FORÅR
2003
94.årgang

lev og lad leve

vegetaren



nr.1

indhold

VEGETAREN

3 velkommen

4 hvordan jeg blev vegetar

6 genmæle på ernæringsrådets angreb

8 påskeæg a la Camilla plum

9 ... om hvidløg

10 faste

12 ghettoer - nej tak!

14 brevkassen

16 et grønt farvel

18 boghjørnet

20 i gandhis fodspor

21 nytårsfrokost

22 regnskab











Jlc&te tceA&i!



Den mørke tid er nu bag os og for hver dag der går, bliver det lysere og varmere. Snart nærmer sig påsken, som dette forårsnummer også bærer præg af.

Ernæring og religion har altid været uløseligt forbundet med hinanden - det er specielt hvis vi tror på een af de allerførste ernæringslærer fra Biblen. "Men af kundskabens træ på godt og ondt. af det skal du ikke æde, thi på hvilken dag du æder af det, skal du dø døden."

Nu er der jo som bekendt mange måder at fortolke Biblen på, men dette kan vel også betyde at den rigtige ernæring medfører livet og i dette samhørighed med Gud, mens den forkerte ernæring så samtidig må betyde, at mennesket vælger døden og et liv adskilt fra Gud udenfor paradis. Før var mennesket et med det guddommelige - så erkendte det og blev sig selv. Derved blev der sat skel mellem mennesket og Gud - mellem det fysiske og det åndelige og mellem godt og ondt. Dette skel har mennesket lige siden bygget videre på, udvidet og befæstet indtil det i vor tid er blevet så mægtigt, at Gud og det åndelige nærmest fortoner sig i en tåge af uvirkelighed.

Den berømte schweitziske læge Dr. Med. Bircher-Benner havde måske ret. da han i sin tid hævdede at: "mennesket ved at ernære sig forkert opbygger i sig selv en uoverstigelig hindring for den største og mest velsignende kraft i verden, nemlig ANDENS!" Dette sagde denne banebryder for ny ernæringslære allerede i 3o'erne og det er jo nok ikke blevet mindre relevant i dag.

Nu er det nok de færreste, der kan gennemskue syndefaldets egentlige betydning eller hvad forkort ernæring virkelig kan medføre og fremkalde af effekt. Men een ting er helt sikker! Ernæringens betydning kommer vi ikke uden om. hvis vi altså ønsker balance i livet samt et godt helbred. Pepsi-generationen har kun få chancer for at undgå helbredsproblemer og der er mere end nogensinde før behov for forandring. Men tit skal der også være behov for forandring før forandring sker, hvilket vi så tydeligt mærker med fornyet interesse for bl.a. vegetansmen.

Nu foreløbig glæder jeg mig til at byde velkommen til årets påskenummer, hvor der forhåbentlig skulle være masser af inspiration til både hoved og mave. I dette nummer åbner vi vor nye grønne brevkasse, hvor køkkenskriveren Nønne spændt venter på at svare på alle mulige og umulige grønne *spørgsmål* og samtidig dele ud af sine mange ideer og gode råd. At der stadig er brug for praktisk information om vegetarmad er tydelig, når selv ernænngsrådet kan udvise så megen uvidenhed om emnet. Så er det da ikke så underligt at den menige dansker har svært ved at finde ud af, hvordan tingene hænger sammen I Heldigvis har vi her i Vegetaren en kompetent skribent, der med sit genmæle grver svar på tiltale. Endelig byder vi velkommen til Camilla Plum, mens vi til gengæld får et grønt farvel fra vor entusiastiske bestyrelsesmedlem Ea Bregensoe.

Goddag og farvel - men sådan er livet jo' Ligesom foråret der som en ny start med nyt lrv hvert eneste år maler hele landet i sine helt specie/le forårsgrønne nuancer, farver der åbner *hjertet* så ikke Wot fuglene bliver forelsket. Foråret der bnnger et nyt håb og en fornyet tro *på* livet. - noget vi *alle måske har* særlig brug for i disse usikre tider?

Kære gronne venner - velkommen til et nyt tysegront forår I

Britt Sondergaard

iuwidan jeg, Blev aegetwc



- og lidt om vegetariske bornefamilier

Af Drude Breds

Bøm og *jernmangel.*

Det gør mig i så smadderhamrende dårligt humør, at mennesker i den vestlige verden tror, at de skal have spegepølse med pesticider på havregrøden til morgenmaden, leverpostej med penicillin i pitabrødet til frokost og hakkebøf med kogalskab, et par selvdøde gulerødder og en gensplejset kylling krydret med et par røde nitratpølser for at overleve og blive kloge mennesker. Hvad er det dog for en verden vi lever i?

- hvis man har fundet ud af at børn bliver dumme af for mange grønsager, kan jeg kun undre mig over, hvor dumme de voksne er, idet det må være utrolig fantasiløs og mangelfuld mad. de serverer for deres børn om morgenen. om aftenen og i weekenderne! Og så forventer de. at samfundet, som i alt andet, skal have ansvaret for, hvad børnene indtager.



Den diskussion, der er i medierne idag. startede i min søns vuggestue for 4 år siden.
'Røde Ko" reklamerede med at de havde økologisk vegetarisk kost (der blev dog serveret fisk) og på den baggrund valgte jeg vuggestuen til min søn.
Men af en eller anden grund var mange forældre nervøse for, at deres børn skulle lide af underernæring og der blev ført en lang og sej kamp med mig som den ene modpol mod de andre. -Jeg tænkte tit og ofte på, om hvorfor de ikke var mere nervøse for om deres små børn skulle lide af underernæring i mangel på voksenkontakt med dem, der havde sat dem 1 verden... Men selvom jeg præsenterede det ene bevis på god sammensat vegetarkost efter det andet - tabte jeg slaget.

Terningerne er nu kastet i hele Danmark og frygten er for evig trængt ind hos de bekymrede forældre. Kød skal der til! I dag er min søn 1 en Rudolf Steiner børnehave. Der får de også kun vegetarisk kost.

Hvordan jeg selv blev vegetar

Jeg er vegetar og har været det i snart 15 år. Altså siden jeg var 20. Jeg er vegetar fordi jeg på et tidspunkt arbejdede som frivilling hos Forsøgsdyrenes Værn. Derigennem fik jeg så mange grufulde historier at se og høre, at det for alvor gik op for mig, at der er noget helt galt med den måde vi behandler vores omgivelser og ikke mindst dyrene på. Jeg ønskede ikke længere at støtte kødindustrien økonomisk. Hvordan man med sindsro kan spise noget, der har været pint og plaget i hele dets lange for ikke at sige korte liv, er for mig uforståligt.

Tænkes der på kannibalisme, siges det. at et menneske spiser et andet, gør det for at opnå noget fra vedkommende, der bliver spist. Ikke vitaminer eller mineraler; men det afdøde menneskes kraft, styrke, visdom eller lignende. Det kan undre mig, at der virkelig ingen "kødædere" er, som skænker det en tanke, at det de spiser, er smerte og lidelser dybt forankret i muskler og sener. Hvor sundt kan det være? Vi er jo alle bevidste om at stress og jag, mange bekymringer 1 livet kan udvikle sig til mavesår, blodpropper eller cancer hos mennesker. Altså det der sker oppe i vores hoveder, sætter sig i vores krop. Hvorfor skulle det så ikke være tilsvarende hos dyr og er det virkelig det. vi ønsker at indtage?

Nå, men for at vende tilbage til børnene...

Jeg har idag 2 børn — en flot dreng på 5 år og en dejlig pige på 2 år. Begge vokser vegetarisk op, dvs. at vi spiser stadig mælkeprodukter og æg. Min dreng vejede ved fødselen 4.6 kg, 55 cm lang og min datter 4,8 kg 60 cm. lang. For ikke vidende er det, MEGET store sunde børn. Ikke fede; men store og stærke. De er efter sigende begge meget fremmelige og begge stadig meget større end gennemsnittet. Min søn var helt renlig, da han var 1 år og 8 måneder.

Han havde forleden en legekammereat på besøg fra børnehaven på 4 år. Legekammeraten havde stadig sin ble på og han laver stadig stort i bukserne, hvilket ikke er helt unormalt for drenge. Min datter var helt renlig om dagen 1 år og 4 måneder gammel; men kan have et uheld om natten en gang i mellem. Begge børn talte utroligt tidligt, og min dreng er idag så "meget med", at selv min søster, der har 2 store børn, siger han kan få problemer i skolen, da han hurtigt vil kede sig. Hun er selv læge, psykiater og traditionel kødæder.

