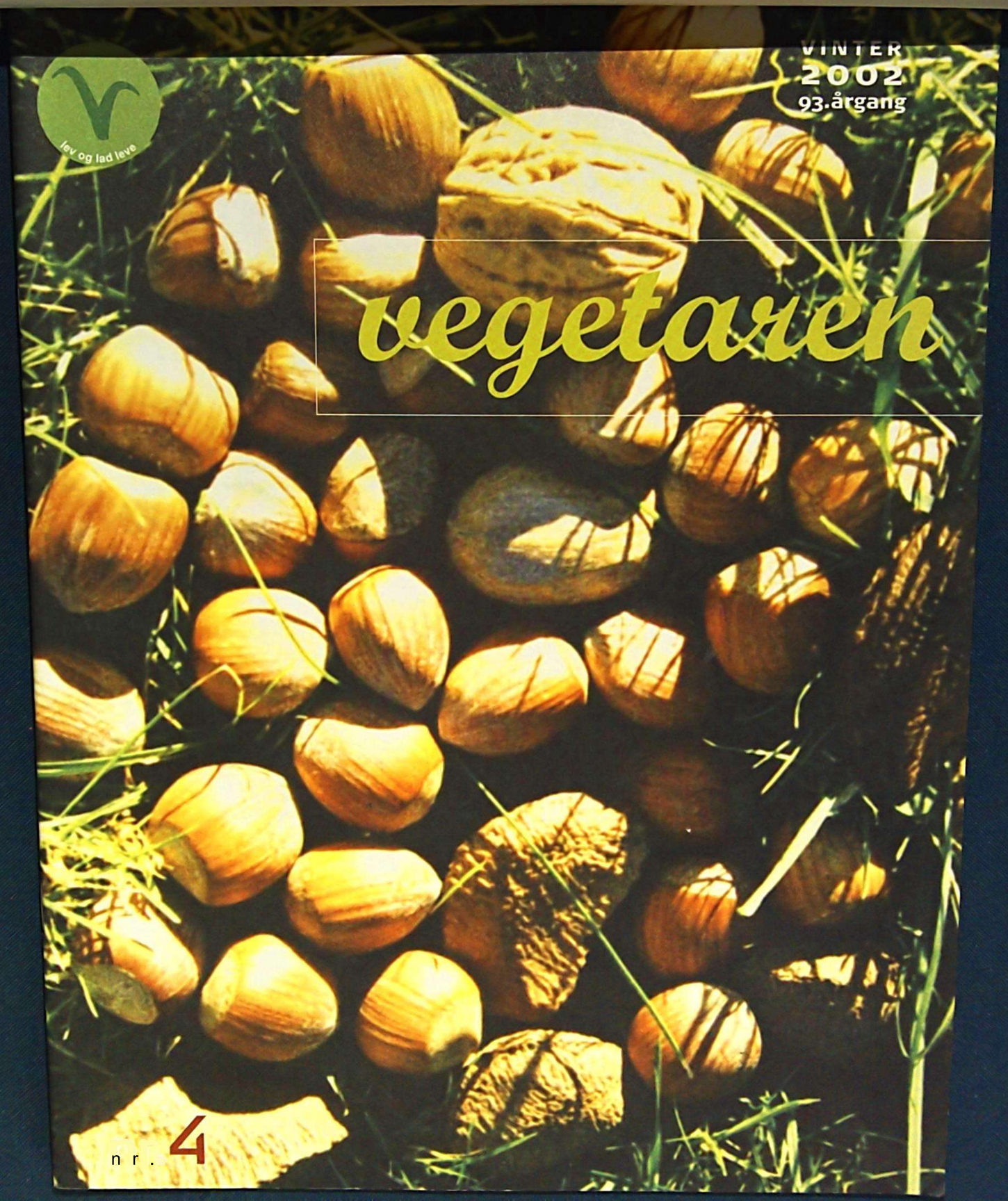
Align video display edge here.



7989

•OREN1NG
-lestykket 12
•ose
? 0 22 40 Ol
=ar@mail.tele.dk
^tarforening.dk

=ENT:
•d kr. 175,-
•nnement
=r. 125,-

=ION:
=shavende)
=ndergaard
=en@hotmail.com
=alancen.net

=ne for næste
=n 1. 03. 2003

=NCEPRISER:
moms)

=vid:
=de kr. 1540,-
=ide kr. 880,-
=ide kr. 550,-
=side kr. 330,-
side kr. 240,-
side kr. 200,-

=ve:
side kr. 2600,-
side kr. 1500,-
side kr. 940,-
% rabat efter 3 ind-
kninger

ESIGN OG PRODUKTION:
rafisk Design
Kommunikation
3 11 45 82
chindesign@paradis.dk

FOTO:/af frugt & grønt./
Anna Riis Lavsen

REPRO OG TRYK:
Toptryk Grafisk A/S

Eftertryk tilladt med angivelse af kilde.

Dansk Vegetarforening er stiftet i 1896 og drives på frivillig idealistisk basis.

Medlem af Europæisk Vegetarunion (EVU) og International Vegetarunion(IVU)

indhold

VEGETAREN

3 velkommen

^ hvordan jeg blev vegetar

5 grønne juleidéer

7 vegetarens grønne juleglæder

Side 9-sagen

9 sagen om rosenkål

12 grønsager gjorde os til mennesker

14 Linda McCartney
-retterne på vej til Danmark

16 afholdenhed i antikken

Grønne spørgsmål

18 boghjørnet

19 velkommen til brevkassen

20 julefryd

når vi bliver gamle...

21 forandring med mening i

22 i Gandhis fodspor









Kære læser!



I denne søde juletid er der mange grise der ender som flæskestege på julebordet. Måske oven i købet efter familien har set filmen *Babe - den kække gris* og alle familiemedlemmer er blevet forelsket og charmeret af det selvsamme dyr, som de nu sætter tænderne i.

James Cromwell, som spillede den største menneskerolle i *Babe - den kække gris* blev vegetar under optagelserne. Og hvem ville ikke være blevet det? Hvis et barn nogensinde virkelig forstod, hvad det er der ligger på julebordet, ville det nok frabede sig et ekstra stykke med sprød svær...

James Cromwell sagde selv: "Jeg var så rørt over dyrenes intellígens, sans for sjov og livsglæde og personlighederne af de dyr jeg arbejdede med under produktionen af filmen *Babe - den kække gris* at ved slutningen af optagelserne var jeg blevet vegetar!"

Hvis et barn nogensínde vidste, hvad industrielt landbrug involverede, ville det sikkert aldrig igen røre et stykke kød. Men hvem ville egentlig det, hvis de virkelig skulle tage det fulde ansvar?

For år tilbage viste det sig at være ganske få. der kunne tage den fulde konsekvens af at spise kød... Omkring 300 gæster var inviteret til en større grillaften. hvor dyrene i stedet for at ligge parteret på grillen, stadig gik levende rundt og græssede 1 folde med lam, gæs. høns og pattegrise. Ved siden af foldene stod adskillige huggeblokke og alskens slagterremedier. Den dag var der én eneste høne. som måtte lade livet! Og det var såmænd nok fordi der var en slagter til stede, der bare ville vise at han kunne. Men ellers foretrak samtlige gæster at nyde salaterne og 'tilbehøret' fra buffeten.

Og så er det man spørger - hvem ville egerrti g *ikke* blive vegetar, hvis *de selv* først skulle *slå* dyret *ihjel* med egne hænder? Det er jo nok vor **kulturarv** og tradition med kødspisning der gør at det er "naturligt" med slagtning selv om mange formodentf gt ville afstå fra selv at gøre det på trods af **at** de dog spiser kød dagligt.

Jeg kan ikke tro andet end det må være et spørgsmål om tid før mennesket forstår konsekvensen af sin handling og derfor bliver nødt til at tage ansvar. Men da de fleste kødspisere ikke er bev dste om hvad deres valg indebærer, bygger deres handling på uvidenhed. Derfor skal vi vegetarer *aldng* ^onjenme. men blot vise vej. Og som Martinus sknver I vets Bog: "hvor uvidenhed fjernes, ophører det såkaldt 'onde' med at eksistere."

I dette nummer vil vi rejse tilbage i tkJen og e^a*e nogle af vore forfædres overraskende g^oone madvaner og senere høre et par af antikkens mere intelligente filosoffers tanker om vegetansme. En he>'t ny brevkasse bliver introduceret af vor *ny** grwnne *kefk*kensknver, Nønne som fremover geme v > svare på alle mulige grønne spørgsmål.

Dette nummer er dog særlig ånspimct af hejtxJeos lækkerier med gode ideer ti' gron u»eniec kke uden grund når juletiden med fysets *est sk3< v*re t>den med særlig meget hygge til at *varme* sig 1 den ko*de mørke tid Og hygge er *10 nu* engang indbegrebet af det danske liv inden dore ^vor der næsten a't»d er noget godt for ganen.

God jul og et godt grvnt nytårf

Britt Sondergaard

ztaxdan jeg Slev- uegetwc

Af Kirsten Siboni



Jeg er blevet bedt om at skrive om. hvordan og hvorfor jeg er blevet vegetar. Så hermed følger en lille historie om det.

Jeg er en kvinde på 46 år. Jeg har været vegetar i 2V2 år, men mit liv har ændret sig en del gennem disse år, hvilket helt sikkert også skyldes den mad. jeg spiser. Jeg spiser smuk mad og foler mig smuk indvendig. Jeg synes ikke, at store rode boffer er smukke, for store røde bøffer er dele af gamle lig - dyr. hvis legemer er blevet sjælsforladte og dermed er blevet til lig. fordi vi mennesker ønsker at spise dem. Hvem tror vi, vi er? Hvordan kan vi tro og mene. at vi har så stor en magt, at vi kan bestemme, om andre levende væsener skal leve eller dø - og så tilmed spise dem!

Ja. jeg havde jo egentlig sagt til mig selv, at denne histone ikke skulle indeholde en reprimande, for jeg har jo ikke ret til og ønsker ej heller at vurdere/bestemme/råde over andre menneskers liv - men jeg kan alligevel ikke lade være med at benytte lejligheden - trods det, at jeg nok kan forestille mig, at de fleste af jer, der læser dette, er vegetarer.

