktioner i vor krop. Hjernen består af cirka 55% fedtsyrer og bør derfor have højeste prioritet.

Tilstrækkeligt indtag af antioxidanter, til bekæmpelse af frie radikaler", som i stadig større grad angriber os, vore celler, og disses DNA. Stærke, kontinuerlige angreb af frie radikaler kan være startgrundlaget for en række alvorlige sygdomme.

Optimalt tilskud af vitaminer og mineraler.
Da en stor del af vore daglige fodevarer slet ikke, e er ikke i tilstrækkelig grad, indeholder de vitaminer og mineraler som er grundlæggende for en optimal funktion af alle livs- celle- og enzymfunktioner

Styrkelse af immunforsvar. Husk vi bliver kun syge nar vort immunforsvar ikke er stærkt nok.

En livsstilsændring hen mod sundhedsskabende og sundhedsbevarende balance i dagligdagen, vil skabe bemærkelsesværdige resultater for den enkelte.

Husk vejen fremad mod en bedre sundhed går tilbage til naturens sunde råvarer.

The Natural Way of Health

We combine Science with *Nature*

One of the leading manufacturers in *Central Europe of Pharmaceuticals,* **Phytopharmaca, Nutraceutlcals and Cosmeceuticals**

Din Sundhed

Styrk din sundhed med et naturligt forebyggelsesprogram

Den rene sundhed baseret på essentielle *fedtsyrer,* antioxidanter, urteekstrakter, vitaminer, mineraler *og mere.*

Husk at forbedre og fastholde den biologiske og *naturlige balance.*

Husk sygdom kommer forst *når den* naturlige balance *svigter.*

Er det kampen mod sygdom vi *skal* vinde *eller er* det kampen *for* sundhed?

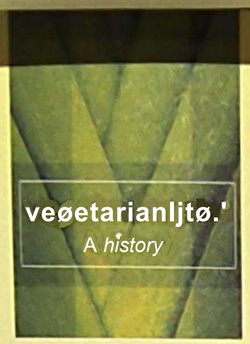
KamDen mod sygdom er videnskabens og *lægernes* - men kampen for sundhed er dm!

Se mere på *www.dinsundhed.net eller ring* **til**

Agropharro's Informationskontor
International House 336
B«lla Center
Center *Boulevard* 5
2300 *Kobenhavn S*
Tlf.: * 45 *3247 3305*
Tfl.: • 45 *3262 0020*
Fax: * 45 3262 0021
E-mail: dinsundhed^dlnsundh^d.n«!

boganmeldelse

JeyetwiiAmeti i hhtmiem uittgeAUA



Af Sune Borkfelt

Madskribenten Colin Spencers bemærkelsesværdige fortælling om vegetarismens historie er udkommet i en ny, udvidet og revideret udgave.

Jeg kan huske da jeg første gang stiftede bekendtskab med Colin Spencers "The Heretic's Feast*. der oprindelig udkom tilbage i 1993. Jeg var absolut og aldeles opslugt af det første velskrevne og mest omfattende værk, der beskrev udviklingen af vegetarisk levevis og tankegang og fulgte disses historie helt fra forhistorisk tid og op til den moderne bevægelse, jeg knap nok havde taget min bevidste plads i endnu. Den var velskrevet og underholdende, og den omhandlede simpelthen det mest interessante emne jeg kunne forestille mig at læse om. Så simpelt var det. og jeg har siden brugt den adskillige gange i forbindelse med research til tekster, jeg selv har villet skrive.

Netop fordi der var tale om et for mig så vigtigt værk. der på skelsættende vis udforskede et endnu ikke samlet beskrevet emne. kunne jeg også kun blive glad. da jeg lidt forsinket konstaterede, at der i år 2000 var blevet udgivet en ny. opdateret udgave af bogen, denne gang på et nyt forlag, med et nyt omslag og sågmænd også en ny titel. 'Vegetarianism: A History' er værket blevet døbt 1 sin nye udgave, hvad der nok kan give anledning til en smule forvirring, da der findes en anden bog om samme emne og med samme titel (udgivet 1 USA af Jain Publications, og forfattet af en hvis Jon Gregerson).

Ikke desto mindre dækker den nye titel (der er en omformulering af en gammel undertitel) utvivlsomt emnet bedre end den gamle.