Jeg må derfor konkludere, at mine børn foreløbig ikke er dumme. At den kost og det jeg ellers byder dem her i livet gør, at de trives og vokser. Men det at være vegetar med børn tager tid og er ikke helt enkelt. For det første skal alle børn igennem en løsrivelsesproces fra forældrene og det starter oftest med det, vi betegner som kræsenhed.
Men børn er ikke kræsne. De vil blot selv bestemme og det første de selv kan bestemme er, hvad de vil have i munden. Serverer man derfor ensformig kost, vegetar eller ej, for at tilfredsstille barnet, gør man både sig selv og barnet en bjørnetjeneste. Barnet bliver for alvor kræsent og for det andet er sandsynligheden stor for at det kan komme til at lide af mangel på det ene eller andet.

Lidt gode råd med på vejen...

Min tidligere alt-ædende søn vil derfor ikke idag spise, spinat, løg, broccoli, porrer, blomkål, rosenkål, ris. kartofler osv. Jeg tager det som et tegn på en selvstændighedsproces; men det gør det svært at få de rigtige ting sat sammen, så jeg får dækket hans behov. Min datter er som 'lille kvinde' endnu værre. Dog har jeg også lagt mærke til, at ryger der mange små, måske usunde mellemmåltider ned, er det svært med appetitten til de store måltider.
Selv kunne jeg ikke leve uden en blender og et rivejern. Jeg laver meget af det jeg kalder camouflagemad. Jeg river altid gulerødder, squash eller lignende i mine speltboller. (Boller elsker alle børn).
Frikadeller bestående af linser, bønner, revede kartofler, æg og speltmel - blendes og så på panden.
Det er straks sværere med broccoli. Men på pizza kan alting skjules godt hakket 1 småstumper under ost og tomat. Rosenkål, som jo siges at være så sundt, fandt jeg en opskrift på hos Årstiderne, hvor de koges og blendes med mælk og parmesanost.
Det tager meget af denne kraftigt kålede smag.
Massen kan jo blandes 1 alle steder. I tærter, under de hakkede grønsager og osten på pizzaen eller 1 pastasovsen. Forskellige olier contra smor. Ris. hvede og soja mælk kan varieres med komælk.

Salater er stadig svært for den lille at tygge, men frugt ryger altid ned. - Salater er vigtige bare *lægge* på tallerkenen, så barnet vænnes til synet fra start; men den lille tvinges selvfølgelig ikke til at spise de grønne blade. Den store kan godt, og med *lidt æbler* og presset appelsinsaft over, kommer selv de mærkeligste grønne blade ned. Spinat *1* pandekager *eller* som Camilla Plum, sagde: "pluk tidligt om *foråret de* små spirende brændenælder og kom dem *i* pandekager. De er fulde *af* vitaminer og mineraler."
Hvis pandekagerne så tilmed er lavet med speltmel og sojamælk, så kan det da ikke blive sundere og lækrere. - ja, selv i bollerne kan man komme de grønne blade. - Når jeg så tænker på 'Boller fra Koberg" med chokoladestykker, som modstykke, kan jeg godt forstå at danske børn mangler noget.

Skulle jeg selv mangle noget, er det ikke fantasi *til* at sætte mad sammen, men lidt mere *konkret* information om hvilke fødevarer der skal sættes sammen og kombineres for at opnå de korrekte aminosyrer, vitaminer som B12 og mineraler. Fx har *jeg læst mig* til at en kartoffel på rugbrød med lidt fedtstof og lidt grønt, skulle nå hele vejen rundt. Måske er det også blot den slags informationer de *danske* børnehaver står og mangler idag?

At bebrejde børnehaverne for at grve børnene for dårlig kost. fordi det er økologisk, er derfor absurd For én gang skyld har det offentlige netop gjort noget godt. Siger man fx ikke at folk på sygehusene blive syge af kosten? - Der er *jo ellers* rigelige mængder *af kod. Tillige er* vi *jo* også blevet oplyst om at børn. der får økologisk kost. har langt færre pesticider 1 kroppen end bom. der får *traditionel* kost. Hvilken effekt har det på langt sigt[7] De *bliver* måske ikke kun dummere, som vegetar bomene. men er måske også mere disponeret for sygdomme? Dyrene 1 Zoo får *jo* efter sigende også mere og mere økologisk, fordi de bliver syge af pesticiderne, men hvad byder vi vores egne born'

Skylden må derfor først og fremmest placeres hos forældrene, hvis deres børn mangler noget 1 kosten. Dernæst efter min mening hos fodevare«ndustnen. der som leverandør og dermed som medansvarlig producerer så elendig en kost. at folk "opdrages* til at tro. sådan skal det være

www.ffbd.dk

Kommentar:

€xnc&dngyS>iådet ag- vegetaxh&dt

af Sune Borkfelt

I Søndagsavisen den 14.-15- december 2002 kunne man læse historien om hvordan børn angiveligt bliver fejlernæret i landets daginstitutioner. Årsagen var omlægningen til økologisk kost, der har gjort at man har skåret ned på kødet af økonomiske årsager - faktisk i en sådan grad at mange institutioner er gået helt over til vegetarkost eller kun får kød én dag om ugen. Dét fik ernæringseksperter til at råbe vagt i gevær, og i artiklen kunne man så læse ikke bare et udtryk for bekymring omkring børns kost men et generelt angreb på vegetarisk ernæring fra Ernæringsrådets side.

I avisens behandling af sagen, der ikke lod plads til alternative vinkler eller holdninger, udtalte professor og medlem af Ernæringsrådet Kim Fleischer Michaelsen sig således: 'Små børn skal ikke være på vegetarkost. Kød bør indgå som en central del af børns daglige kost. Det er den vigtigste kilde til jern og en række vigtige proteiner. Når børn får serveret mad i institutionerne, så må man gå ud fra at den også er ernæringsmæssig i orden. Det er vegetarkost ikke.'

Det er bedrøveligt at skulle læse velkendte fordomme omkring vegetarisk ernæring udtrykt af et menneske. der kan trykke ordet 'ernæringsekspert' på visitkortet. Det er givetvis et problem, hvis man ikke i daginstitutionerne forstår at sammensætte børnenes kost (det være sig vegetarisk eller med kød) så den er ernæringsmæssigt i orden, men det betyder altså ikke at der er noget i vejen med vegetarkost generelt. Det kan sagtens lade sig gøre at sammensætte vegetarkost ernæringsmæssigt rigtigt, uden det store besvær - også i daginstitutionerne, ognår man henviser til jern og proteiner som argument mod vegetarisk kost. viser det kun at man ikke ved nok om vegetarisk ernæring til at komme med en sådan udtalelse. Endvidere viser det at man ikke har fulgt med 1 den relevante forskning på området Man iværksætter altså fra Ernæringsrådets side en skræmmekampagne, i stedet for. som man burde at vejlede i hvordan en omlægning til hovedsaeeliet eller udelukkende vegetarisk kost bedst kan gennemføres, og man gør det uden at have det videnskabelige grundlag i orden.

Lad mig lige kommentere de to ernæringsmæssige hovedpunkter i Kim Fleischer Michaelsens kritik af vegetarkost:
Hvis vi starter med protein, så er det en ret almindelig og egentlig ret mærkværdig fordom, at der skulle være problemer med proteinindtaget for vegetarer. Mon ikke den er opstået simpelthen fordi kød er så proteinholdigt som det er. og det derfor måske bliver en nærliggende faktor at se på. hvis man fjerner kød fra kosten? Under alle omstændigheder er det fuldstændig grundløst at bekymre sig om proteinmangel - noget der stort set aldrig forekommer i rige samfund.

Hvad angår jern, så er det straks mere forståeligt at man kan bekymre sig om jernmangel. Jernmangel er et almindeligt ernæringsmæssigt problem i vores samfund - der er bare ikke ret meget der tyder på at man er mere udsat på vegetarkost end på en kost der indbefatter kød. Faktisk viste en svensk undersøgelse offentliggjort sidste år, der sammenlignede veganere og kødspisere, at jernmangel var præcist ligeså almindeligt blandt kødspisere som blandt veganere. De veganske kvinder i undersøgelsen fik endda generelt mere jern end deres kødspisende kønsfæller. Andre studier viser lignende resultater. Det er ikke kødspisning (eller afholdelse derfra), der gør udslaget hvad angår jernmangel.
Og lad mig så lige slutte med et par citater omkring vegetarkost fra andre ernæringseksperter. Den store amerikanske sammenslutning af ernæringseksperter,

American Dietetic Association, har gjort deres holdning til vegetarkost soleklar, når de siger at vegansk og lakto-ovo-vegetarisk kost er egnet til a le faser af et livsforløb, inklusive graviditet og ammeperiode. Tilpas planlagt vegansk og lakto-ovo-ve ge arisk kost opfylder kravene til ernæring (vita- tpp Gr mineraler) for spædbørn, større børn og n na ere *ver almindelig vækst.' Dertil kommer PPf 'JT at man P^Pe ger en række helbredsmaessi- 56 fo le vegetarkost kan have.