Så det blev altså indledningen.

Men sådan begyndte det ikke for mig. Det var ikke grunden til. at jeg blev vegetar. Den egentlige grund til. at jeg blev vegetar var. at jeg rent fysisk havde problemer med min mave. Jeg havde fordøjelsesproblemer. hvilket gav sig udtryk i noget så banalt som. at min mave konstant rumlede meget voldsomt og højlydt. Alt, hvad jeg foretog mig. var ledsaget af min maves rumlen. Jeg kunne ikke føre en samtale uden at denne var ledsaget af min maves rumlen. Når jeg skulle meditere, havde mit sind svært ved at falde til ro, bl.a. fordi min mave rumlede.



Jeg overvejede at gå til læge med mit problem, da det efterhånden dominerede min hverdag temmelig meget.

Jeg bliver her nødt til at fortælle, at jeg netop er blevet certificeret ID-psykoterapeut, en 4-årig uddannelse. som man kan tage hos Ole Vadum Dahl ved Id-Terapeutisk Institut ved Lejre. Under denne uddannelse var jeg for ca. 2V2 år siden på et modul, hvor vi som led i undervisningen fik meget lidt mad at spise, og den mad vi fik, var vegetarisk, og vi drak kun urtete og vand. Der indgik temmelig meget meditation i dette modul, som strakte sig over fire dage.

I løbet af de fire dage opdagede jeg. hvor vigtigt det er for min krop og min mentale tilstand, at jeg spiser lette og smukke ting og ikke fylder mig med kød - og at jeg herudover mediterer.

Jeg opdagede også i løbet af de fire dage, at min maverumlen ophørte og jeg formåede i min meditation at komme i en meget dyb kontakt med mit indre. Det var en meget berigende oplevelse. Jeg besluttede mig dengang for, at jeg ikke ville spise kød mere. Hvorfor skulle jeg det, når det blot skabte problemer for mig?

Jeg har opnået en rigtig god kontakt til min krop både fysisk og mentalt, hvilket er dybt tilfredsstillende for mig. Jeg mediterer dagligt, og gennem min meditation oplever jeg en intens følelse af væren, hvor kød bare ikke passer ind. Jeg har ganske simpelt mistet lysten til kød.

Det var så min historie.

Kirsten Siboni. ID-psykoterapeut
Harsdorffsvej 7, i.tv., 1874 Frederiksberg C
Tlf- 33 79 71 21

fyiwne Juieidé&t

Af Hanne Kristjansen,



Kære læsere,
Ja. nu er det jo blevet koldere og julen nærmer sig, så i dette nummer får I opskrifterne på et par dejlige supper og en masse "juletips". V står for vegansk.



Nem måde at koge ris på:

Ris koges bedst i rigeligt letsaltet vand: 1 del ris til 3 dele vand. Naturris skal koge i 35 minutter, hvideris i 10 minutter og basmati eller jasminris 7 minutter.

Hokkaidosuppe (v)

1 hokkaido (japansk græskar)
1 mellemstor porre
1 pastinak
2 dåser kokosmælk
1 spsk frisk revet ingefær
2 fed hakket hvidløg
4 spsk sojasauce
1 knivspids chili , mere hvis du kan lide det
1 tsk stødt spidskommen
1/2 l vand

Skræl hokkaidoen og tag kernerne ud. Skær den i tern. Snit porren fint og skær pastinakken i tern. Varm olien i en gryde og svits ingefær, hvidløg og chili. Tilsæt resten af grøntsagerne og lad det hele "svede" under omrøring i et par minutter.
Tilsæt vandet og lad suppen simre ved lav varme i 20 minutter. Herefter pureres suppen og kommes tilbage i gryden. Tilsæt kokosmælken, bring det hele i kog og smag til med soja, spidskommen og salt.

Vintervarmersuppe (v)

2 løg
1 squash
2 fed hvidløg
3 gulerødder
200 g kartofler
200 g knoldselleri
1 pastinak
200 g kålrabi
2 spk olie
11/2 l vand
50 g hasselnødder
50 g solsikkekerner
timian
2 laurbærblade



Løg og hvidløg hakkes og svitses *i* en tykbundet gryde. Resten af grøntsagerne rives groft.
Lad de revne grøntsager "svede" med *i et par* minutter.
Tilsæt vand, laurbærblade og et godt drys bmian og lad suppen simre *i* 40 minutter.
Hak nødder og solsikkekerner og kom den 1suppen som nu er klar til servering.

Julepostej

1 stor brødform, velsmurt og med bagepapir 1bunden postej:

125 g ris
250 g champignon
1 stort rødløg
2 dl fløde
4 a?g
100 g mandelsplitter
2 spsk olie
estragon

Fyld:
12-15 svesker
200 g flødeost
1 æg

Postej:
Kog risene efter forskriften og *k&l dem*
Skær svampe og log 1 skiver og svits *dem • otieo til*
de næsten koger torre
Tilsæt floden
Når retten koger tages retten af varmen Vend nu ris og; nodder 1 retten 05 smag til *med* salt *peber* og estragon
Ror æggene grundigt

Fyld:
Hak sveskerne og rør dem sammen med flødeost og æg.

Læg nu halvdelen af postejmassen i brødformen, fordel fyldet henover og slut af med resten af postejmassen.

Postejen bages ved 200 grader i 35-4° minutter til den føles fast.

Dæk postejen med folie og lad den hvile i 20 minutter. inden den vendes ud af formen.

Julerisotto (v)

250 g naturris. kogt efter forskrifterne

1 stort løg
1 gulerod
1 rød peber
200 g østershatte
10 svesker
50 g pinjekerner
1 madæble
4 spsk olie
2 dl appelsinsaft
2 dl vand
kanel

Rist pinjekernerne på en tør pande
Skær løget i tynde skiver og brun det grundigt i olien.
Riv østershattene i tynde strimler og skær gulerødder og peber i fine strimler.
Skær sveskerne i strimler.
Tilsæt resten af grøntsagerne sammen med vand, appelsinsaft og svesker.
Lad nu retten simre i 10 minutter. Herefter vendes ris og pinjekerner i og retten varmes grundigt igennem hvorefter den smages til med salt. peber og kanel.

Rødkålssalat (v)

Dressing:
2 dl appelsinsaft
1 spsk frisk reven ingefær
1 spsk sojasauce
salt og peber

1/2 lille rødkålshoved, fintsnittet
2 faste pærer, skåret i tern
50 g finthakkede hasselnødder
1 rød peber, skåret i tern
2 stilke blegselleri, skåret i tynde skiver

Rør dressingen sammen og smag den til med salt og peber.
Bland alle salatingredienserne sammen og hæld dressingen over - et drys finthakket persille pynter jo altid....

Hjemmelavet rodkål (v)

1 stort rødkålshoved, fintsnittet
1 flaske Søbogaard tranebærsaft
2 dl eddike
2 dl sukker
4 spsk olie
salt

Svits den finthakkede rødkål i olien og tilsæt derefter eddike, sukker og saft.
Når retten koger skrues HELT ned for varmen og der lægges låg på gryden. Rødkålen skal nu stå og snurre i mindst 1 time.
Når du er tilfreds med konsistensen smages retten til med salt.



VeyetwiaiA gwtuie julegjfoed&c

Af Lønne Votborg

Rigtig mange af os vegetarer kender efterhånden et væld af spørgsmål med hensyn til vores vegetariske levevis.

Et af de spørgsmål jeg i starten tit mødte var omkring julemad og festlig mad i øvrigt. Mange gættede fejlagtigt på, at jeg skulle have en julemiddag bestående af alt det traditionelle tilbehør og intet andet. Skønt jeg dengang var ny i det vegetariske køkken havde jeg større forventninger til julemiddagen, men kendte desværre ikke så mange muligheder. Oveni var der den detalje at mine forældre skulle deltage. Det var helt sikkert, at de ikke skulle få stof til yderligere fordomme om vegetarisk mad som kedeligt og trist. Dengang havde jeg endnu ikke forsøgt mig ud i alskens forskellige opskrifter på nøddesteg, så det lå ikke sådan lige for hvad menuen skulle byde på.

Årstidens gode grøntsager gav svaret: min kærkomne ugentlige grønsagskasse bød på kartofler, porrer, pastinak, rodpersille og knoldselleri. Vi rev alle grøntsagerne groft, krydrede med salt, peber og timian og puttede röstimassen ned i de smarte runde stålforme vi kender fra de fine restauranter. Rodurtebomberne som de nu var døbt, fik først begge åbne ender stegt på panden og blev derpå bagt i ovnen. Til sidst tog vi dem ud af formene så også kanterne kunne få lidt farve. Det varme tilbehør var hasselbackte kartofler og gulerødder stegt i smør. honning og krydret med masser af timian og rosmarin.

Det kolde tilbehør bestod af en råkostsalat med appelsin, rødkål og frisk grønkål hvortil vi lavede en herlig mandarindressing. Derudover fik vi tryllet en waldorfsalat på benene med æbletern, valnødder, vindruer og en smule fintskårne bladsellenskiver. Saucen til hele herligheden blev lavet på grønsagsbouillon, laurbærblade, timian og rosmarin, en lille smule paprika samt mælk, fløde og endelig lidt tamari (soja). Det blev jævnet og smagte rigtig godt - især efter vi også tilsatte en smule rødvin! Jeg kan varmt anbefale ovennævnte menu, der vakte stor begejstring og var med til at åbne gæsternes øjne for vegetarkøkkenets rigdom.

Julemiddagen blev alt i alt en *dejlig spise* og *vi har* siden da bibeholdt *flere elementer* fra vores *allerførste* grønne julemiddag. *Nu* serverer *vi altid en nød*desteg og favoritten er fra Rose *Elliots kogebog:* "Vegetarkøkkenet". Vi *har* med tiden *ændret en lille* smule i krydringen fordi vi sætter stor pris på *rosmarin og* timian, men *ellers synes vi at* nøddestegen *er* perfekt med dens lækre indhold af svampe og *de* mange nødder.