Når man når kommer ud over omslaget melder sig så spørgsmålet om, hvad syv års forløb kan have tilføjet til indholdet af en bog som denne. Svaret ligger først og fremmest i to ting: Nye arkæologiske fund og teorier om forhistorien og en stigende usikkerhed omkning fødevaresikkerheden i den vestlige verden. Det er således især bogens første og sidste kapitler, der er blevet revideret og har fået en række tilføjelser.

I første kapitel er tilføjet sektioner om brugen af værktøj, fødeindsamling, migrationer, udviklingen til (og betydningen af) at have et overskud af føde og endelig den uhyre interessante vandabeteori, der bygger på idéen om. at vi har haft en forfader der levede i tæt forbindelse med havet. Fælles for alle disse nye sektioner er den detaljerigdom og indlevelse som forfatteren leverer i sin behandling af forhistorien, og som mange læsere af den første udgave sikkert også har bemærket. Alt i alt styrker tilføjelserne i høj grad kapitlet om forhistorien, hvis relevans kommer til at stå klarere frem og derfor også giver emnet større appel overfor læseren. Eneste minus kan være. at forfatterens kraftige indlevelse i emnet til tider får ham til at tilføje sine egne kommentarer, som ikke altid er lige relevante. Disse finder større berettigelse andetsteds i bogen.

I den anden ende af bogen, i sidste kapitel, består tilføjelserne først og fremmest i to nye sektioner. Den ene, om den britiske regerings dårlige håndtering af BSE-krisen, er skræmmende læsning, der klart viser hvorledes tilliden til fødevaresikkerheden og til myndighederne er blevet sat over styr undervejs. Den anden, om genmodifikation, er en nødvendig tilføjelse i den nye tidsalder, hvor en unaturlig håndtering af vore fødevarer kan række helt ned i de byggesten, der udgør såvel animalsk som vegetabilsk føde. Foruden de nye sektioner er kapitlet udstyret med et par nye afsnit i ny og næ, der særligt lægger vægt på økologiens fortrin og det kemiske landbrugs skyggesider.

Når man ser på alt det, der kommer ind imellem det første og det sidste kapitel, er ændringerne ikke mange. Den største tilføjelse er en dog entlig udvidelse af sektionen om i6ootals-vegetaren Thomas Tryon og hans samtid, foruden hvilken man kan finde små tilføjelser 1 ny og næ, som øger bogens allerede enorme detaljerigdom.

Tilføjelserne virker velovervejede og er med til at skabe et endnu rigere værk end bogen var i første omgang. Dog må én tilføjelse eller rettelse siges at mangle. Da bogens første udgave så dagens lys skabte det en del debat i vegetariske kredse, at Spencer konkluderede, at Hitler var vegetar. Særligt den amerikanske forfatter og lærer i vegetarismens historie, Rynn Berry, frem lagde dokumentation for det modsatte. Dér kunne Spencer godt lige have lavet et par ændringer i sin sektion om Hitler, så den tog højde for debatten og for den dokumentation, han ikke inddrog i første omgang, uanset hvilken konklusion det så måtte lede til.

Alt i alt må man dog sige, at den nye udgave er en finpudsning af et allerede formidabelt værk, der behandler sit emne med en grundighed som ingen anden bog hidtil har gjort. Den nye opdatering gør bogen til et helstøbt værk, med en detaljerigdom og læseværdighed. som kun de bedste faglitterære værker har. Den bør læses af enhver, der kan lide at fordybe sig i historien og har fattet interesse for sund kost og ikke-voldelig livsstil.

(Colin Spencer: Vegetarianism: A History. London: Crub Street, 2000. 395 sider. £ 16.99)

Den vegetariske litteratur (- og lidt om boganmeldelsen)

Antallet af bøger om vegetarisme er nærmest eksploderet i løbet af det seneste årti. Ikke kun kogebøger er kommet i hobetal (der er faktisk så mange, at de sjældent kan byde på noget særlig nyt), men også faglitterære bøger, der griber emnet an fra et hav af forskellige vinkler, er der kommet - og kommer der stadig rigtig mange af. Det kan være forskellige religiøse, historiske, sundheds- og ernæringsmæssige, etiske eller miljømæssige vinkler. Udvalget er efterhånden blevet så kæmpe stort at ingen kan komme igennem det hele, og det berettigerplads til en boganmeldelse i et blad som Vegetaren, der har lige præcis det Publikum, som vil være interesseret • mange af de forskellige bøger om vegetarisme.