Men heller ikke myndighederne herhjemme ser problemer i vegetarkost, heller ikke til børn, om end de er skeptiske overfor vegansk kost. I en bog udgivet af Sundhedsstyrelsen og Fødevaredirektoratet i 2001 hedder det således: 'En kost som kun udelukker æg, kød og fisk er ikke problematisk, når maden ellers er varieret'. Så giv bare børnene økologisk vegetarkost - også i institutionerne. Med variation og eventuelt en smule planlægning er der ingen ben i det.

Kilder:

American Dietetic Association. 'Raising Children as Vegetarians: Planning and Variety Are the Keys, Says the American Dietetic Association'. Pressemeddelse, 15. juli 1998. 'Vegetarian Diets - Position of ADA'. Journal of the American Dietetic Association 97 (1997), s. 1317-1321. Hunt, Janet R. 'Moving Toward a Plant-based Diet: Are Zinc and Iron at Risk?'. Nutrition Reviews 60.5 (Maj 20021, s. 127-34. Larsson, Christel L. & Gunnar K. Johansson. 'Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden'. Amencan Journal of Clinical Nutrition 76 (2002}, s. 100-6. Murray-Kolb, Laura E. et. at. 'Women with low iron stores absorb iron from soybeans'. Amencan Journal of Clinical Nutrition 77 (20031, s. 180-4. Ravnbøl, Kirsten Mikkelsen & Ellen Trolle. Mad til spædbørn og småbørn. 4. udgave. Sundhedsstyrelsen og Fødevaredirektoratet. 2001.

Om jern

Jern er et mineral, der er nødvendigt for dannelsen af røde blodlegemer og hjælper med at tilføre ilt til kroppens celler og muskler. Selvom mere end en fjerdedel af verdens befolkning lider af jernmangel, så er den mest almindelig i u-lande, hvor årsagen ofte vil være parasitter og ikke en forkert kost.
Gravide, børn og unge samt kvinder i den fødedygtige alder har større risiko for jernmangel end de øvrige befolkningsgrupper.

Den type Jern, der findes i kød er generelt mere optagelig end jern fra vegetabilske kilder, men jernmangel optræder alligevel ikke hyppigere blandt vegetarer end hos kødspisere. Det skyldes blandt andet, at vegetarer generelt får mere C-vitamin i kosten end kødspisere, hvilket kan øge jemoptagelsen betydeligt. Faktisk kan en rig kilde til C-vitamin i et måltid øge optagelsen af jernet i måltidet med op til 20 gange.
Code vegetabilske kilder til jern er bla. bælgfrugter I især ki kærter, sojabønner og pintobønner). fuldkornsprodukter (bl3. hirse, havregryn og hvedeklid), nødder og frø ff.eks. sesamfrø og solsikkefrø), spinat, tofu og tempeh. Æggeblommer er også en god jemkilde.

Om protein

Proteiner har bl.a. stor betydning *for vækst* og udbedringer i celler og cellevæv, og danner også stoffer, der er med til at beskytte kroppen mod infektioner.
Alligevel er det daglige behov for proteiner *forholdsvis lavt.* Faktisk så lavt. at man stort set aldrig ser eksempler på proteinmangel 1 rige samfund, og proteinmangel 1 fattigere lande *er ikke så meget mangel* på protein som mangel på mad generelt.
Proteiner dannes af omkring 20 forskellige aminosyrer, som tilsammen kommer til at *udgøre det hele* protein. De fleste af disse danner kroppen sefv, men for ni af dem *gælder* det. at vi må have dem gennem kosten fordi vi ikke kan producere dem *seb. Disse* ni kaldes for de essentielle aminosyrer.
Hvor kød indeholder alle de essentielle aminosyrer, er man som vegetar nødt til at kombinere fødevarer for at få hele proteiner. Dette er dog ikke *særlig* svært, men kan opnås ved at kombinere et komprodukt med et produkt indeholdende bælgfrugter.
Dette vil sige at man får hele proteiner ved at spise f.eks. brød med peanutbutter eller humus pita med falafel, ris eller pasta med en sovs/ret indeholdende bønner eller kikærter, linsesuppe med nudler, lasagne med tofu, linsebøffer 1 *burgerboller* o.s.v. o.s.v.
Kun fantasien sætter grænser.

jern

protein

~J)pdfvdftvt med æg

Grønne opskrifter fra Camilla Plum

Af Nonne Votborg

Kogekonen Camilla Plum der bl.a. har skrevet kogebøgerne "Ælle, bælle frikadelle", "Sødt" og" Et ordentligt brød" har sagt ja tak til at medvirke i bladet. Derfor vil I nu og fremover få et udvalg af de opskrifter hun har lavet og som jeres grønne køkkenskriver synes er anbefalelsesværdige.



Påsken står for døren og hvad er så mere nærliggende end at spise retter med æg. Æg er i det hele taget en meget sund spise, fordi det indeholder jern og B-vitaminer. For nogle vegetarer er det vigtigt også at huske på indtagelse af animalsk fedtstof og her er æg rige på mættet fedt. Kogekone, skribent og foredragsholder byder på sin hjemmeside også på nogle rigtig spændende æggeretter. God tur i køkkenet og velbekomme.

Syltede æg med dijonnalse

10 æg
skallen af 4 store løg og 1 rødløg
1 stykke peberrod
2 laurbærblade
2 dl cidereddike
salt og sorte peberkorn
2 spsk sennepskorn
1 æg
2 dl rapsolie
3 spsk grov dijonsennep
1 tsk mørkt sukker. 1 spsk eddike



Skræl løgene og kom skallerne i en gryde med vand. Kog dem i en halv time. prik æggene og kog dem i lagen » 5 min. Kom dem 1 koldt vand. Si lagen og kog den op med krydderier og eddike. Pil æggene og læg dem i et sylteglas med lagen og krydderierne over. Lad dem trekke mindst i dag. Rør en mayonnaise af olie og æggeblomme, smag til med sennep, en smule edd.ke og sukker. Spis t,l æggene og giv en salat til feks. af frisk spinat.

Friturestegte æg med balsamico

6 æg eller 12 vagtelæg
olivenolie
1 dl balsamisk eddike
50 g smør
1 spsk sukker
salat af køn/el, brøndkarse, vårsalat og frisk spinat

Kom eddiken i en lille kasserolle, og kog det ind til der er 2 spsk tilbage. Rør sukkeret i. Rens salaten, der sidder ofte grus nede i vårsalatrosetterne, men pas på, de skal blive ved med at være hele. Smag på spinaten når den er skyllet, det er den bedste måde at afgøre om den er helt fri for jord. Spinatstilkene bruges kun hvis de er meget unge og sprøde. Bred salaten ud på et viskestykke, og lad den blive helt tør. Læg salaten på tallerkener, eller på et fladt fad. Varm en dyb pande op med et 2 cm tykt lag olivenolie i bunden. Når den er meget varm. slås æggene ud som aim. spejlæg. De puffer op og bliver brune og sprøde. Steg dem til de stadig er flydende i blommen. Tag dem op og lad dem dryppe af på køkkenrulle. Varm eddiken op igen. tag den fra varmen, og pisk smørret i. Læg spejlæggene ovenpå salaten, og dryp eddikesaucen over.

Gronne asparges med nye kartofler, purleg, smør, æg

Det er det hele. Nye skrabede kartofler koges knap møre, så lægger man så mange asparges man synes ned til kartoflerne i gryden, og 3 minutter senere er de klar. I mellemtiden har man kogt V2 æg pr næse til de er smilende, og hakket dem groft. Varm en^ skål op med kartoffelvandet. Smid det ud, når skålen er varm, eller gem det til en grøntsuppe. Laeg[en] generøs klat smør i den varme skål, så meget fintk'iPPet purløg at det nærmest bliver til en tredje grønsag, og så vender man kartofler og asparg[eS] rundt i det. Aller øverst hakket æg, måske nog'[e] kørvelblade. Det gør det ud for en hel middag. [srn] ager så helt vidunderligt, og så er det snart rigt'? sommer.

Kildeangivelse:
http://www.camillaplum.dk/index.htm

3iuidløf#

Af Dennis Sørensen

"Et æble om dagen holder doktoren borte - og et hvidløg om dagen holder alle borte" siger man.

Alma Nissen sagde, at hvidløg også har den virkning, at man kan komme til at sidde helt alene i en togkupe, men det må man tage fra den humoristiske side.