Nu er smag og behag *jo* heldigvis *forskellig.* Ligesom resten af den danske befolkning vel ikke *fuldtalligt* spiser svinekam, men også har *andre* traditioner *ud* i alskens andre dyrearter: ænder, kalkun og gås, *er det derfor også* oplagt at vi som *vegetarer hver især* finder ud af hvad vi forstår og oplever som en *lækker julespise.*

Derfor vil *jeg* her komme med en lang række forslag, som *jeg håber at* I kan drage nytte af, ikke blot til selve juleaften, men også til *de* øvnge *juledage og* hvad der ellers måtte være *af* festlige *lejligheder 1* den kommende mørke tid.

Nøddesteg

Nøddesteg er en oplagt mulighed fordi den på bedste vis lader sig servere med det traditionelle *juletil*behør. Mulighederne *for at lave nøddesteg er* mange: nogle er med *æbler og* svesker som fyld andre opskrifter er *på* nøddefarsbrød. enkelte er med ris mens andre er med champignons som grundsubstans. Kært bam har som bekendt mange navne. Udover nøddesteg og nøddefarsbrod vil *ord som* nøddepostej og nøddepate også v»dne om at der her er tale om en form for nøddesteg.
Der findes utallige vanationer og mange kogebogsforfattere giver hvert deres bud på nøddesteg: Se 1 kogebøger af Kirsten Skaarup, Sarah Brown *Orla* Christensen, Louise Pickford. Per Brochstetft Lisbet Hagerup, Grethe Schmidt og Elm Nonboe Også på Internettet findes flere gode og velsmagende bud på nøddesteg.

Når man har fundet den *nøddesteg* man syntes bedst om, er der selvsagt også mulighed *for at* sætte sit personlige præg på "ju/estegen". Typen af nødder kan vaneres - der er hasserfnod. valnød pekannød. cashewnød mandler etc. Ristede pm/ekemer kan erstatte en lille smule af den valgte type nodder og vil så give retten en fin smag af den karaktenstiske nstede pin/ekeme. I det hele taget opnås der vidt forskellig smag afhængig af om noddeme og mandlerne smuttes/afskalles forst og også afhængigt af

om de ristes let forinden de tilsættes farsen. Det er også en smagssag hvorvidt man foretrækker nøddesteg med fintmalede nødder eller godt kan lide en steg med lidt "bid i" i kraft af grofthakkede nødder. Lidt tahin (en puré af ristede sesamfrø) kan også bnjges til at forstærke nøddesmagen.

Krydderierne kan ligesom nødderne varieres efter smag og behag. Tint i tråd med smagen i det traditionelle tilbehør til stegen vil timian og rosmarin være særdeles velegnede. Urtesalt, sellerisalt og "krydderurtemix" kan ligeledes være værd at prøve fordi de understøtter nøddesmagen godt.
Endelig er der nogle, der finder det flot at indbage nøddestegen i butterdej hvilket kan gøres meget dekorativt.

Tilbehøret
Som tilbehør er mulighederne mange og der kan kombineres på kryds og tværs:
• Prøv med hvide, franske og brune kartofler, en frisk rødkålssalat med hvidkål og appelsin, surt og sødt samt en brun sauce lavet på grønsagsbouillon, laurbær, soja/tamari, kulør, mælk og fløde.
• En anden mulighed er hasselbackte kartofler, gulerodsstængler stegt i smør. honning og timian, waldorfsalat med selleri, æble og druer foruden tyttebærsyltetøj samt en champignonsauce smagt til med paprika.
• Bagte kartofler med krydderurtecreme (fromage frais rørt med hakket persille og purløg), hele bagte løg, råkost salat med gulerødder, selleri og appelsin samt en stuvning (af fx jordskokker, skorzonerrødder. broccoli eller rosenkål).
• Kogte kartofler svitset i smør, honning og timian, rosenkål i fad (med svitset løg og diverse rodfrugter i tern - det hele overhældt med balsamico eddike), porrer a la creme og rysteribs.

Alternativer til noddesteg

Skulle der være lyst til at prøve en anden hovedret i stedet for nøddesteg, er der også her flere andre oplagte muligheder som også passer godt til det vinterlige tilbehør. Disse muligheder kan også varmt anbefales i forbindelse med julefrokoster, de øvrige juledage og i vinterhalvåret i øvrigt:

• Kartoffelmosrand (evt. iblandet lidt nøddeflager) med stuvet grønkål eller stuvede champignon. Hertil gives en rødkålssalat. lunt brød (måske et valnøddebrød) samt tyttebær eller hjemmelavede rysteribs. Stuvet jordskokker og stuvede skorzonerrødder er helt fantastisk tilbehør til kartoffelmosrand og kan erstatte den anbefalede stuvet grønkål og stuvede champignons.
• Grønkålsrand, grønkålstimbale eller grønkålspostej serveret med stuvede champignons eller en stuvet rodfrugt (fx pastinak, rodpersille, jordskokker, skorzonerrødder). råkost (af hvidkål, rødkål og appelsin) samt kartofler (fx hasselbackte, råstegte, smørstegte).
• Champignonpostej med råkost, hasselbackte eller almindelige bagte kartofler og krydderurtesmør eller fromage frais rørt med krydderurter samt lunt brød (måske et valnøddebrød).
• **Nøddefarseret rodselleri** (små rodselleri skrælles, halveres og koges hvorpå de udhules og fyldes med nøddefars inden de til slut sættes i ovnen). Hertil serveres brune-, franske og hvide kartofler (sidstnævnte kan evt. drysses med persille) samt brun sauce og tyttebær.
• **Nøddefarseret peberfrugt** med råkost, bagte kartofler og krydderurtesmør eller fromage frais rørt med krydderurter - kartoffelgratin/flødekartofler i ovn er også fint hertil ligesom stuvede jordskokker eller stuvede skorzonerrødder.
• Tærte med rodfrugter og grønkål i blandet med et tilbehør af råkost i blandet nødder.
• Kartoffelfrikadeller med hasselnødder serveres med stuvede grønkål eller spinat.
• Pandekager med "julefyld"
• Stegte æbler (i tern eller skiver), kogte grønne linser (evt. de puy) og valnødder
• Kartoffeltem, hasselnødder, æbler og porrer
• Rosenkål, æbler, løg og mandler
Julefyldet krydres efter smag og behag med timian, rosmarin, balsamico eddike eller hvad man nu måtte ønske. Fyldet svitses på panden og kan i øvrigt sammensættes på kryds og tværs af de forskellige forslag ovenfor og/eller suppleres med diverse rodfrugter. Til pandekagerne gives en råkostsalat - evt. en rødkålssalat. lunt brød (måske et valnøddebrød) samt tyttebær eller eller hjemmelavede rysteribs. Yderligere kan der suppleres med krydderurtesmør til brødet og/eller fromage frais rørt med krydderurter til selve pandekagerne ogråkosten.

Cod jul og velbekomme
Med disse forslag håber jeg at have været til hjælp og inspiration. Jeg vil opfordre til flittig brug af folkebibliotekernes bogbestand, hvor de vegetariske kogebøger er at finde under DKs=64.i5. Søg også på
[illegible] ernettet, men husk altid at prøve en opskrift
[illegible] en den store dag oprinder eller weekendens gæster indfinder sig. Det er altid vigtigt at være dus
[illegible] have prøvet en ny opskrift en
[illegible] gang før den serveres for større forsamlinger.

Hvis [illegible] pr. e-mail: lv@indbakke.dk.

tRxMenåål

Af Dennis Sørensen

Rosenkål er STORE GRØNNE VITAMINPILLER - en dejlig grønsag - den smager godt i såvel rå som tilberedt tilstand.

Som alle andre kåltyper hører rosenkål til de korsblomstrendes familie. Rosenkål, som på latin hedder Brassica oleracea var Gemmifera den yngste af de kendte kåltyper. Oprindelsen er ikke kendt, men det menes, at den er opstået i Belgien ved forædling omkring år 1500. Herfra bredte den sig til Holland. Frankrig og England, men i lang tid var anvendelsen af rosenkål ikke særligt udbredt. Først i 1800-tallet vandt dyrkning af rosenkål for alvor frem, især i England, hvor rosenkål er en meget populær kål.
I 1800-tallet blev rosenkål introduceret i USA, men uden særlig succes. Først efter 2. verdenskrig, hvor dybfrostindustrien voksede frem, tog dyrkningen et opsving. I dag sælges 70% af alle rosenkål i USA som dybfrost.

Rosenkål er en toårig plante. Det første år vokser en meterhøj, lodret stængel frem. Ved hvert blad bærer stænglen en sideknop, som rummer plantens opsparede næring. Disse knopper, som er det, man kalder rosenkål, bliver efterhånden ca. 3 cm i diameter, hvorefter de høstes. Høsten foregår enten ved manuel plukning eller, som det oftest sker nu i erhvervsavl. ved afskæring på maskine.
Opbygningen af rosenkål er fuldstændig som andre hovedkål. blot i miniature.
Danmark er stort set selvforsynende med rosenkål, men der forekommer ind imellem en mindre import fra bl.a. Holland.

Anvendelse
Rosenkål anvendes mest kogt. som tilbehør, i suppe, gratin, stuvning og forskellige grønsagsretter. De har en kraftig kålsmag. Det giver en særlig god smag, hvis kogevandet fra kålene tilsættes lidt revet muskatnød eller 3-4 korianderfrø.
Kogte rosenkål kan marineres. Rå rosenkål smager godt fintsnittet i salat.

Ved tilberedning fjernes de yderste blade, hvis de er dårlige. Rodskiven skæres af og kålene skylles.
Kogetiden er 7-10 minutter afhængig af størrelsen.
De skal være møre, men ikke helt udkogte og bløde. Rosenkål er velegnede *til* frysning. *Inden* frysning blancheres de i 2-3 minutter. De optøs direkte i kogevandet. Kogetid 5-7 minutter. Rosenkål kan, naturligvis, købes dybfrosne.