Selvom det hovedsageligt vil være relativt lettilgængelige bøger fra de senere år, der vil blive anmeldt 1 Vegetarens spalter, vil jeg også engang imellem finde lejlighed til at støve et klassisk og knapt så kendt værk af. Vegetarisk litteratur er nemlig langt fra noget nyt fænomen. Foruden at være nævnt i anden litteratur, har vegetarismen faktisk længe haft sin helt egen litteratur. Det ældste egentlige vegetariske værk er *jo* nok den græsk-romerske filosof Porphyrios' solide værk De Abstinentia, som han skrev helt tilbage i det tredje århundrede efter Kristus. Heri forsøger han gennem en lang diskussion af vegetarisme og kødspisning at overbevise en anden filosof om, at han skal blive vegetar igen, efter at denne har vendt ryggen til den kødfrie kost. Jeg vil tage et nærmere kig på værket i næste nummer af Vegetaren.

Efter Porphyrios stod den vegetariske litteratur relativt stille i lang tid, bl.a. som følge af en katolsk forfølgelse af vegetarismen som et tegn på kætteri. Først i 16-1700-tallet begyndte egentlige vegetariske værker igen at blive udgivet, især på italiensk, fransk og endelig engelsk, og det blev 1 England at litteraturen rigtig skulle eksplodere i slutningen af 1700-tallet og starten af 1800-tallet. da den romantiske periode toppede. På dette tidspunkt udkom adskillige værker med både etiske, teologiske og medicinske argumenter for vegetarisme og sågar dyreretigheder. Herefter voksede litteraturen støt op igennem både 18- og 1900-tallet med værker *af* mere og mere forskellig art. der kædede vegetarisme otj dyreretigheder til mange andre emner, fx etiske forhold, som pacif.sme. eller sociale forhold, som arbejderklassens kår.

Den nyeste eksplosion *oplevede* litteraturen så *i den sidste fjerde* - del af 1900-tallet. med en slags startskud i den australske *filosof* Peter Singers banebrydende Animal Liberation, der dannede grobund for en helt ny dyrerettighedsdebat og på en måde også for den megen anden granskning af vegetariske emner, der siden er set, især op gennem 90erne.

Som nævnt er det især denne nye litteratur, især den allernyeste, som jeg vil fokusere på 1 mine boganmeldelser, men samtidig skal det ikke være nogen hemmelighed at netop bevægelsens historie *er* mig *særlig* kær som emne. Derfor vil jeg heller ikke kunne modstå fnstelsen til at støve særdeles obskure, og svært tilgængelige, værker af 1 ny og næ. Generelt vil jeg *dog sigte mod* at de bøger *jeg anmelder* ska1 kunne fås rimelig let gennem enhver velassorteret *boghandel* I *på Internettet, eller* sågmænd også kunne bestilles gennem en helt almindelig boghandel på gaden. I ovrigt bliver *megen* ældre vegetans*, *litteratur jo* også genudgivet 1 disse år. hvad *jeg* kun kan være umådelig taknemmelig *for*

Endelig vil jeg lige nævne. at der *sjældent* vil tø/ve pla<Js *bl* kogeboger 1 min *anmeldelse med mindre disse da har* noget *hen ekstraordinært at byde på og så* vil /eg 1 ovngt indbyde læserne til at sknve ind kommentarer e'ier eventuelt med egne oplevelser *med* vegetarisk litteratur. Det kunne da være herligt også a* hore om *andres* tøeseoplevelserogv*

m \«SW l

1

Af Sune Borkfelt, www.qpeople.dk

Er det etisk, sundt og/eller miljøvenligt at spise fisk. er det bedre end at spise kød generelt og har spisning af fisk nogle væsentlige ulemper?

Som jeg skrev i den første artikel er der mange mennesker, der spiser fisk og måske skaldyr men udelukker alt andet kød fra deres kost. Mange af disse mennesker kalder sig endda vegetarer. Men er det 'bedre' at spise fisk end andet kød? De tre mest udbredte grunde til at være vegetar er vel nok etik. sundhed og miljøhensyn. Derfor må de tre mest relevante spørgsmål her være: Er det mere etisk at spise fisk? Er fisk sundt og er det sundere end andet kød? Er fangst og produktion af fisk mere miljøvenlig end kødproduktion?