Jeg har fået fotalt, at Alma Nissen betragtede hvidløg som naturens eget penicillin med store anvendelsesmuligheder. Selv brugte hun det mod alle infektioner som blærebetændelse, æggestoksbetændelse, bihule-, pandehule- og kæbehulebetændelse, prostata, infektion i ørerne osv..

Hun anbefaler at tage et glas og fylde det en tredjedel med presset hvidløg og to tredjedele med koldpresset olie, fx olivenolie. Derefter komme låg på glasset og så ryste det kraftigt. Hvidløgsblandingen kommes på et kompres, som lægges på såret. Dette hindrer stafylokokkers cellevækst og en almindelig heling kan finde sted.

Man kan også modvirke en ubelejlig feber ved at spise en suppe eller drikke et glas varm mælk med honning, hvori der er presset mellem 5 - 7 stk. rå hvidløg.

Selv spiste Alma Nissen hvidløg hver dag og har i 30 år været forskånet for forkølelse, ondt i halsen og alle andre former for infektion.

I Frankrig giver bønderne deres heste hvidløg mod åreknuder, har jeg læst. og det siges at hjælpe. I nogle slags løg og bælgfrugter findes stoffer, som nedsætter indholdet af kolesterol i blodet.

Selvom hvidløg ikke er rigt på næringsstoffer, kan det altså ikke afvises, at det er gavnligt.
Hvidløg hører til liljefamilien og det latinske navn er Allium sativum.

Hvidløg findes ikke i vild tilstand i naturen, men det menes, at det har sin oprindelse i det centrale Asien og meget tidligt er blevet udbredt i Middelhavsområdet. Dyrkning af hvidløg har været kendt i mindst 5000 år.

Dyrkningsområdet for hvidløg i dag er *i sær* knyttet til dett subtrobiske klima, men der forekommer også en betydelig produktion i tropiske og tempererede områder. I Danmark dyrkes en del hvidløg i haverne, hvilket ikke er noget nyt. 11600-tallet *dyrkede* s det i stor stil i bønderhaverne til brug som *madkrydderi, men* især som lægeurt.

Hvidløg producerer meget sjældent frø. og al formering foregår ved plantning af de små delløg (fed), som selve hvidløget består af. Bladene hos hvidløg er ikke runde som hos almindelige løg. men *flade* som hos porre. Hvidløg har en meget skarp og gennemtrængende lugt og smag. hvilket skyldes indholdet af nogle svovlholdige, ætenske olier. Disse udskilles med sveden, hvorved det opstår den karakteristiske lugt hos mennesker, der spiser meget hvidløg.

Hvidløg importeres fra bl.a. Italien, *Frankng* og Holland.

Anvendelse

Hvidløg anvendes mest som krydden enten rå eller 1 varme retter. Det er velegnet til grønsagsretter sammen med kartofler, i dressing, 1 suppe og i flodeost på brød. Smagen af hvidløg er meget karakterristisic Den ændres en smule, når det opvarmes. *Koger det for* længe forsvinder meget af smagen.

Ved tilberedning pilles de enkelte fed fn for skal og presses i en hvidløgspresser eller hakkes fint med en kniv.

Der er stor forskel på. hvilke *mængder af* hvidlog der kan anvendes i en ret afhængig af. hvor vant man er til at spise den. Det er også stærkt varierende, hvor stærke logene *er.* så man må smage sig frem til hvor meget, der skal anvendes.
Hvidløg anvendes også terapeutisk til at helbrede alvorlige sygdomme. Så spises de heJe fed rå ofte 10-30 fed ad gangen Der *spises* æbler og persille til for at reducere den kraftige smag og lugt.
Hvidlog er kun egnet til frysning i retter. Det kan kobes 1 pufvenseret form som krydden og som urtemedicin.



Næringsindhold

Wed et energiindhold på ca. 460 kJ/100 g hører hvidløg til blandt de mest energirige grønsager. De indeholder meget C-vitamin, fosfor og kalium.

Salgsperiode

Udenlandske sælges hele året.

Opbevaring

Idealkrav: o grader C, 65-70% RF, så kan de holde sig 1 seks måneder. De kan opbevares uemballeret i køleskab i 1-2 måneder, men køleskabet kommer til at lugte grimt. Ved stuetemperatur er holdbarheden 3-4 uger. men de pynter jo. selvom de er tørret helt ud.

Kvalitet

Hvidløg skal overholde kvalitetsklasserne. der er fastlagt i en EU-norm. Denne tillader salg i 3 klasser: Ekstra. 1. og II. klasse. Ved salg skal oprindelseslandet og kvalitetsklassen opgives.

Klasse Ekstra forlanger, at hvidlogene skal være helt fejlfrie, dvs. med en ren lys eller lysviolet farve, hele og velformede. I denne klasse må der ikke mangle enkeltfed. Løgene skal være mindst 45 mm i diameter.

Klasse I tillader, at der er lidt fejl i hvidløgets form og små revner i yderskallen. I denne klasse må der heller ikke mangle enkeltfed. Løgene skal være mindst 30 mm i diameter.

Klasse 11 tillader, at der er større revner, lette trykskader og der må mangle op til 3 fed pr. løg. Legene skal være mindst 30 mm i diameter.

De mest almindelige fejl ved hvidløg er udtørring og manglende fed. Rådangreb og skimmelvækst optræder ligeledes hyppigt. Indimellem ses også spirede løg.

Were om hvidløg i næste nummer af VEGETAREN



Came Vale - faste,, cukest

o g , u e g e t w t M t n e

af Sune Borkfelt

...for *at komme tættere på Cud, at få renset kroppen, at styrke selvdisciplinen eller lignende. Det er grunde til at mange gennem tiderne i perioder er afstået fra enten al mad eller bestemte fødevarer. En af de ting, mennesker oftest er afstået fra, er kødet.*

Der har på en måde altid været et nært bånd mellem faste og vegetarisme. Begge har gennem tiden været brugt som midler til helse, selvdisciplin og askese, og i fasten har kødet oftest været det, man først har sagt farvel til.

Den kristne faste

Fasten har altid haft sin plads indenfor kristendommen. Nogle forskere mener, at Jesus voksede op hos essæerne - et jødisk folkeslag der levede nær Det Døde Hav - og at han der lærte at bruge fasten. Fasten havde en betydelig rolle for essæerne, er var ansete og agtede som healere og profeten deres samtid. Ifølge flere antikke skrifter leve e essæerne endvidere vegetarisk og flere ^ors^e bare mener, at Jesus også fulgte denne praksis, j ^ i ^ mens han levede hos essæerne, men hele i v^ ^ nem. Fastede gjorde han i hvert tilfælde, og ^ - under fasten, at Jesus opnåede det inder ^ ser syn. En passage i Markusevangeliet l9-2? desuden, hvordan faste var midlet mod rn^ ligdom. Disciplene spørger Jesus, hvorfor ^ ^ kunne uddrive en uren ånd fra en ung d ved dette svarer Jesus: 'Den slags kan ikke ri noget, uden ved bøn og faste.

Både fasten og vegetarismen kan pra? den tidlige kristendom. Mange og teologer menes at have spist meget asketisk i lange perioder. Klemens af Alexandria (omkring år 20 drevent forbrug af fødemidler: altid er et onde, er yderst forkaste sig om mad.' Han fortæller også. at / Matthæus spiste 'frø. frugter med andre grønsager, uden at røre kø res også Skt. Peter angående sin kost: 'Jeg



brød og oliven, med den ene, sjældne, tilføjelse, af køkkenets urter.' Kød spiste de fleste af oldkirkens store navne ikke meget af. Også mange mindre, religiøse samfund og afvigere fra den herskende gren af den kristne kirke, levede asketisk og udelukkede kød fra deres sparsommelige tilværelse.

Den kristne fastetid vi kender til i dag, består egentlig af de 40 dage, der leder op til påsken, men selv i den katolske kirke er der nu kun to af dagene, hvor man har pligt til faste - askeonsdag og langfredag. Kirken opfordrer så til at man, efter eget valg, afholder sig fra nogle af de kulinariske glæder i resten af fastetiden. Anderledes var det i gamle dage, da også danskerne var katolikker. Dengang kaldte man dagene i fastelavns-weekenden for flæskelørdag og flæskesøndag. Her åd man til den helt store guldmedalje og festede og drak. for det var sidste chance inden de fyrre dages afholdenhed. Efter weekenden. på blå mandag, var grovæderiet slut. På hvide tirsdag kom kun mælk og melboller på bordet og på askeonsdag bar man asken ud af pejsen og tegnede kors i panden. Derpå kom så fasten - Carne Vale - farvel til kødet.