Næringsindhold
Rosenkål har et energiindhold på ca. 200 kJ/100 g og hører dermed til *de* moderat energiholdige grønsager. Rosenkål har et væsentligt indhold *af B2-* og B6-vitamin og folacin samt det dobbelte af den anbefalede mængde af C- og K-vftamin per 100 g. Herudover indeholder rosenkål en væsentlig mængde selen samt en stor mængde kalium og kostfibre. Frosne rosenkål holder bedre på *vitaminerne end* friske.

Salgsperiode
Danske: august-marts.

Opbevaring
Idealkrav: Ved 0-1 grader og 95-100% luftfugtighed kan rosenkål holde sig i *3-4* uger. De opbevares bedst i plastpose 1 køleskab. Her kan de *holde sig 1* ca. 1 uge.

Kvalitet
Ifølge en EU-norm er det tilladt at sælge rosenkål 13 kvalitetsklasser: I, II og III klasse. Klasse III optræder dog sjældent og kun efter særlig tilladelse. Rosenkål i klasse I skal være faste, men lette beskadigelser i overfladen er tilladt. De skal være *storrelsessorteret*
I klasse II tillades, at rosenkålene er mindre faste.
I begge klasser gælder, at rosenkålene skal være hele, friske og fn for jord. Det er tilladt at sælge både afpudsede og uafpudsede rosenkål Afpudset rosenkål skal være mindst 10 *mm 1 diameter,* uafpudset mindst *20* mm. Ved salg af rosenkål skal oprindelsesland og kvalitetsklasse oplyses.

Rosenkål special (4 personer)
½ —3/« kg rosenkål
vand
50 g smør
reven skal af V2citron
2 hårdkogte æg
2 spsk hakket persille eller citronmelisse
salt, friskkværnet peber
lidt citronsaft

Skær rodskiven af og fjern de yderste grove blade fra rosenkålen. Skyl dem godt. Kog dem i velsaltet vand i ca. 5-8 minutter - til de er møre, men stadig sprøde. Tilbered de andre ting mens kålen koger. Opvarm serveringsskålen. Riv citronskallen. Pres citronen. Kog og hak æg. Hak persille eller citronmelisse. Smelt smørret og lad det brune ganske let. Afdryp kålen. Bland rosenkål, smør, citronskal og saft, salt og peber. Hæld kålen i serveringsskålen og drys æg. persille og/eller citronmelisse over. Serveres som forret med varme brød eller som tilbehør.



Rosenkålssuppe
1 løg
2 kartofler
1 gulerod
250 g rosenkål
lidt olie
1 liter grønsagsbouillon
salt og peber
lidt timian

Grønsagerne rengøres. Log og kartofler skæres i tern. gulerødder i skiver og rosenkål i kvarte. Alle grønsager svitses let i feststof. Tilsæt bouillon, lidt salt og peber og timian. Skal småkoge under låg ca. 20-25 minutter.
Serveres med brød og et drys persille.
Det dufter godt - det ser lækkert ud - og det smager godt. Velbekommel

Rosenkålssauté
400 g rosenkål
200 g jordskokker
3 spsk olivenolie
200 g hele champignon
1 spsk citronsaft
'A tsk Herbes de Provence



Rosenkålene kommes 1 kogende vand og dampes i

opskrift

Rosenkålssalat med æbler og majs

- *125 g rosenkål*
- *1 syrligt æble*
- *1 dl majs*
- *saft af 1 appelsin*

Rosenkålen snittes i tynde skiver. Æblet rives groft. Rosenkål og æble blandes med majs og appelsinsaft hældes over.



5 min., hvorefter de afdryppes.
Jordskokkerne skæres i kvarter og svitses i olie 10-12 min.,
fW _ 21? 'u dtil de er næsten møre_
nkal. champignon, citronsaft og krydderier samt salt og peber tilsættes.
9-1(^mm' tSeS Uncier *ors' Stig omrøring endnu
Server es sammen med hel kogt byg og gulerodspuré.

Qwnsagm gjwtde aa til
tmnne^keK

Af Dennis Sørensen

Vi kan alle forestille os, hvordan det må have set ud, da vore tidlige forfædre med dødsforagt drog af sted på jagt - ud for at nedlægge meterhøje mammutter med et spinkelt spyd. Vi kan også forestille os dem omkring bålet, mens de gryntende sloges om de færdigstegte mammutbøffer.
Tanken på vore forfædre fører som regel tanken om kød i store mængder med sig, for de gamle bopladser afslører tit og ofte knoglerester, når arkæologerne begynder at grave.
Men flere og flere forskere peger nu på, at kødorgierne var sjældne og jagtudflugterne ligeså.

Plantemos af rodfrugter
I stedet udgjorde bagte planter - især rod- og knoldfrugter - en stor og afgørende del af de tidlige menneskers føde. En føde, som var meget nemmere at få fat i end kød og en føde, der tillod kroppen at optage mange flere af plantens næringsstoffer end hvis den blev spist i rå tilstand - og flere næringsstoffer er lig med mere brændstof til at udvikle krop og hjerne.
Der er bl.a. ny højteknologisk teknik, der hjælper arkæologerne til at finde de mikroskopiske og derfor hidtil oversete spor efter planteføden på fortidens bopladser.
Det er et forskerhold fra Department of Anthropology, Harvard University, der peger på, at det var en god og nærende plantemos, som vi kan takke for, at vore tidlige forfædre ganske pludseligt udviklede sig til et moderne menneske. Den nye næringsrige kost gav større kroppe, større hjerner og frem for alt overskud til flere sociale aktiviteter.

Det pludselige skift i menneskets udvikling skete for 1.9 mio. år siden. Dengang begyndte de første homo erectus er at dukke op. De overlappede homo habilis, den første menneskeart, der udviklede redskaber.
Dette hjalp dog ikke habilisserne meget - erectusserne viste sig dem langt overlegne og habilisserne bukkede snart under.
Homo erectus havde en større hjerne og en større krop. De gik på 2 ben og kunne klare sig på de åbne og dermed farlige sletter. Det var denne art, der hurtigt spredte sig fra hjemegnene 1 Afrika til Europa og Asien.

Kød er ikke nok
Dette hurtige skift i udvikling og aktivitet har *længe* undret antropologerne, og der er mange teorier *i* omløb. Selvom det er almindeligt anerkendt, at homo erectus også spiste planter, *handler mange af* teorierne om kød - at erectus lærte *sig* at *forfølge flokke af* byttedyr, at de lærte sig at *jage i flok og at* de *lærte sig at* beskytte det dyrebare kød *1 fællesskab - alt* sammen *adfærd, der* kan sandsynliggøre, at homo erectus *fik* adgang til mere *kød og dermed* mere næring til at udvikle krop og hjerne.
Men mere kød alene kan ikke forklare *den* enorme udvikling, mennesket gennemgik for 1.9 mio. år siden *mener* forskerne.

Homo erectus' forgængere spiste en *del kød.* sandsynligvis fra *ådsler. Men det* fik ikke deres kroppe *til* at ændre sig meget. Og der er ingen tegn fra bopladsudgravninger på, at erectus *pludselig* begyndte at spise mere kød for 1,9 mio. år s*den.
Der skal en *anden* meget energirig kost til for at forklare den pludselige ændning. at fx homo erectus blev næsten dobbelt så stor som homo *habilis.*
Forskerne mener at de bagte rodfrugter førte til. at de tidlige erectusser fik *mindre* tænder og *kæber* end deres forgængere - et tegn på. at deres mad var blødere og ikke så besværlig at tygge.
De havde formodentlig et *mindre* tarmsystem - et tegn på. at de havde lettere ved at fordre foden.
De var større - et tegn på. at de fik mere nænng end deres forgængere. De havde større hjerner - igen et tegn på, at de fik mere nænng bl også at udvikle dette vitale organ.

Jagt var risikabel
Den amenkanske antropologiprofessor Olga Soffer peger *på,* at kød 1 store mængder ganske *enkelt* ikke giver nogen mening, når det gælder om at få et *lille* samfund til at kore så effektivt som mulrgt og med så få tab som muligt. Hun har især studeret istidsmennesket. der først og fremmest levede i store dele af Europa og på de *russiske sletter for* 10.000 - 40.000 år siden.
At drage på jagt efter store byttecfyr var simpelthen for nsikabelt for de små *menneskegrupper.*

Mistede gruppen en mand eller en kvinde under en jagt var der én mindre til at hjælpe til gruppens overlevelse. Nye undersøgelser af bopladsernes mange mammutknogler afslører da også. at de nok i højere grad er rester af selvdøde dyr.

Samtidig har moderne teknik som elektronmikroskopet afsløret spor efter bagte rodfrugter i bålresteme. Fx fandt man rester af kødfulde rødder fra planter af astersfamilien, da man undersøgte en 26.390 år gammel istids-boplads; et tegn på. at dette fortidsfolk har kogt eller bagt rødderne til stivelsesholdig føde.

Overlevelse

Der er naturligvis stor forskel på de mennesker, der levede for 26.000 år siden og så de tidlige homo erectus'er, der levede for snart to mio. år siden. Men livsbetingelserne har ofte været de samme. mener mange antropologer; ligesom livsbetingelserne også kan være de samme for moderne naturfolk: Det drejer sig om mennesker med få matenelle ressourcer. Mennesker, som først og fremmest kan og skal overleve i den natur, de lever i. Og når man skeler til nulevende og tidligere, veldokumenterede naturfolk, ser man det samme mønster. nemlig at ingen kan klare sig uden en meget stor del planter i kosten.

Kød var ikke en udslaggivende faktor. Men det var de åbne sletters rodfrugter, som kunne bages og steges. Rodfrugter var nemmere og mindre risikabelt at få fat på end kød. og bliver de bagt. giver de adgang til meget mere næring end i rå stand. Ofte optager kroppen op til 100% flere næringsstoffer fra en tilberedt rodfrugt end fra en rå.

Mestrede homo erectus kunsten at bage rødder, kunne de også spise mange forskellige slags, da mange rødder og knolde er giftige i rå stand, men spiselige, når de bliver tilberedt. Og de kunne helt konkret nedsætte den daglige tyggetid væsentligt og dermed få tid til andre ting.