Etikken

Man kan aldrig give en facitliste, når det drejer sig om etik. Hvert indivíd har sin egen etik. og vurderer subjektívt derudfra, hvad der er etisk og uetisk. Ikke desto mindre kan man forsøge at se på et spørgsmål ud fra en slags generelle etiske retningslínier vedrørende et bestemt emne. En persons etiske fravalg af indirekte at dræbe dyr gennem kødspísning, vil som regel være under ındflydelse af denne persons syn på dyr i almindelighed eller det at dræbe i almindelighed. Jeg vil forsøge at undersøge etikken ved fiskespisning ud fra eksempler på sådanne generelle holdninger. Mange vegetarer mener, at retten til livet ikke burde være forbeholdt os mennesker. For en person med denne mening, kan der vel ikke være megen idé i at spise fisk. Fisk har ligesom andre hvirveldyr et nervesystem. der gør at de føler smerte og endda frygt. Faktisk menes fisk at kunne stresses af at blive angrebet og taget op af vandet. Samtidig er fisk komplicerede dyr. der f.eks. kan kommunikere med hinanden på forskellige måder. Der findes fisk. der 'gør' (som hunde) ved synet af fjender og fisk, der 'grynter' i forbindelse med parring eller endog muligvis i forbindelse med orgasme.

Andre fisk, som f.eks. den elektriske ål, menes at kommunikere gennem elektriske bølger. Der er så at sige ikke nogen store forskelle, der gør at fisk skulle lide mindre under mishandling end andre, højerestående dyr, gør.

Der findes også den betragtning, at jo mere udviklet et dyr er. jo mere uetisk er det at slå det ihjel. At dræbe et menneske er altså det mest uetiske, en gris lidt mindre uetisk, en fugl mindre endnu og så videre. Hvis man antaget denne betragtning kommer fisk ofte til at ligge nederst på skalaen over hvirveldyr. Man kan så bare spørge sig selv, hvorfor man skulle sætte grænsen lige dér, hvor man stadig må spise fisk. men ikke f.eks. fjerkræ. Var det så ikke mere logisk at skelne mellem hvirveldyr og hvirvelløse dyr? Det er som sagt svært at sige meget om. da etik er så personligt og folks bevæg-grunde er så vidt forskellige, men vi skylder dyrene at tænke vores etik godt igennem og ikke bare sætte en mere eller mindre vilkårlig grænse, fordi det måske er mest praktisk. Hvis man tror på, at dyr kan føle smerte og lide. er der i hvert fald ikke nogen grund til at nægte fisk disse egenskaber.

Mange vil måske sige. at hvor de andre dyr, der indgår i menneskers føde er opdrættede og har levet deres liv i fangenskab, så har vores fisk haft et godt liv i det fri indtil de er blevet fanget. Dette er efterhånden langtfra altid tilfældet. Faktisk er der en stigende tendens til at avle fisk til spisning i såkaldte dambrug. I dambrug dyrkes fisk som var de plante i damme, 0fte[illegible] en m^e s så de aldrig kan svømme frit [illegible] me» [illegible]anc*Gn- Deres forhold er ofte blevet sam- [illegible] ed:orholdene for burhøns- ^ vender tilbage til dambrugene igen senere.

Er fisk sundt?

M ge er[illegible]s undTr"eSke; er ford, de mener at det for så udel'uklf"^5 SkU„e ,o °§ hvor„ sang pé[illegible] Fakt,5k °P.ordr« danskerne [illegible] Men sundt i fcrhold'tThvTdT ^ ^ " 5mdt,

Jo, okay. Mon ikke fisk er betydeligt sundere end mange andre kødprodukter. Mon ikke nogle fisk har meget lavere fedtprocenter end f.eks. okse- og svinekødsprodukter. Når nu fisk er blevet anbefalet som sundt, så skulle det næsten være mærkeligt, hvis der ikke var et eller andet om snakken. Men hvis det er tilfældet gælder det ikke alle fisk. og skulle fisk være sunde sammenlignet med vegetarisk mad? Hvad fedt og kolesterol angår, så indeholder mange fisk, f.eks. maller, sværdfisk og havørred op mod en tredjedel fedt og laks er hele 52 procent fedt.