Fasten har nu ikke. heller ikke dengang, altid afholdt troende katolikker fra at spise kød. Der kunne af og til. mod et passende bidrag til kirken, dispenseres fra reglerne, f.eks. for gravide, syge eller svagelige. Ligeledes kunne der gøres undtagelser for tiggere, fattigfolk og præster(l), der *jo* skulle være i god form til at tage sig af de kirkelige opgaver. Desuden kunne munke finde på at spille syge for at få lov til at spise kød. Men også for almindelige mennesker var det, i nogle fastetider, tilladt at spise fisk. Denne regel fik Skt. Thomas Aquinas, manden der også fastslog at dyr ikke har en sjæl (det er stadig kirkens holdning den dag i dag), til at fastslå at kyllinger nedstammede fra havdyr. hvorfor de kunne kategoriseres som fisk og spises under fasten. En anden måde at omgå reglerne på, var at holde kaniner for at spise deres fostre, der åbenbart ikke var kød efter kirkens definitioner.

...julen varer ligc til på

/CTp

Fasten i *øvrigt*

Det er naturligvis ikke kun kristne, der *har fastet.* Fasten *har* en plads indenfor *alle større religioner, og* både Buddha, Muhammed og Moses *benyttede* sig af den, ligesom fasten har været *udbredt blandt* mange af oldtidens *folkeslag.* Mahatma Gandhi, som jo også *lagde stor vægt på sin* vegetariske *livsstil.* brugte ligeledes *fasten og* holdt i *øvrigt én gang om ugen* tavshed.

I Danmark ophørte fastepligten *i* 1536 med *reformationen,* skønt fasten længe var præget af at *man gjorde bod og levede* beskedent. For dyrene *har* fasten dog aldrig været en festtid. Den stadig brugte tradition med at slå katten af *tønden, blev 1 gamle dage* foretaget med en levende kat *inde 1 tønden.* Andre fastelavnsløjer kunne være at trække *hovedet* af en levende fugl ophængt i benene *med* halsen indsmurt i sæbe eller, med *bind for øjnene,* at slå en potte itu, hvorunder en levende hane var begravet så kun hovedet stak op af *jorden.*

Mange religioner benytter sig 1 *høj* grad *stadig af fa*sten som en slags *religiøs di*sdplmenng *eller et* middel til *verdensfornægtelse. I* jødedommen *indleder man det* jødiske år *ved Yom Kippar med faste og* bøn, og i Islam påbydes en måneds faste. Ramadanen, hver dag *fra* solopgang til *solnedgang.* I jainismen - en indisk, fuldstændig vegetarisk, religion på alder med buddhismen - *spiller fasten* en rolle i den strenge askese, *der blandt andet er* nødvendig for at forhindre tilstrømningen af ny karma. Jainismens grundlægger, bedst *kendt* under tilnavnet Mahavira - den store helt. sultede 1 ovngt sjg setv ihjel som 72-årig.

I dagens Danmark bruges *faste dog mest til rent* fysiske formål. Fastekure anvendes *både* indenfor den etablerede lægevidenskab og 1 a/temat/v behandling, hvor fasten ofte benyttes som m«Jde/ til udskillelse af giftstoffer, der er *ophobet* 1 kroppen. *I* lægevidenskaben *anvendes fastekure af* og to' 1 behandling mod f.eks. fedme og nogfe typer *af diabetes. Men der* findes skam mennesker 1 nutidens Danmark, *der* benytter fasten til religiøse formål. også indenfor folkekirken. I et fePojamummer af m/t lokale kirkeblad kunne *jeg* således læse at nogle mennesker lever vegetarisk eller sænker *deres forbrug i* fasten. Det, der fjernes fra tilværelsen i fasteperioden kan så give 'plads hl tanker og bon* eller. med andre ord. til *fordybelse* 1 troen - *vel* nok den knstne fastes opnndelige formål.

...men der i mellem

kommer fasten...

Cffietta&i tak!

Af Anna Vang Thomassen

Når vi som vegetarer gerne vil imødekommes med tolerance og respekt, syntes jeg. det vil være et godt udgangspunkt at feje for egen dør og møde "de andre"— kødspiserne —der, hvor de er og respektere deres ret til at spise, som de gør; selv om vi - jeg selv inklusiv - syntes, at kød er ulækkert.

I Vegetaren nr. 4-2002 efterlyses vegetariske plejehjem mm. Dette finder jeg ganske overflødigt. Efter at have været ansat i social- og sundhedssektoren i 20 år, har jeg erfaret, at vegetarisme bliver respekteret. Selv om det var besværligt for økonomaerne, lyd det fra forvaltningen, at vegetarerne har krav på vegetarmad, selv om der ikke er ordineret diæt! Og hvad førte dette med sig 1 den ellers så traditionelle institution? Endnu en klient fik lyst til at få vegetarmad, og sygehjælperne - som det hed den gang - bad mig om madopskrifter til deres egen private brug. De havde fået lyst til at prøve den slags efter at have serveret det for klienterne, for det så jo så lækkert ud.

"Takket være" et brækket ben, fik jeg 12 dages kost og logi på Amtssygehuset i Herlev. Her overgik vegetarmaden - efter min smag - så langt de fleste vegetarrestauranter, jeg har prøvet. Min medpatient, der ellers var ret godt tilfreds med sin almindelige mad, sagde endog, at hun måske hellere skulle have bestilt vegetarmad, da hun så, hvor lækker min mad var.

Til læsernes orientering kan jeg fortælle, at man også kan få vegetarisk "kommunal-madudbringning".

I samme nummer af Vegetaren læser jeg (side 21) med stor undren om brudte venskaber i forbindelse med overgang fra kødspiser til vegetar. Min erfaring er, efter at jeg blev 100% vegetar fra den ene dag til den anden, endda for over 20 år siden, da det var knap så almindeligt som 1 dag, at respekterer man selv andre menneskers valg, respekterer andre også ens - vegetariske - valg.

Nogle vegetarer holder sig for "gode" til at spise sammen med kødspisere, med det resultat, at de pågældende kødspisere går glip af at se vores indbydende tallerkener. Tallerkener, der giver andre lyst til at prøve vegetarmad, hvilket er den allerbedste kur mod fordomme.

At holde moralprædikener for kødspisere får dem kun til at tro. at man bliver intolerant af at være vegetar, så det er den dårligst tænkelige reklame.

Selv synes jeg. at kød lugter modbydeligt, ikke desto mindre vælger jeg dog. for samværets skyld at spise sammen med kødspisere og lære dem. at der er andre måder at leve på.

Nøgenmarch for vegetarismen

Denne sommer, nærmere betegnet *den* 14. *juli. afholdes verdens første* vegetariske *nøgenmarch 1 Toulouse. Frankng Ifølge arrangørerne er nøgenhed et ideelt middel til at skabe opmærksomhed omkring vegetarisme og vega*nisme. 'Når vi er nøgne *stiller det os lige med dyrene', hedder det på projektets hjemmeside*

Vi er alle lavet af kød og blod og 'vegetarer er ikke bange for at vise det ' Ved at lave en nøgendemonstration håber arrangørerne at kunne sende et budskab om ikke-vold og få kødspis ere til at stille sig spørgsmålet om. hvad der dog kan drive folk til noget sådant. Vore hjerter', vil svaret lyde.

Man regner med af forårsage ekstra løftede øjenbryn blandt almindelige mennesker *ved at lave demonstrationen i et katolsk land. men muligheden for at mynd,ehedemev.I reagere er også til stede Det er neml,g ulLgt* i Frankng. hv.s man *forbryder s,g mod* 'anstændjghede^ og *det kar, en nogenmarch s,ges at gere.* ForfiébenH« ' kommer *det slet ,kke dert.l. og* arrangørerne underatrlgerat demonstrationen *er 100%* pacifistisk, men *selv hvis politiet Skulle vælge at gnbe ind mod de nøene de «Z"ZV^er V»de! .kke nødv™«W have den store effekt på ^onstjationen Arrangørerne håber nemZ at mange påkl*æ*dte mennetl.er Ugeledes vil deltale nem»g, demonstrationen og gøre den til en pacifistiskZIJ begivenhed udover det sædvanlige ve?etansk*

Du kan læse meget mere om den veeetarisko n march på arrangørernes hjemmeside http / / L T f " ' nus free fr/english/ p //ve getanens-*

En fredelig verden

Govindas

v e S t a u r a n t

Nr- Far imagsPKJe 82 1364 København K

(500 m Jra Njrreptfrl)

Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30

Dagens middag kr. 55,-

du kan måle en nations udvikling p hvordan man behandler dyrene...

- ghandi

GftØN AMD I THY

Skal I hav« fest i år?
S3 lad mig lave moden.
I kan vsJgc fra et *fast* **menukort, som f^iger 'safcsonens frisk« rSvarer.**
Jeg l a w 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 til din daglige madlavning 1 hjemlig atmosfære i smuk natur.