Tyggetid

En forsigtig beregning foreslår, at homo erectus' forgængere brugte ca. 50% af deres tid til at tygge sig gennem planteføde. fordi den var rå. Homo erectus kunne nøjes med ca. 10%. Nu kommer ilden ind 1 billedet. Forskerne er langt fra enige om. hvornår mennesket lærte sig at bruge ild.

Æren tilfalder ofte homo erectus. men spørgsmålet er. hvornår i hans ca. 1,5 mio. år lange tilstedeværelse. det skete.

Eksperterne støtter sig til et nyligt afrikansk fund, der peger på, at de tidligste homo erectus'er mestrede kunsten at bruge ild. Fundet er gjort i Kenya og viser tegn på forskellige træsorter på samme sted, og tegn på. at flere træstykker er blevet brugt til at lave et bål, og tegn på. at bålresterne ikke stammer fra et naturligt nedbrændt træ.

Denne evne og evnen til at tilberede rødder i bålet blev en hjørnesten i menneskets udvikling, mener forskerne.

Sociale ændringer

De bagte grønsager bragte også store sociale ændringer med sig. Står menuen på bagte grønsager, skal de først samles sammen, bringes til bostedet med bålet og tilberedes. Det gør kosten til et oplagt mål for tyveri set i forhold til de spisesituationer, hvor en opgravet rod spises med det samme. Det vil sige at madlavningen inviterer til tyveri og derfor måtte de tidlige mennesker finde på måder at samarbejde på for at undgå dette tyveri. Især hunneme, som jo er mindre og ikke så stærke som hanneme. har været tvunget til at søge et sammenhold med hannerne, som bedre kunne passe på føden, Indtil den var blevet spist, så her ligger nok grunden til det forhold, at hunnerne ofte bliver kaldt redebyggere.

Og hvad fik hannerne ud af det. De fik mere sex og dermed større chance for at reproducere sig. Det var nemlig i denne periode, at et af de mest mystiske træk i det moderne menneske udviklede sig. Hunnerne begyndte at signalere seksuel villighed hele tiden, også selv om der ikke var chance for befrugtning.

Alle andre hunprimater er kun villige til parring omkring ægløsningen, men her adskiller menneskene sig. Hunnerne lærte sig at skjule tidspunktet for deres ægløsning, således at hannerne ikke kunne være sikre og dermed gjorde klogest i. at være omkring hunnerne hele tiden. En adfærd, som bragte sikkerhed og stabilitet til flokken.

En fredelig verden



Gokndas

Nr Restaurant

Nar*ma 8s&*de 82 7364 København K

(500 m/ru Nørreport)

Tir. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30

Pagens middag kr. 55,-

Når man har tænkt over^^^kenjjsande natur og foler at der findes en sti som fører til enden påådefsen, da er det vigtigt at indse at alle folende væsener ikke ønsker lidelse og ønsker glæden. Alle har retten til glæden, retten til at overvinde lidelsen.... Når vi indser at alle levende væsener har som en naturfa rettighed at finde glæden, overvinde lidelsen og fuldføre deres ønsker jå/Kvet, da vil vi selv få en spontan følelse af vores eget værd.

H. H. Dalai Lama

GRØN MAD I THY

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

Ring efter menukort på tlf. 20 13 48 34

KREATIV MADLAVNING

Hent mere inspiration (il din *daglige* madJavning J hjemlig atmosfære i smuk naiur.

Du lærer at lave grød. miisli. 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 ul 4 personer.
Ring og forhør om plads og datoer. W

Tove Bech - Tlf: 59 65 -45 99

STILHED - RO FORDYBELSE

Retreat/ Refugium

Ferie - bed & breakfast
1/Sejerø - Bugten

Gív dig selv fn nogle dage eller længere Få tankerne (il at falde ni ro Lad op ved at trave ture ved havet eller i skovene, ved at læse. skníve dagbog, male, få massage, zoneterapi eller personlig samtale

Maden fremstilles af biodynamiske pmdukter og der er musik i den

Rckvi-V*iH22/ Ring til rer foldere Tove Bech
Skins Urn IS 4540 Fårrvtjle
77/ 59 65 45 W. *ma to/l* 1-12
Fax 59 65 45 55



vegetar. gourmet, hus

- **Kvalitetsmel fra egne kornkværne**
- **Ferieophold med lækker *mad***
- ***Komfortværelser***

***Gadcby* Skole Bornholm**

Telefon 56 47 20 06
www oadg by-sko le dk

Tag på en *vegetarisk, økologisk og spirituel* højskole!

Vi underviser I metoder **til at takJ« livet og finde glaede.** kærlighed *og* **sefvwrd! Skolen er for** *alle. der* **har brug for at forny** *sig sehrt*

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

Pris (korte *kurser):* 1900.- kr„ kursu»
Pris flange kurser): 6S0.- kr uge
Pnsen er inklouve undervtwig. kosf. logi *og* materialer



Vi er det *eneste* sted » Danmark, hvor k#tkenef er vegetarisk og statskontrolleret 100 % ekotoguk.

Kig *ind* pi www.vhd.dk

Med kærlig hJsen
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
Sun40a*1 » - • #300 Gmni - 86 33 91 88

£inda Jllc£cwtn£^%etteme på u&j, t i l tDanmwdl

af Sune Borkfelt





Engang for meget længe siden sad en meget berømt Beatle ved navn Paul McCartney sammen med sin kone Linda og spiste frokost. Det var søndag, og mens de sad dér og spiste kom de til at kigge ud ad vinduet. Udenfor kunne de se et kuld lam. som muntert boltrede sig på marken. Da de atter vendte blikket ned mod deres tallerkener gik det op for dem. at det dyr. som nu var deres frokost, indtil for ganske nylig selv havde leget på en mark. Som de så på hinanden udbrød de: 'Vent lige. vi elsker jo disse får - det er sådan nogle blide væsener. Hvorfor spiser vi dem så?' Således gik det til. at den søndags frokost blev deres sidste måltid med kød.

Sådan lyder historien om. hvordan ægteparret McCartney holdt op med at spise kød og blev til et par af verdens mest berømte vegetarer. Og ikke nok med det. for samtidig lagdes også kimen til et foretagende. som senere skulle blive Storbritanniens førende indenfor vegetariske færdigretter. I 1991 startede Linda McCartney Foods med lanceringen af de første 6 produkter i en serie af vegetariske færdigretter, der skulle komme til at omfatte mange, mange flere, og som gennem årene skulle blive både kendt og elsket af vegetarer i England.





I dag er Linda McCartney-retterne de førende vegetariske færdigretter i Storbritannien og fremstiller 4-5% af alle færdigretter solgt i landet. På trods af produkternes succes har ingen endnu gjort forsøg med at importere Linda McCartney-produkteme til Danmark. Men det kommer forhåbentlig nu.

En englænder, lidt hjælp, lidt gåpåmod og et kundegrundlag...

11985 flyttede en englænder ved navn Dave til Danmark. Her fandt han hurtigt ud af, at han og andre englændere i Danmark let kunne komme til at savne det engelske køkkens specialiteter, som kun besværligt eller ikke overhovedet lod sig finde på danske butikshylder. Derfor startede han English Food Supplies. Dave investerede i en varevogn og begyndte så småt at importere engelske fødevarer, I starten var der kun tale om nogle få steder i Jylland og på Fyn, som én gang om måneden fik besøg a varevognen, så interesserede kunder kunne købe varerne. Kunderne kunne så forinden bestille varer telefonisk eller på Internettet.
Siden hen blev forretningen større, og i dag er salget af engelske fødevarer blevet en fuldtidsbeskæftigelse for Dave. Nu er der omkring 60 salgssteder over hele landet, der ofte besøges af flere hundrede kunder 1 løbet af de par timer. Dave holder der med sin varevogn.

Nu er Dave ved at undersøge markedet for Linda McC a ney produkterne i Danmark, og han vil meget L T t T ra SS man?e interesserede forbrugere g po entielle kunder som overhovedet muligt, så han kan fmde ud af i hvlken grad der er basis for import af produkterne. Hvis han vurderer at der er b s ^ l T T - V» han Såfors®Ssvis starte med at ^ produkterne på Sjælland, men han vil gerne høre fra interesserede i hele landet S m veg kånman?" t? ^ geme Ser et udvalg. På aTtiden" h?-a 5 initiatnet ve»<ornment og håbe a?de bedste", g beste kommet 4il at indføre nogle færdigretter på° Woden."" beromte, ve Setari5ke

Hvis du er interesseret i at CQ ^ danske mari^n l færdigretter på det kan du kontakte David Darlington gennem hans hjemmeside på: www.englishfoodsupplies.com eller telefonisk på 86 40 39 23 eller 22 46 30 an o§ så være behjælpelig med infr. P - r og udva.g samt evt. kel om Linda McCartney o e h T f * * længere artidigretter på http-//h0rL t des VG Setanske fær- n«p.//home.tiscali.dk/borkfelt/



Det *Gyldne Rosenkreuz*
Filosof *og virkeliggør-*
Introduktionskursus
temaerne:
Selverkendelse
Evighedens k*aid*
To verdener *i os*
Transfiguration
Pi 12 atener *med* **ugenOgea**
intervaller. Deltagelse erg'a—
og u«orpi^rende
Onsdage:
tome *den 22 ^ 200=*
kl 19.30
Sted Tranega'VssKoten
Lindorffs Alle 5, 2900 He«eruc=
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





– en 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 • 70(H) Fredericia
Tlf. 75 95 40 88 • Fax 75 95 46 54
helios@helios.dk • www.helios.dk

RESTAURANT
RIZRAZ

GRØN MIDDELHAV53UFFET

- med friekt ealatbord. dreeeinger, homue, lineer, moueeaka. paeta a bologna, falaffel. hjemmebagt pitabrød og ardre varme retter fra middelhavelandene 59.-
Frokoet, nk. *pizza* 49,-
^etter ve-d bordet nk. *buffet fra 79.- til* 139.-

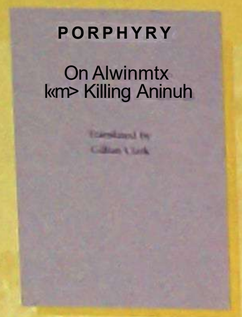
Kompagnistræde 20, *Kbh. K*
Tlf. 33 15 05 75
***Åbent* 11.30-24.00 alle dage**

- God mad fra middelhavelandenc

Afholdenhed i Cnniåhen

Af Sune Borkfelt

Engang for længe siden - mere præcist i det tredje århundrede efter Kristus — kom det filosoffen Porphyrios for ore. at hans ven og medfilosof Castncius havde vendt de ikke-voldelige kostvaner ryggen og atter spiste kød. Dét blev startskuddet til sandsynligvis verdens første egentlige vegetariske værk: Et længere skrift i fire dele om 'afholdenhed fra besjælede væsener' eller bare De *Abstinentia* eller 'Om afholdenhed', som værket efterhånden blev kendt som.