Ved skaldyr går det helt galt. Et kilo rejer indeholder dobbelt så meget kolesterol som et kilo oksekød! Måske skal jeg lige nævne at kolesterol er et voksagtigt stof som hovedsageligt findes i kød og kan forårsage åreforkalkninger og blodpropper. Planter indeholder til gengæld så godt som intet kolesterol. Endvidere indeholder fisk f.eks. ikke gode ting som fiber og C-vitamin. Fisk kan derimod byde på en masse animalsk protein. For meget af den slags kan, ifølge lægeorganisationen PCRM, være med til at skabe knogleskørhed. Til gengæld er fisk jo kendt for at indeholde de muligvis gavnlige Omega-3 fedtsyrer, men disse kan også findes i hør og hørfrø samt i bladene fra grønne grønsager.

Alle de ting jeg har nævnt hidtil drejer sig om rene fisk. der ikke har været udsat for noget af al den forurening. der i dag findes 1 have og søer. Et utal af stoffer slippes ud 1 naturen gennem f.eks. sprøjtegifte og mange af disse kan ende 1 de fisk, der sælges hos fiskehandleren. Fisk er nemlig alt for gode til at opta- §e giftstofferne. Faktisk kan fisk og skaldyr indeholde koncentrationer af gifte som er 9 millioner gange højere end koncentrationen af gift i det vand, hvor de har levet. Det er måske værd at tænke på, hvis man er typen der køber økologiske varer. For hvor ofte er en fisk mon egentlig økologisk? Tidligere på året advarede myndighederne 1 nogle amerikanske stater mod indtagelsen af bl.a. tun. der kan have et meget [10]Jt indhold af kviksølv. Kviksølv kan hos mennesker, især børn 1 voksealderen, forårsage hjerneskader. Nu er det så, at jeg lige må vende tilbage til dambrugene. for i disse forårsager den høje koncentration af •sk flere sygdomme og sikrer den hurtige spredning a dem. Derfor pumper man forskellige typer af medicin ud 1 dammene. Også hormoner bruges, til f.eks. at f orøge fiskenes vækst eller ændre på fiskenes par- ^ngsvaner. Det er ikke svært at forestille sig. at der kan findes rester af disse stoffer 1 fisken, når den bliver serveret.



Fisk og miljø

Fiskeriet har naturligvis også konsekvenser for *miljøet.* Ustandselig hører vi diskussionen om fiskekvoter og -bestande, der går op og ned, og der *er* vel en grund til at den diskussion foregår. Mange af *fordums* store fiskeområder, som f.eks. Grand Banks ved Canada, er 1 dag lukkede og regnes for døde vande hvad kommercielt fiskeri angår.

Men det er ikke kun fiskene, der bliver truet af fisken og fiskeproduktion. Hvis vi endnu engang vender tilbage til dambrugene, så siger det sig selv at fugle tiltrækkes af disse som en kilde til føde, og at dette kan give et økonomisk tab for fiskeproducenteme. Derfor skyder mange producenter fuglene. Også 1 naturen må såvel fugle som mange andre dyr lade livet, fordi de bliver fanget 1 fiskenet eller kommer til skade på fiskegarn eller kroge, der er blevet efterladt eller tabt i naturen. Også de store net brugt af kommercielle fiskere forårsager megen skade.

Mange har sikkert hørt om delfiner og marsvin, der er blevet fanget og kvalt i net beregnet til tunfangsts. Ofte bruger kommercielle trawlere fiskenet, der kan være kilometer lange og fanger ikke bare fisk men også f.eks. skildpadder og svømmende havfugle-

Nogle vil måske spørge om ikke energiforbruget er væsentligt lavere i fiskeproduktion end 1 anden kødproduktion. Nej. ikke væsentligt. *Jeg* kan nævne at den energi (de kalorier) der er 1 en malle kun svarer til 4 procent af den energi, der er gået ti 1 fangst og produktion. Til sammenlígning kommer et stykke ked fra frilandskvæg op på 28%. mens energien i et stykke kød fra kvæg opdrættet *i* en bås kun svarer *tU 3%* af forbruget i produktionen (Kilde Ke tti Åkers The Vegetarian Sourcebook, s. 1141 Og si har ,eg kun beskrevet toppen af den skade, fisken kanforvolde på miljøet og andre dyr.