Du lærer at lave grød. musli. frokost- og varmretter. Du *får* teori, filosofi og spiritualitet undervejs. Du kan blive testet af biopat. studere sundheds- og psykologiboger m.v.

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

Tove Bech - Tlf: 59 65 -45 99

STILHED - RO FORDYBELSE

Retreat/ Refugium
Ferie - hed A breakfast
v/ Sejerø • Bugten

Gin dig selv fn nogle dage eller længere Få tankerne til al falde til ro. Lad op ved at trave ture ved havet eller i skovene, ved at læse. skrive dagbog, male, få massage, zoneterapi eller personlig samtale.
Maden fremstilles af biodynamiske produkter og der er musik i den

Rekv^X^MO^Rmg tj,
rer foldere Tove Bech
Skovstien IR 4540 FArrvrjlr
Tlf 5965 45 W, ma-to/I I -12
Fax 59 65 45 55



vegetar.
gourmet, hus

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

***Gade* by Skole**
Bornholm

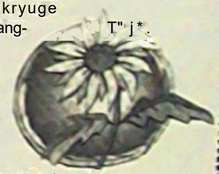
Telefon 56 47 20 06
u/m/wnflde.bv-skole.dk

ETagpå en vegetarisk, *økologisk og spirituel højskole!*

***Vi underviser i metoder* til at taid« Gvet of finde *glæde, kærlighed og setwmrdl* 5koJen *er for alle, der* har brug *for at* forny sig seM**

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

Pris (korte kurser): 1900. kr.¹kuntf
Pris (lange *kurser*): 680.- kryuge
Prtsen *er* inJdunve undervMrang- kojf. logi og materialer



Vi er det enetfe <ted I Danmark. hvo* kokkenet er vegerariik og *aatfkon*tr olleret 100 % •kotog'A

Kig Ind pi www.vhd.dk /

Med karrUg hilsen
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
f StsxXMMI I - • 8300 *Own** • *86 33 9168*

• m v M s s t w

wnul S P W S m A U

Kalcium og mælkeerstatninger

Jeg har læst i en artikel i Politiken, at mange kalktabletter ikke virker ifølge en undersøgelse i Sidse Dahlins speciale på Danmarks Farmaceutiske Højskole. Emnet har min store interesse, da jeg har været vegetar i en årrække, og da jeg anvender meget lidt mælkeprodukter. Derfor tager jeg dagligt kalktabletter, kalcium med magnesium og D-vitamin af mærket Nature´s Sunshine. Artiklen gengiver en liste over de tabletter, der virker, men "mine" tabletter er ikke med på denne liste, jeg har forsøgt at spørge Politikens journalist, hvorfor de tabletter, jeg tager, ikke er med i undersøgelsen, men har ikke kunnet få noget svar herpå. Jeg vil være glad, hvis jeg kunne få hjælp med oplysninger herom?

Venlig hilsen
Ina Schult

: W A R

Kære Ina
Mht. undersøgelser af tabletter og kosttilskud som kalcium, er det såre simpelt - det præparat du bruger er ikke undersøgt, fordi man til tests udplukker blot *nogle* forskellige mærker. Det er et ressourcespørgsmål så man må altså plukke ud og det er sandsynligvis tilfældigt at dit præparat ikke er testetl
Hvis du er i tvivl, må du hnge til Danmarks Farmaceutiske Højskole. Jeg vil selvfølgelig anbefale dig at benytte et af de præparater, der er testet som værende virksomt, men ellers vil jeg meget gerne give nogle generelle ideer og tips til kalciumrig kost uden mælk.

Der findes i de vegetabilske madvarer rige kilder til kalcium. I pjecen "Overfølsomhed over for mad" udarbejdet i samarbejde mellem Levnedsmiddelstyrelsen og Astma-Allergi Forbundet" findes der en række tips til gode kalciumkilder: Havregryn, fuldkorns grahamsbrød, mørkt fuldkorns rugbrød, broccoli, bønner Isnit/voks), grønkål, spinat, hovedsalat, kikærter, rabarber og figner

Jeg vil anbefale dig at låne pjecen på biblioteket og ved samme lejlighed kan følgende bøger også være relevante i forhold til kost med kalcium: "Den store vegetariske kogebog" på forlaget Køneman (som faktisk kun koster 99,- hos boghandleren) og "Sund mad, bedre helse" på forlaget Chr. Erichsen. "Den store vegetariske kogebog" giver anbefalinger om at bruge tahin, spise sojabønner, mel. figner og andre typer tørrede frugt. Derudover peger de bl.a. på at det er godt at bruge carobpulver. spise sirup og anvende tang.

I "Sund mad, bedre helse" fortælles det bl.a. at vegetarer bør spise berigede sojaprodukter, nødder (særligt mandler) og solsikke eller sesamfrø.
Hvis du reelt ikke spiser mange mejenprodukter og måske heller ikke æg, må jeg varmt anbefale dig at få inspiration til en sund og ernænngsforsvarlig kost i vegangerkogebøger. Der er to som jeg kan anbefale: "Veganerkogebog" af Leah Leneman og "Kreativ terapikost : 150 grønne opskrifter uden animalske produkter" af Sadhya Rippon.
Jeg håber at du kan bruge mit svar og vil få god inspiration til at få mere kalk igennem kosten, da det netop er meget vigtigt især for kvinder.

Gode hilsner
Nonne



Gnosis Lys

Sandhed er en kraft, som æ
gamle også kaldte *Gnosis.* D
befriende lys kan opleves p-
Rosenkreuzets *vej.*

Bestil gratis introduktionsbrocfiu«
hos:
LECTORIUM ROSICRUCIANL-
Det Gyldne Rosenkreuz"
Internationale Skole
Skaffervej 8
2400 København NV
Tlf.: 35 81 37 40:
E- mail
chr@rosenkreuz.dk
www.rosenkreuz.dk

Helios



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



– vi har også
- kropspleje
- rengøringsmidler
- farver
- tøj 1 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 • mwv.**helios.dk**

JLESTftuRANT
KIZKAZ

GRØN MWDELHAV

- med friekt ealatbord. dreee\nqer, homue, lineer, moueeaka, paeta a bologna. falaffel, hjemmebagt pitabrød oq andre varme retter fra middelhavelandene 59,-
Frokoet, ink. pizza 49,-
Retter ved bordet ink. buffet fra 9,- til 139,-

Kompagnistræde 20, K*bh.* K
T?f. 33 15 05 75
Åbent 11.30-24.00 alle dage

- God mad *fra middelhavelandene*



£t gnent fawel!

Af Ea Bregensøe

VJde af bestyrelsen.
Som de fleste sikkert har bemærket, valgte jeg i sommers at trække mig som bestyrelsesmedlem i Dansk Vegetarforening.

Jeg vil ikke bruge en masse spalteplads på at trætte Jer med årsagen, ikke, at jeg ikke vil fortælle hvorfor. Skulle nogen være interesseret, er de meget velkomne til at maile mig på barmie@hotmail.com. Der kan måske godt gå lidt tid, inden jeg får svaret, da jeg har lidt rigeligt om ørerne, og med hus. mandog barn er det sjældent, der er tid til at få læst mails, men vær' tålmodig, jeg lover, du skal nok få den fulde begrundelse for min utidige udtræden.

Jeg vil i stedet bruge lidt spalteplads på noget, som jeg synes, jeg skylder alle Jer søde vegetarer, der har mailet. skrevet og ringet til mig. mens jeg sad i bestyrelsen, så jeg ikke bare stikker af fra det hele.

Hvad med lofterne?
Da jeg for i Vi år siden blev valgt til bestyrelsen i Dansk Vegetarforening, gav jeg udtryk for at være meget entusiastisk, og jeg lovede bl.a. at undersøge og skrive om de emner inden for vegetarisme. som I medlemmer og andre læsere af bladet gerne ville høre lidt mere om.

Jeg vil derfor her prøve at fortælle, hvad det er blevet til. selvom det desværre ikke er nær så meget, som jeg fra starten af havde regnet med.

Desværre var vi længe kun ganske få og alle meget travle personer til at klare al foreningsarbejdet, og siden jeg fra nytår 2002 overtog posten som kasserer. har jeg måttet bruge et utal af timer, uger og måneder på at få lidt styr på regnskaberne samt især at få ajourført et særdeles mangelfuldt og meget dårligt vedligeholdt medlemskartotek, hvorfor der siden da for mit vedkommende ikke har været tid til andet i forbindelse med Dansk Vegetarforening.