Med den viden Porphyrios havde fået om sin vens ændrede kostvaner, satte filosoffen sig for at skrive et værk, der kunne overtale Castncius til atter at vende sig fra kød som fødekilde, men også et værk. der var skrevet til et meget bredere publikum og et værk som tog højde for alle - eller i hvert fald langt de fleste - relevante argumenter for og imod kodspisning for filosoffer i det gamle Rom. I dag findes værket - næsten intakt - og kan købes og læses på engelsk af enhver læselysten sjæl. endda i to udgaver.

Porphyrios fandt, at den bedste måde at overbevise vennen om det forkerte ved kødspisning var at opremse alle de kendte argumenter *for* kødspisning og *imod* vegetarisme og afvise dem på et rationelt eller filosofisk grundlag, hvad end de måtte være af medicinsk, samfundsfaglig eller filosofisk karakter. Således kan vi i dag læse den første af værkets fire dele. hvor han gør lige præcis dette. Det er fantastisk — og lidt sørgeligt — for en moderne vegetar at læse. at datidens argumenter mod vegetarisme meget ligner nutidens. Menneskeheden synes ikke at være blevet synderligt klogere på det punkt, om end med enkelte undtagelser. Samtidig er bogen fyldt med kraftfulde argumenter og formuleringer som 'disse (forkerte mad- og drikkevarer) har en langt mere dødbringende effekt på sjælen end de gifte som med vilje er lavet til at nedbryde kroppen', og selvom det nok er de færreste nutidige vegetarer som vil argumentere at kødspisning fremkalder alt for kraftige (dels positive, men mest negative) følelser og fornemmelser i mennesket, så giver bogen et spændende indblik i en række vegetariske argumenter, hvoraf mange også har deres beretti- gelse i et moderne samfund.

I anden del af bogen tog Porphyrios fat på det, som dengang mentes at være kilden til kødspisningens begyndelse, nemlig ofringer af dyr til guderne. For en nutidig læser kan det måske umiddelbart virke irrelevant i en moderne sammenhæng, men ved nærmere syn kan en eftertænksom læser her finde en del paralleller til nutidens dyreforsøg - vi er blot gået fra præsternes alter til videnskabens, fra et forsøg på at tjene guderne til et forsøg på at tjene os selv. Uanset giver anden del af bogen et indblik i blandingen af hensynet til både dyresjæl og menneskesjæl (og forskellen er ikke stor) samt til religionen og filosoffens sande vej til befrielse

I værkets tredje del tog Porphyrios så fat på barmhjertighed og retfærdighed og også her er der stof til den moderne vegetar med en bøn til retfærdigheden uden hvilken sand fromhed ikke kan eksistere, og til barmhjertigheden over for dyrene, datidens form for dyreetik. Det er i denne del at den etiske vegetar kan genkende sig selv både rationelt og følelsesmæssigt.

Den fjerde del giver næring til den historisk interesserede, da Porphyrios beskriver skikke fra forskellige lande og folk, som lever uden at slå dyr ihjel for føde og endvidere meddeler, at han vil fortælle om store grækere og romere, som praktiserer afholdenhed fra kød. Desværre har slutningen på fjerde del ikke overlevet frem til i dag. hvis den nogensinde eksisterede, og læseren efterlades til sine egne forestillinger om. hvordan den mon kunne have været at læse.

Alt i alt bør Porphyrios' værk være både spændende og inspirerende læsning for enhver, der interesserer sig for historien og filosofien der omgiver den ikke-voldelige, kødløse kost. Intet værk er mere grundlæggende i vegetarismens historie end dette og intet værk er citeret flere gange i senere tiders vegetariske skrifter. Det er naturligvis en skam. at der ikke foreligger en oversættelse til dansk, for det kræver gode engelskkundskaber at få det fulde udbytte af de engelske udgaver, men det er umagen værd.

De udgaver, som er tilgængelige for købere i dag er dels en genudgivelse af en klassisk oversættelse fra 1823. betitlet *On Abstinence from Animal Food,* af datidens største engelske oversætter af skrifter fra oldtiden platonikeren Thomas Taylor. Genudgivelsen er fra 1965. men der er stadig bøger tilbage at få og den korte introduktion til bogen, skrevet af Esmé Wynne-Tyson, tager afgjort en vegetarisk vinkel (frem for en oldtidsstudie-vinkel) på værket.

Den anden udgave er en helt ny oversættelse udgivet i år 2000 (den første siden Taylors i 1823), og har fået titlen ***On Abstinence from Killing Animals.***

Den er en del dyrere end 1965-udgaven, men giver også en del ekstra materiale. Foruden en noget mere fyldig og grundig introduktion med mange anskuelsesvinkler på teksten, får man her et kæmpe væld af noter med relevante fakta som sætter teksten ind i en sammenhæng og belyser oversættelsesmæssige problemstillinger. Man får også en oversigt over tidligere udgivelser, gloselister til hjælp med den rette forståelse af græske udtryk samt hele tre forskellige indholdsfortegnelser: Én over emner som berøres i bogen, én over personer og steder som bliver nævnt samt endelig én indholdsfortegnelse over alle nævnte 'dyr, fugle, krybdyr og fisk'. Grundigere kunne det vist ikke gøres.

Uanset hvilken udgave man måtte vælge, er man garanteret et studie i noget, der måske kunne tænkes at være det tætteste vegetarismen kommer på at have en bibel. God fornøjelse.

(Porphyry: ***On Abstinence from Animal Food.*** Trans. Thomas Taylor. Ed. Esmé Wynne-Tyson. ***London:*** Centaur Press, 1965.196 sider. £14.00 & Porphyry: ***On Abstinence from Killing Animals.*** Trans. & ed. Gillian Clark. London: Duckworth, 2000. 222 s/der. £50.00. Begge i hardback.)

Bofæller søges...

til opstart af et mindre vegetarisk/økologisk bofællesskab-.

Jeg (K-46 år) forestiller mig skøn natur ved vandet, gammel gård. hver sin lejlighed/halmhus eller lignende, fælles kBkken og værksteder, selvforsyning af grøntsager, hens og katte, masser af muligheder.

Kunne dette eventuelt være noget for dig eller findes et sådant sted mon allerede7

Kontakt Lone på *2811 2743*

—Bevidst bankvalg

Pension

med omtanke

I Merkur får du en god rente på din kapitalpension og ratepension - 3,75% p.a.

Du kan også investere op til 20% af indestående på dm nuværende kapital- eller ratepension 1 Merkurs B-andele - også selv om din pensionsopsparing bliver stående i en anden bank.

B-andele har siden indførelsen 1 1999 givet en forrentning, som ligger et stykke over den højeste indlånsrente 1 Merkur - 6,01% 1 2001 Merkurs B-andele er derfor et fornuftigt alternativ til andre typer af værdipapirer

Du kan sammenligne Merkurs rentesatser med andre bankers på Forbrugerrådets hjemmeside www fbr dk/penge - eller på www mybanker dk

(rentesatser pr 1 11 2002)

Med en pensionsopsparing i M«r kur fremmer du samfundsgavnlige initiativer, meets p< ngene står i banken. Merkur lånefinansierer b »

- Økologisk og fcwodynamisfc land
- Økologisk byggen og weckarenc
- Bæredygtig produktion og Kane
- Økosamfund og botiefcssUb**
- Frie skoler og bome#xaw«e
- Social omsorg
- Kunst og Vultv*

A A E I ? K U R
PiNG£'\STmjT M£D KXDM'NG
AjJborg98 10 18 3S
Århus 87 30 97 60
KøtwnNavn 70 27 27 06
Odens« 66 11 27 06

www.merkurbank.dk

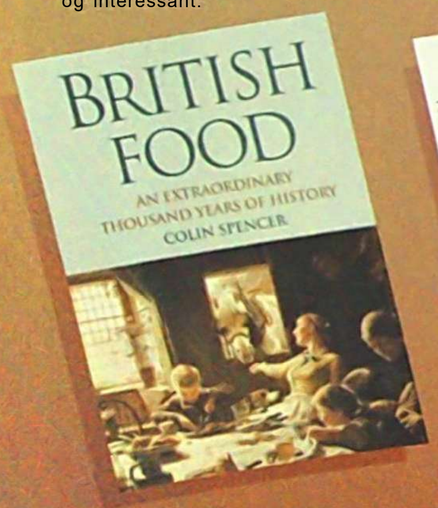
boganmeldelse

KncUe nceun&w&idige udgiuela&i

Af Sune Borkfelt

Jeg får efterhånden tilsendt så mange bøger, at jeg umuligt kan nå at give dem alle en fuld anmeldelse. Her er dog en kort omtale af nogle få af de mest nævneværdige:

British Food: An Extraordinary Thousand Years of History. *Colin Spencer.* Grub Street Publishing. £25.00. 400 sider + 16 siders illustrationer. Hardback. Udkom 31. oktober 2002.
Colin Spencer, hvis Vegetananism: A History jeg anmeldte i efterårsnummeret af Vegetaren, har skrevet dette utrolige værk om den britiske madkulturs historie fra romernes tilbagetog til nutiden. Der er ikke tale om en bog med særlig interesse for vegetarer, men er man interesseret i madhistorie. og har måske læst og nydt forfatterens vegetariske histonebog. er her endnu et fascinerende værk at gå i gang med. Jeg kender ikke til nogen forfatter, der i så høj grad formår at gøre kulinansk historie vedkommende og interessant.