De, er svært at sknve en artikel som denne uden at den kommer t.l at ligne e, skr^me^'ede o? selv om jeg har forsøgt kan jeg sagtens være faldet i, blot ved at fremlægge de oplysninger jeg har. Jeg vil derfor opfordre mine læsere til, nu som altid, selv at søge rligere information og drage deres egne konklu- sCnerJeg v„ tro. at d,sse mege, .1 ^ m.ne











f{jLa4test£iu

Af Jan Hansen

Da klokken nærmede sig middag, var jeg allerede træt af at høre på min egen indre snakkemaskine og så frem til vores første frokost på meditationscenteret.

Jeg havde ikke spekuleret yderligere over at jeg i de kommende ti dage ikke ville få serveret kød, men i sammenligning med den 2 mm tykke madras, tavshedsløftet, tusindvis af myg. samt tilstedeværelsen af slanger og skorpioner, var det jo end ikke værd at bemærke...

Før hvert måltid bad vi bordbøn, der udover at samle hele vores opmærksomhed om måltidet, skulle minde os om at vi blot indtog dette måltid for at opretholde vores legeme og ikke for sanselig nydelse.

Ifølge buddhismen skaber nydelse bindinger der fører til ny lyst, og på den måde ender vi som æslet der jagter guleroden, hvis ikke vi er bevidste om vores valg. Maden vi fik serveret til frokost skabte i hvert fald *ingen* bindinger for mig..!
En karryret, hvor man efter min smag tilsyneladende havde glemt karryen, serveret med brune ris, forskellige salatblade samt havens frugt til dessert. Maden manglede virkelig en masse krydderi i mine øjne. Hvor var den chili, citrongræs, ingefær, hvidløg og lignende som jeg kendte fra det thailandske køkken, og værdsatte så meget.....hhhmmm?

Mit første indtryk var at det var meget tamt og kønsløst. men jeg fyldte mig til jeg var ved at revne, da jeg jo skulle kunne holde til næste morgen.

Således blev min største udfordring resten af dagen blot at holde mig vågen, da jeg tilsyneladende havde spist alt for meget.

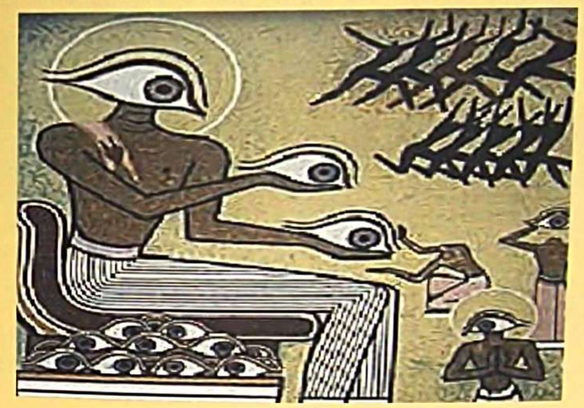
De kommende 9 dage skulle jeg lære det formålstjenstlige i netop *ikke* at fokusere på sanselig nydelse og da jeg senere forlod stedet kunne jeg faktisk godt' savne denne enkelthed, samt al den energi der var 1 maden.
Det var først da jeg senere blev seriøs fuldtidsvegetar jeg indså, at min meget gode kropslige kondition og al den energi jeg besad under hele mit klosterophold 'kke blot stammede fra mange timers daglig meditation, men i lige så høj grad var betinget af at det var min første oplevelse som vegetar.

Næste dag havde vi for første gang frivillig yoga efter morgenmeditationen.
Jeg havde tidligere flirtet en smule med yoga og var ivrig efter at lære mere til trods for, at jeg ikke var særlig frisk da vi begyndte og allerhelst ville tilbage til min ellers trøstesløse cementcelle for at tage en lille siesta, efter blot 4 timers søvn i løbet af natten. Det var en lækker fornemmelse at gå igennem forskellige yogastillinger, mens solen langsomt kravlede op over horisonten, og da klokken ringede til morgenmadssamling var jeg således blevet en hel del både friskere og lettere og så frem til måltidet.