Osteløbe og ost.
Et udbredt ønske blandt Jer læsere har været at høre noget mere om osteløbe; - hvad er det? - hvordan fremstilles det? osv.. samt at få undersøgt hvilke oste der er fremstillet på vegetabilsk osteløbe.

Osteløbe er jo saft fra kalvemaver og altså ikke egnet for vegetarer, men den kan også fremstilles syntetisk som et enzym, og så er den vegetabilsk og okay.
Præcis hvordan henholdsvis animalsk og vegetabilsk osteløbe fremstilles, har jeg ikke fået undersøgt.
Til gengæld har jeg gjort et ihærdigt forsøg på at undersøge hvilke oste, der er fremstillet på vegetabilsk osteløbe.

Sidste vinter skrev jeg til omkring ti forskellige større og mindre mejerier. Et pænt og høfligt brev, hvor jeg vedlagde det nyeste nummer af Vegetaren og bl.a. fortalte, at de ville få lidt gratis reklame, når deres oste blev nævnt i min planlagte osteartikel.
Udover at forespørge hvilke oste de lavede på vegetabilsk osteløbe, opfordrede jeg dem også til både at bruge vegetabilsk osteløbe til deres ostefremstilling samt at skrive dette i varedeklarationen på ostene.

Ud af alle disse breve fik jeg svar fra **et** mejeri.
Det var fra Tholstrup, der skrev, at samtlige af deres oste var fremstillet på animalsk osteløbe.
Altså ikke meget at bygge en vegetarartikel på!

Jeg kan derfor kun nævne de oste, som jeg selv spiser, hvor det af varedeklarationen fremgår, at de er lavet på enten vegetabilsk osteløbe eller helt uden brug af osteløbe (smøreostene):
ØkoMælks økologiske Cheddar, som fås i mild og modnet. Thises økologiske ØkoBlue. Kirks økologiske gedefeta. Kirks økologiske friskost, som fås i naturel, med hvidløg og med urter samt som 8-10% letost i naturel, med hvidløg og med urter.

Quorn.
Det er desværre stadig ikke lykkedes mig at finde et sted 1 Danmark, hvor det er muligt at købe dette tilsyneladende fantastiske vegetariske produkt: Quorn.

Jeg er blevet fortalt, at det er lavet på basis af fermen erede svampe, at det skulle smage og se ud [illegible] skulle det tilmed være rigt på proteiner, fattigt på fedt og smage himmelsk.

[illegible] er fra Jette Lind [illegible] jævnligt tager til [illegible] Quorn, der sagtens kan [illegible] supermarkevores Quornh [illegible] naturel. krydret m.m.. så [illegible]

Er man i udlandet, er mit indtryk, at det fås i langt de fleste europæiske lande, så der kan man måske også tage lidt med hjem.

Vegetariske færdigretter.
Jeg er også blevet bedt om, at Dansk Vegetarforening gjorde noget for at få supermarkederne til at føre flere vegetariske færdigretter.

Jeg må indrømme, at jeg ikke har fået gjort det store i denne sag, men at dømme fra dem jeg dog har snakket med, så er den generelle holdning hos supermarkederne, at de synes, de har et rigeligt varieret udbud indenfor denne varekategori, og at der ikke er den store efterspørgsel på den slags varer, hvorfor det ikke kan betale sig at udvide sortimentet.

Jeg kan derfor kun opfordre alle vegetarer, der er interesseret i et større udvalg af vegetariske færdigretter, til at efterspørge disse igen og igen, der hvor I handler.

Selv er jeg ikke den store forbruger af færdigretter, men jeg har alligevel prøvet at undersøge udvalget, hvor jeg handler (Blistrup, Helsinge, Græsted, Gilleleje og Rågeleje).
Det eneste sted, hvor der var et virkeligt stort og varieret udvalg af vegetariske færdigretter og sågar også mange økologiske, var hos Irma.
Ellers vil jeg bedømme udvalget hos Netto, Fakta og Aldi til at være meget ringe. (Aldi har dog nogle okay forårsruller med grøntsagsfyld). Udvalget hos Super Best, Brugsen, Prima og Spar er ringe, mens udvalget hos Kvickly og Rema er lidt mindre ringe.

Mit indtryk er, at næsten alle større helsekostbutikker fører et bredt udvalg af vegetariske færdigretter og også især økologiske, samt at helsekostbutikkerne i det hele taget er langt de flinkeste til at tage kundernes specielle ønsker hjem, så har du en helsekost butik i nærheden, da prøv der.

Trænger man en stresset dag til noget nemt. så har også næsten enhver pizzabager, kinagrill, mexicaner og andre take-away restauranter i dag flere vegetariske retter på menuen.

Vegetariske serviceydelser.
Et andet ønske var, at vegetariske håndværkere m.m. kunne skrive ind til en fast rubrik i bladet, hvor vegetarer af forskellige erhverv kunne reklamere for deres serviceydelser, så dem af vores læsere, der helst ville have arbejdet udført af en vegetar, kunne vælge en fra denne rubrik.

Jeg annoncerede derfor efter emner til rubrikken *I* bladet og fik svar fra to.
Jeg gjorde straks rubrikken klar til trykkeren *og sendte den* til redaktøren, men den kom af *uforklarlige* årsager ikke med i bladet.

Til næste blad gjorde jeg udtrykkeligt opmærksom på, at det var yderst vigtigt, at den kom med denne gang, da det var noget, jeg havde bedt folk om at sende ind til os.
Alligevel kom rubrikken igen ikke med.
Selv da *jeg tredje* gang så. at rubrikken var med *i* udkastet til det *færdige blad, var den ikke med i det* endelige blad.
-Så gav *jeg* op I
(Disse tre blade er alle fra før. vores nye redaktør Britt Søndergaard kom til).

Hvad med kogebogen?
Det var også mig. der fik idéen og har stået for *arbejdet med* Vegetarforeningens kogebog indeholdende Jeres indsendte livretter, og den *har jeg selvfølgelig lovet at* gøre *færdig.*

Hvordan går det så med den?
P.t. har *jeg* prøvet samtlige retter (64 stlcj mindst to gange, tilpasset opskrifterne samt taget *nogle* flotte farvefotos af alle retterne.
Ca. 1/3 af opskrifterne har jeg renskrevet, *men lige nu* står arbejdet lidt stille, *fordi jeg med* mit indblik *1* foreningens regnskaber *ved,* at der ikke er *råd til* at få bogen trykt og udgivet *lige med det* samme.
Så snart økonomien er til det. skal jeg nok få skrevet de sidste opskrifter rent og stillet det hele flot op. så bogen kan komme ud til alle *Jer indsendere af opskrifter* samt blive solgt *til fordel for Vegetarforeningen.*
Og jeg kan kun sige: "Glæd *Jer'. Den bliver* rigtig god og flot.

***Held og* lykke.**
Til slut vil *jeg* bare ønske *den resterende* bestyrelse *al* mulig *held og lykke med det hårde arbejde, der* virkelig *fortjener at* blive værdsat og rost

Også de bedste ønsker til alle foreningens trofaste medlemmer og abonnenter.
I må alle have det rigtig godt.

De bedste vegetar-hilsner fra en *stadig* konsekvent og entusiastisk vegetar. Ea Bregensøe.

boganmeldelse

2) et daglige fried

Af Sune Borkfelt

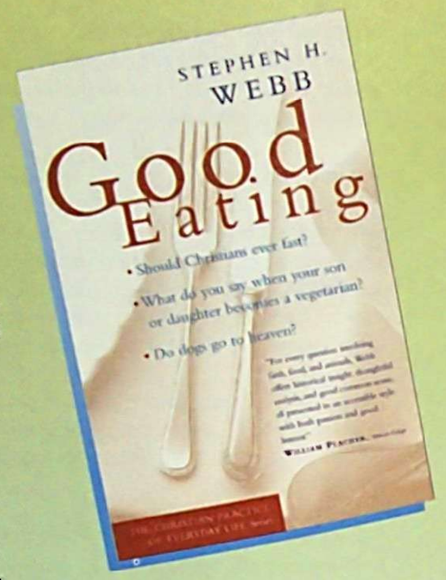
Der findes forskellige typer af kristne forsvar for dyr og vegetarisme. Efterhånden har en del forfattere - og et par dyreretsorganisationer - givet deres besyv med omkring hvordan og hvorvidt man kan forene etisk vegetarisme og kristendom. Nogle er gået i krig med. ved hjælp af historiske kilder, at modbevise den gængse kristne tro omkring Jesu budskab og det (teologisk set) rigtige ved kødspisning. Andre - nok mest af alle Oxford-teologen og præsten Andrew Linzey - har argumenteret for en forening af dyrerettigheder og kristendom, og har konstrueret en teologisk basis for bedre behandling af dyr ved hjælp af dyreretsbegreber. Stephen H. Webb hører ikke til i nogen af de to kategorier.