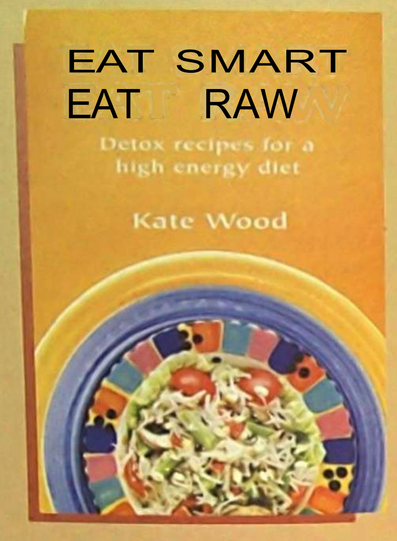


Animals Like Us. Mark Rowlands. Verso. £12.00. 230 sider. Paperback. Udkom 2. september 2002.

I en serie af bøger om praktisk etik er her udkommet en spændende bog om dyreetik og dyrerettigheder. Forfatteren og filosoffen Mark Rowlands, som tidligere har skrevet om emnet i Animal Rights: A Philosophical Defence, har skrevet bogen, der ved hjælp af en række filosofiske virkemidler argumenterer mod en række af de måder, mennesket i dag bruger og misbruger andre dyr på.

På bundlinien er Rowlands' argument at det simpelt hen er forkert at gøre skade på dyr. i hvert fald i langt, langt de fleste tilfælde. Bogen indeholder kapitler om bl.a. jagt, dyreforsøg, zoologiske haver og vegetansme, og er yderst læseværdig. hvis man interesserer sig for den teoretiske debat om dyrs rettigheder og deres praktiske konsekvenser.



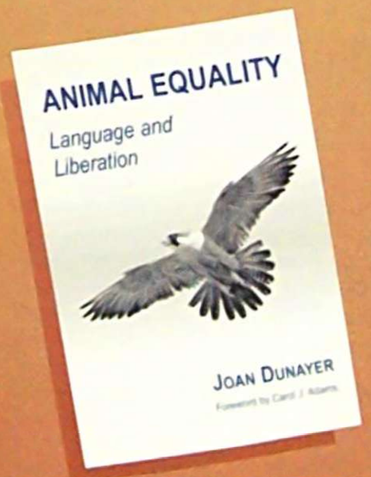


Eat Smart, Eat Raw. Kate Wood. Grub Street Publishing. £10.99. 160 sider + 8 siders farveillustrationer. Paperback. Udkom 31. oktober 2002.

Der bliver flere og flere råkostspisere i disse år, og når man bladrer i denne bog begynder man at forstå hvorfor. Bogen, der først og fremmest er en kogebog - hvor intet må koges - viser hvor utroligt meget spændende mad man kan tilberede uden at koge den. Her er retter til ethvert hovedmåltid, foruden snacks, desserter, drinks og meget mere. Bogen indeholder også en fyldig introduktion til det at leve på rå føde. Her er inspiration til køkkenet og stof til eftertanke, mens vi venter på den amenkanske forfatter Rynn Berrys bog om råkost spisningens histone.

Animal Equality - Language and Liberation. Joan Dunayer. Ryce Publishing. $25.00, 238 sider. Hardback. Udkom i maj 2001.

Selvom det snart er et år siden jeg modtog denne bog, skal den også lige have et par ekstra ord med på vejen. Bogen sætter fokus på. hvordan sprog kan være med til at undertrykke og skjule undertrykkelse. og argumenterer for at det er tilfældet i menneskers behandling af andre dyr. Dét er nyskabende og højst interessant, og selvom forfatteren tager sit udgangspunkt i det engelske sprog er det ikke svært at se parallellerne til f.eks. dansk. Principperne og normerne for sprogbrug synes i denne forbindelse meget at være de samme. Læs en mere fyldig anmeldelse på http://home.tiscali.dk/borkfelt/vaerker/dunayer.html



V C I f c O M M t v I i L m v M $ 5CIV w i v v t s p m s / M W

25 år, mor til en skøn lille unge. bibliotekar og sidst men ikke mindst: vegetar og meget madinteresseret. Sådan lyder min præsentation af mig seV ftvrs det skal gå hurtigt!

Med en masse vegetariske kogebøger på *hyklerne.* stakkevis af opsknftsfoldere og ge så mange kopier af grønne opsknfter er jeg nu klar *t* at spnnge ud som grøn køkkenskriver 1 DVFs nye *indslag her* i bladet: Brevkassen.

Alle interesserede med små eller store spørgsmål omkning vegetarisk mad er **velkomne** *U zt sknve* til Brevkassen.

Jeg står *klar med* alt fra gode *råd on* brug af alverdens grøntsager og vegetans*.e råvarer som fx seitan, tofu og bælgfrugter til idéer til madpakken, nytårsfesten, fødselsdagsfesten eller familiemiddagen.

Har du været en tur under de fjerne himmelstrøg, hjælper jeg også gerne med at *•>3e opskrifter, der for en stund kan vække de gastronomiske ferieminder til live igen.

Måske **savner du** *forslag* **M** indkøb eller On *af* **vegetanske kogebøger** *på* biblioteket, eller måske synes du **at Internettet er en** jungle hvor det kan være svært at **finde en god opsknft - der W** jeg også gerne trænde **hjælpende til**

Mulighederne *er* manfe of ingen spørgsmål •r for små **eller duntme**. Alle er velkomne til at skrive ti **Brevkassen,** *der ofsJ* gerne hører om andres oplevelser og erf»r»x*<" • 6ei grønne køkken!

Venlig h*Hen o« P* gensyn i Brevkassen **Grønne Sp®rf%**mJl •r næste nummer.
I#nne Vcrfborg



i u l e p t y d

uddrag
af Henry S. Salt (1851-1939)

Man kunne forstå ægte barbarers fryd over deres årtige orgier —barbarer der som fødselsgave havde fået skænket en kvælerslanges kræfter til fordøjelse, og som ikke behøvede at kæmpe mod deres samvittighed - men de stakkels moderne skabere af julelyst har det helt anderledes. Således er det, når juletiden nærmer sig, at vi finder aviserne fulde af opfordringer - halvt spøgefulde, halvt alvorlige, men alle med en sandhed i sig - til forsigtighed i forbindelse med julefodringen. Ikke så meget fordi forslugenheden er en beskæmmende vane som fordi dens fysiske konsekvenser er ubekvemme. Vi har altså her et fantastisk skue i Mennesket, herren over alt andet på Jorden, som med ængstelighed og afmægtighed skuer sin føde og ynkeligt må indrømme sin utilstrækkelighed i forhold til at fordøje den. (...) 'Glædelig jul og godt Nytår'- glæden ved kødpostej efterfulgt af godet ved fordøjelsesproblemer.

Det synes klart, at for æstetikeren er julen ikke en behagelig og tiltalende højtid... Jeg håber ikke det virker for fantasifuldt eller anstødeligt hvis jeg siger at det mest karakteristiske, hovedingrediensen, i vor jul synes mig at være svinefedt.... Grisen er martyren. som sidder i højtidens forsæde, og hvad vinranken var for oldtidens høstfester er svinekammen for vores højtid. (...) Vi synger om fred og fryd på jord, og om hyrder der vogter over deres flokke ved nattetide - alt imens de travle slagtere vogter over deres flokke som hænger på rækker i butiksvinduerne. hvor den glans der måtte være er genskinnet fra gaslysene der oplyser de fedtede lig. Et mere afskyeligt skue end slagterbutikkerne ved juletid er det svært at forestille sig.

Og således er det ved denne 'søde' juletid, hvor man kunne forvente en god og smuk fejring af det, der foregiver at være et budskab om kærlighed, at alle sanser stødes af de modbydelige syn. lyde, lugte og fornemmelser af denne spisekammerets liturgi, som heldigvis "kun kommer en gang om året' og for os ville være meget mere nydelsesrig hvis den slet ikke kom.

(Fra *The Humanities of Diet: Some Reasonings and Rhymings* Manchester: The Vegetarian Society. 1914 Oversat af Sune Borkfelt)

I N w i vi Gluten, gamle...

- hvad gør vi så?

Af Suzanna Ipsen

En af vore læsere har gjort opmærksom på et problem, som mange af os vil få, når vi bliver gamle - og skal på plejehjem for hvor finder vi et. hvor vi kan få vegetarisk kost?

Læseren skriver bl.a.:

Økologiske plejehjem?

Vi er en del personer, der er over 50 år, der har været alternative med bl.a. økologiske fødevarer i de sidste 30 år. Men mange af os har efterhånden fået forskellige "skavanker". I løbet af de næste ca. 10 - 15 år vil flere af os være plejekrævende. Vi vil jo gerne bevare vor alternative livsstil, blive ved med at være økologiske og miljøbevidste.
Det er en glæde at erfare, at man er begyndt at påvirke børnene i en positiv retning til en sundere livsstil, men hvad med os andre, som gerne vil bevare den sunde levevis, enten i en beskyttet bolig eller på plejehjem.

Det er jo ikke alle. der tilhører "det grå guld" der har formue! Køb af hus i en slags seniorbofællesskab er derfor udelukket. Jeg vil gerne være sikker på at jeg kan forblive alternativ i resten af mit liv, selvom jeg af forskellige grunde ikke kan klare mig selv!
Jeg er enlig og uden familie, men det er jeg jo nok ikke alene om!

En der ser fremad!

Jeg vil foreslå, at vi danner en gruppe, der kan fortælle kommunerne, at der altså er nogle mennesker, der gerne vil have økologisk og vegetarisk kost. - og kunne de ikke godt tænke sig at imødekomme os! — og det skulle da nok være muligt!
Hvis I vil være med i sådan en gruppe, så skriv til mig pr. e-mail

suzanna.ipsen@vip.cybercity.dk
Eller nng/skriv til vegetarforeningen.