Efter morgenmad havde vi fri en time, hvor vi dog alle skulle tage os af hver vores små pligter, som i mit tilfælde var at feje indergården til mændenes barakker. Man lagde i meditationsundervisningen meget vægt på at meditation ikke blot skal være begrænset til at sidde med benene over kors 1to gange 20 minutter dagligt, men at denne tilstand, som vel bedst kan beskrives som fuld opmærksomhed, allerhelst skulle være en permanent tilstand. Man skulle altså blot "gøre hvad der skulle gøres" uden at tænke over det eller andet, og uden at forholde sig til at "man" gjorde noget.

På denne måde lære man ikke at "skulle overstå" noget, og identificere sig med det. men ligesom i meditationen indtage en observatørrolle, fremfor at 1 entificere sig med at det er "jeg" der gør noget som helt.

Hver dag var der forelæsninger om forskellige aspekter af det buddhistiske livssyn, og vi lærte bl.a.
om Ka T : . SOm dG fleste nok ke" der til. samt
Metta "m»Hf 'V' et dansk nok bedst oversættes til
levenrT \e"m da det er en følelse af at ønske alt
er n?Prt f§2K de 05 *nbed *ra lidelse. Disse begreber
som hpn^H U"det med begrebet Karuna og Mudita.
vold" d* Gnholdsv,s "barmhjertighed" og "ikke
sin bGsre,DGr so™ Gandhi holdte hellig i
virkeliphpH Gn§e,sk ur| dertrykkelse og handler 1
keligheden om at holde alt liv helligt.



Disse begrebers brug i praksis ses måske klarest i den tibetanske buddhisme, og et eksempel her på kunne være episoden fra filmatiseringen af Henrich Harres "syv år i Tibet", hvor arbejderne, da de bliver bedt om at bygge en biograf, lægger sig ned på alle fire for at samle regnorme op og sætte dem fri andet steds for 1 ke at skade dem. Forbundetheden med Karma ses netop her da disse arbejdere også gjorde det med udgangspunkt i at ormene jo kunne være nogle af deres forfædre, der var blevet reinkarneret. Med u Sangspunkt i disse begreber måtte munke fx ikke have en kniv i hånden og end ikke plukke en blomst eller andet lignende.

Da jeg senere boede sammen med nogle af de vesterl andske munke i et lille kloster tilknyttet det sammeh H °Vedk,os*er, b,e v jeg også bedt om kun at tage ove d Gr VaP nødvendi it °§! sørge for, at alle planter og 'ede n^r ^ ^ 'skoven ^or at samle urter ingefe 6 m,n mad,av ning. Hvis jeg fx ville bruge for K r*som voksede frit i skoven, skulle jeg sørge kunn^i at Skære en del af rodknolden, så planten af e ave videre* Det te skal også ses i forlængelse men ar ma ikke kun gælder dine egne handlinger. gavn af Sa ^ band,,n§ er du 1 en eller anden grad får

*Et eksempel herpå fra vores industrielle verden er, at al' stvkl? SAm ned supermarkedet og kober et blot h K o ll,, ^udc*histi^k forstand er mordere, der ar ^e^eIt andre for at gore denne ugerning.*

Vi blev givet mange af denne slags eksempler *på* "indirekte" Karma og lærte at se lidt dybere og derved prøve at blive bevidste om alle vores valg og handlinger.

Handler du i 7-eleven støtter du fx globalisenngen. giver mere magt til en multinational koncern og bidrager derved til at penge styrer verden, så derfor bør du være bevidst om effekten af enhver handling og vælge det moralsk "mest" *rigtige* . *også setv* or det betyder at du må gå 200 meter *længere for* at købe en pakke tyggegummi?/

Vælger du "at se den *anden vej' og ikke spilde* tiden for *nogle* princippers skyld, hand'er du *<*ige* buddhismen umoralsk, da viden forpligter og rrorai 1 form af den rigtige tanke og deraf fugende ngt>ge handling er hele grundlaget for *vejen, der fører :* Nirvana, buddhismens højeste *form for* fytte. sor modsat alt jordisk er absolut og evig.

Ud fra denne tankegang er det indlysende at valget at blive vegetar er det eneste accept^ ^ *tb«- vidste menneske, som ønsker at opnå eet h^este.

Mit ophold i klosteret ændrede da c§sé rntt syn på både dyr og planter, -ja. liv •al s-n mangfoldighed. ganske grundlæggende...



Align video display edge here

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tomestykket 12
2720 Vanlese

Økologisk morgenmad for hele familien



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