&awuuking med mening i!

af Nonne Votborg

Hvor er koblingen mellem ens køkken og det sociale liv?! Vis mig dit køleskab og jeg skal fortælle dig hvem du er! Talemåder og aforismer er en central del af vores hverdagsbevidsthed. Vi ved ikke om den der med køleskabet som visitkort holdet stik eller ej. Efter at være blevet vegetar står det mig klart, at det ér sandsynligt, at den mad vi spiser fortæller meget om personens væsen og at omverden ser på os ud fra hvad de ser vi har i køleskabet og putter i munden.

Det sociale aspekt kommer ind i billedet, fordi det at spise er en af yndet social beskæftigelse, vi mennesker dyrker sammen. Efter at have levet vegetarisk i flere år og lært ligesindede at kende står det klart, at vi mere eller mindre har det til fælles, at det netop er i det sociale liv at forandringen tit er allerstørst når "frikadellerne er afløst af falafler". Novicer indenfor vegetarisme vil sandsynligvis møde alt fra skepsis, fordomme, udtalelser om naivitet til mere positive oplever i retning af interesse og forståelse.

Det der lægger på tallerkenen bliver set som et udtryk for hvad personen "indeholder" og det er typisk som vegetar at blive mødt med et væld af spørgsmål der relaterer sig til andet og mere end det kød der nu ikke er at se på tallerkenen. Det store spørgsmål er hvorfor?!

Forandringen er stor når man fra den ene dag til den anden luger ud i køleskabet og skriver en ny indkøbsseddel uden kødprodukter. Men hvorfor så blive vegetar? Grundene til at blive vegetar er mange og langt mere nuancerede end en modstand mod dyredrab. Der er ikke en grund til at blive vegetar der er bedre end en anden! Den enkelte må gore op med sig selv hvad vedkommende føler er rigtigt og leve derefter. Årsagerne til at blive vegetar kan være religiose motiver, miljømæssige årsager, sundhedsmæssige grunde, politiske årsager, etiske spørgsmål og så videre.

Pointen er, at det netop ikke kun handler om mad i bogstaveligste forstand men også om livsanskuelse, normer og etik. Vegetarismen kan meget vel sætte gang i en hel forandringsproces for den enkelte. Det kan i relation til det sociale betyde at venskaber brydes og nye opstår. De øjne man ser verden med ændres måske og kan resultere i en voksende interesse i emner, der på den ene eller anden måde relatere sig til vegetarismen. Økologi, Fair Trade, sundhed, krop & bevægelse, miljø. etik. ressourceforbrug er blot nogle af de emner, der måske melder sig på når forandringen er i gang. Vegetarismen kan i sig selv være et stort og betydningsfuld forandringsparameter, der med lidt held kan gøre en forskel på dels det personlige men også på det globale plan. Derfor dit valg om at være vegetar er et valg med mening i og det fortjener al mulig anerkendelse!

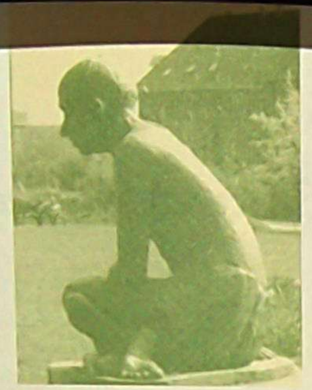
Grønt i Aalborg

Fredag den 17. januar 2003 kl. 18.30 er der vegetarisk fællesspisning i Kanalhuset på Damstræde i Aalborg Øst hvor alle med interesse for det grønne er hjertelig velkomne.
Arrangement er skabt på tværs af Dansk Vegetar Forening (DVF). Butik Papaya. Grønne Familier og VEMA (Aalborgs vegetariske madklub). I løbet af *aftenen vil der* blive fortalt om de forskellige foreninger. Der vil også være muligheder for at købe spændende bæredygtige produkter fra Butik Papaya, der tilbyder mange gode ting til køkkenet og hjemmet.

økologisk landmand Mette Tolstrup Sørensen fra jerslev vil fortælle lidt om sit landbrug, økolog, og sine økologiske **grøntsagekasser** *der fås pé abonnement. Der vil* også være økologiske grontager og andet at købe. Deltagelse . spisningen koster kr. 50 for voksne og kr. 25 for bom under 12 år. Betaling sker 1forbindelse med arrangementet. Bindende tilmelding inden den 7. januar til fv^indbakke.dk eller pr. telefon 98159023 til arrangementets koordinator Nonne Votborg (DVF).



Mohandas Ghandi og Vegetarismen XIX



Ikke-vold

Af Nicky Brown

Gandhi skriver: "Min erfaring har entydigt vist mig, at der er ingen anden Gud end sandheden. Og hvis ikke hvert eneste ord i disse kapitler erklærer for læseren, at det eneste middel til at realisere sandheden er ahimsa (ikke-vold), så vil jeg dømme alle mine anstrengelser til at have været omsonst."

Ved afslutningen af Satyagraha kampagnen i Sydafrika i 1914. besluttede Gandhi at rejse hjem til Indien. Da havde han og familien opholdt sig ti år i træk i Sydafrika. Inden hjemrejsen, ønskede han at gøre et kort ophold i England.

Gandhi havde afsluttet en streng faste kort inden afrejsen til England. Han var stadig meget svækket, da han steg ombord skibet. Han gjorde sig umage med at få sund kost og regelmæssig motion, men han var endda blevet dårligere ved ankomsten til London. Her opsøgte han en indisk læge. som sagde: "Hvis ikke du tager en total hvilepause i nogle dage. risikerer du. at dine ben bliver ødelagt for bestandig."

Gandhi skriver: "Da blev det klart for mig. at man må give sig god tid, når man skal rehabilitere sig efter en streng faste. Man må også tøjle sin appetit på føde. Man bør udvise større forsigtighed og tilbageholdenhed under brydningen af fasten end under selve fasten."

Første Verdenskrig blev erklæret 4. august 1914. Gandhi ankom til London den 6. Det var en fuldstændig ny situation, han måtte forholde sig til.

På det tidspunkt var Gandhis utilfredshed med det britiske kolonistyre ikke blevet nær så stærk som senere under Indiens frihedskamp. Han mente at problemet var mere nogle enkelte britiske embedsmænd end selve systemet. Han ønskede under alle omstændigheder ikke at udnytte det engelske folks kvaler til at opnå fordele for det indiske folk.

Tværtimod håbede han på, at man kunne styrke den gode vilje hos englænderne ved at hjælpe dem i deres nødens stund. Hans ræsonnement var følgende:

"Den samme argumentation, som havde ledt mig frem til at vælge at hjælpe englænderne under Boerkrigen, gjorde sig gældende i den aktuelle situation. Det var klart for mig. at deltagelse i krig aldrig kunne stemme overens med ahimsa. Men en sandhedsapostel kan ikke altid opnå fuld klarhed over sine pligter; indimellem må han famle i mørket.

Ahimsa er et meget omfattende princip. Vi mennesker er blot hjælpeløse dødelige fanget ind i en svøbe af himsa (vold). Der er en dyb mening i ordsproget "Liv lever af liv". Hver gang vi spiser, drikker, eller tager et skridt, begår vi himsa, dvs. vi dræber liv, være det sig de mindste væsener. En sand tilhænger af ahimsa har derfor medlidenhed som grundlag for alle sine handlinger. Han anstrenger sig for at undgå at dræbe liv. han prøver endda at redde det, og derved tilstræber han uafbrudt at løsrive sig fra svøben af himsa. Han vil løbende vokse i medlidenhed og tilbageholdenhed, men han vil aldrig kunne frigøre sig helt af himsa.

Endvidere er grundlaget for ahimsa livets enhed. Nar eet menneske fejler, påvirker det os alle. Derfor k[illegible] at blive inddraget 1 himsa, som er indbygget i selve samfundslivet."

Når to nationer bekriger hinanden, har en tilhænger a[illegible] ahimsa som pligt at standse krigen. Hvis ikke han [illegible]ar mu ighed for at udføre sin pligt, hvis ikke det lig[illegible] påvirke tingenes gang, så må han [illegible] samtidig med al sin kraft for krig [illegible] nation og hele verden

En sandhe[illegible] holde sig til konåben for ren[illegible] handler. Han må altid være sin side [illegible] indrømme fejlen og korrigere den."

M&imed indåaldea

t i i øxdincw penexal

fMtamlin#

Onsdag, den 7. maj 2003, kl. 19.00
på biblioteket Danasvej 30 B
på Frederiksberg.

Dagsorden fht. lovene

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

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

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

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

Derfor mød op og vær med, det er som regel en hyggelig aften.

Hilsen BESTYRELSEN

NYTÅRS FROKQST2003

Sendag, d. 19. januar 2003, ld. 13.00
i Vandkulturhuset, DGf-byen,
Tietgensgade 65, København V.

Benyt lejligheden til at se DGI-byen (igen). I hjertet af København, bag Hovedbanegården.

Sidste år holdt vi vores nytårsfrokost i Vandkulturhusets restaurant: Vestauranten. Det var rimeligt vellykket, så det prøver vi igen *i* år.

Der bliver serveret den helt store grønne buffet med lune og kolde retter. Drikkevarerne købes ved siden af.

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

Prisen for buffet er 140 kr. Kaffe/te koster 20 kr.

Tilmelding må vi bede jer foretage ved at sende et postkort til Dansk Vegetarforening. Dennis Sørensen. Tornestykket 12, 2720 Vanløse med oplysning om navn og antal kuverter og med eller uden kaffe/te. Hvis / sa har lige penge med. skulle det ikke tage så lang *tid* at betale ved indgangen.

Man kan også indbetale belobet på DVFs girokonto 502 5656.

Vi glæder os til at se *,er* til en forhåbenttg «*y*cet dag.

Hjem søges...

en dejlig kat på 10 år er kommet, vanskeligheder på grund af at man har fået barn og ,kke har bd bl ham mere. Han savner derfor et nyt hjem. Han er rar og omgængelig, kastrer, vaconeret bemærket, renl.g og meget rolig-*
Vil I være gode ved ham de sidste år ?
Ring og here nærmere på 36 70 5 5<5-*

Align video display edge here

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tomestykket 12
2720 Vanløse