Ganske vist er Webb bestemt inspireret af Linzeys arbejde, ligesom han bestemt er godt bekendt med langt de fleste øvrige bøger på området, men for Webb at se går alle de andre på kompromis med enten fakta eller tro. Han tror ikke på, at dyr kan have rettigheder eller på, at Jesus var vegetar. Til gengæld tror han på, at mennesket har en helt særlig plads som herre over dyrene, og mener at meget af den hidtidige litteratur på området har fabrikeret eller misfortolket historiske beviser for at styrke vegetarismens sag for en kristen læserskare. Alligevel mener han. at kristendom og vegetarisme er forenelige og at etisk vegetarisme. endda veganisme. er et slags religiøst ideal, som er værd at stræbe efter.

Det er så her vi når frem til Webbs nyeste bog. Good Eating. For det er jo klart, at med synspunkter der umiddelbart kan virke så kringlede og selvmodsigende, er der brug for en bog til at forklare og rede trådene ud.

Og i bund og grund er forfatterens mission simpel nok: Han ønsker at forkynde et kristent budskab om vegetarisme og barmhjertighed mod dyr, som kan tale til helt almindelige kristne. Noget der ikke kun taler til dem, som i forvejen er interesserede i dyrs rettigheder eller vegetarisme. For Webb er det vigtigste at levere et budskab, som ikke byder på løftede pegefingre, puritanisme eller moralsk overlegenhed. Et budskab, der kan indarbejdes i den almindelige kristnes liv uden store trosmæssige omvæltninger.

Webb har en gang tidligere skrevet en bog om forholdet mellem menneske og dyr. On God and Dogs (Oxford UP. 1998). Dengang var hovedfokus på hunden og hvordan den kan betragtes i teologisk sammenhæng. Kommer hunde (og andre dyr) f.eks. i himlen og kan kirken bruges i forbindelse med f.eks. et kæledyrs død? Alligevel havde han også dengang en afstikker eller to til vegetarismen. Denne gang er det omvendt. Hovedfokus er nu på vegetarismen. men 'menneskets bedste ven' bruges stadig som eksempel når de, skal tales konkret om torholdet mellem dyr og menneske. Her har Webb ikke kun et budskab ti almindelige kristne, men også til kirken som institution.



Det bør, mener han. være muligt at have sine kæledyr med i kirke, og kirken skal slippe berøringsangsten i forhold til spørgsmålet om dyrs sjæle og eventuelle eksistens i det hinsides.

Det vil også gøre kirken mere tiltalende for mennesker, da mange har et tæt forhold til deres kæledyr. Det er skidt for både den troende og kirken, hvis man har en religiøs institution, der ikke lader mennesket forene så personlige aspekter som troen og forholdet til et kæledyr kan være.
Dét, der er forfriskende - men også irriterende - ved Webbs bog er, at han ikke er bange for at provokere dem, der ellers burde være hans allierede, og træde på nogle tæer undervejs.

Dyreretsorganisationer som PETA og anerkendte dyretsfilosoffer som Peter Singer får drøje hug undervejs, selvom det på ingen måde er bogens hovedbudskab. De er bare for ekstreme, mener Webb. En pragmatisk vegetarisme er, hvad der er brug for. Kirken er som nævnt heller ikke fredet. også når det kommer til tolkningen af basale begreber, som hvad en sjæl egentlig er for noget. Intet andet en det livgivende åndedrag, mener Webb, hvad der jo gør argumentet for dyresjæle ret ligetil. Det bør kirken anerkende, ligesom den bør lukke dyrene ind igen, som man - i hvert fald ved nogle lejligheder - engang gjorde. Der er med andre ord brug for en tilpasning fra alle sider. Pragmatisme og forståelse er vejen frem. både for kirken og for vegetarismen. De eneste, forfatteren synes at gøre alt for ikke at træde over tæerne, er kødspiserne. for prædiker man eller virker puritansk, kan det få folk til at vende vegetarismen ryggen, før de overhovedet tænker rigtigt over den.

Bøger om kristendom og vegetarisme har ofte den hæmsko, at man er nødt til at abonnere på den underliggende tro for at kunne tilslutte sig argumentet for vegetarismen fuldstændigt. Vegetarismen får. så at sige. ikke lov til at stå for sig selv og have sin egen berettigelse. Sådan er det også i nogen grad med Webbs bog, der dog forsøger at være tilgængelig for forskellige kristne trosretninger og ikke afslører forfatterens specifikke religiøse tilhørsforhold.

Den er naturligvis i høj grad skrevet til det amerikanske marked, hvor den traditionelle og institutionaliserede kristendom ikke har set den samme tilbagegang, som der er en tendens til herhjemme.

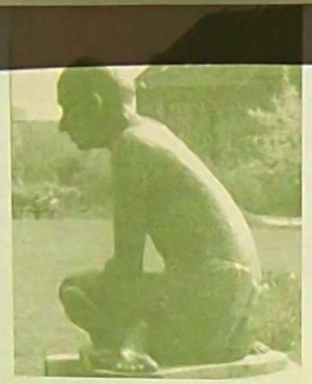
Selvom man ikke abonnerer på den tro, der ligger bag bogens filosofi, kan det dog ikke afholde én fra at nyde Webbs tilgang til både historiske og teologiske emner. Hans force er helt klart hans utrolige indsigt i, og analytiske tilgang til, religionens historie og dens sammenhæng med spørgsmål om kost. Det kommer der bestemt nogle meget interessante og velskrevne kapitler ud af. Om man kan tilslutte sig hans synspunkter eller ej. må man sige at Webb har leveret et interessant og anderledes bidrag til debatten om kristendom og vegetarisme. og bogen er bestemt imponerende godt gennemarbejdet. Og så er det i øvrigt tankevækkende, at man har valgt at udgive en bog om vegetarisme som første bind 1 en serie om kristen praksis i dagji^ glivet. Dét siger noget om, hvor naturligt Webb har formået at få religion og kostvaner til at hænge sammen.

(Stephen H. Webb: Good Eating. Grand Rapids. MI: Brazos Press. 2001)

Æ

Hahandaa Qhcutdi oy -egetwiiatnenXX

Mælk
Af Nicky Brown



I sidste afsnit blev det nævnt, at Gandhi ankom til England ved udbruddet af Første Verdenskrig.
Vi blev præsenteret for hans argumenter for at hjælpe englænderne i denne svære tid. Han organiserede omkring 80 indere boende i England til hospitalstjeneste.

Under denne indsats var han endnu svækket af sin nylige faste i Sydafrika. Efteråret satte igang i England med dets fugt og kulde. Han blev så ramt af lungehindebetændelse.

Gandhi skriver: "Selv da fortsatte jeg med mine eksperimenter med kosten. Min kost bestod af bl.a. jordnødder, modne og umodne bananer, citroner, olivenolie, tomater og druer. Jeg holdt mig helt fra mælk. korn og bælgfrugter." (Bortset fra en kort periode i sin ungdom, havde Gandhi altid afstået fra æg.)

Hans indiske læge rådede ham stærkt til at genoptage mælk og korn. Dette blev bakket op af hans gode ven. statsmanden Gokhale.

"Det var ikke let for mig at modstå Gokhales forsøg på at overtale mig. Da han ikke ville tage imod et nej. bad jeg om et døgn til at overveje sagen.

Jeg tilbragte hele natten med at gruble over sagen. Hvis jeg skulle opgive mine principper, ville det indebære. at jeg forkastede alle de tanker, der havde ført mig frem til dem. Spørgsmålet var. hvorvidt jeg skulle bøje mig for Gokhales kærlige pression, og hvorvidt jeg skulle modificere mine eksperimenter af mulige helbredsgrunde.

Efter nøje overvejelse, besluttede jeg. at jeg ville fastholde de principper, der var motiveret af religiøse grunde. På andre områder kunne jeg bøje mig for lægens råd.

Motiverne bag opgivelsen af mælk havde været religiøse. Jeg havde for mig et billede af de grusomme metoder. som kvægavlerne i Calcutta brugte for at presse de sidste dråber mælk ud af deres kvæg og bøfler. Jeg havde også følelsen af, at ligesom kød ikke var menneskeføde, kunne mælken fra dyrene heller ikke være det.

Jeg stod op næste morgen med et forsæt om at fastholde min beslutning om at afstå fra mælk. Jeg følte mig meget lettet derved.

Jeg opsøgte så Gokhale og sagde til ham: 'Jeg er villig til at give efter på alle punkter undtagen eet, på hvilket jeg vil bede dig om at lade være med at presse mig. Jeg vil ikke tage mælk, mælkeprodukter eller kød. Hvis dette skulle betyde min død, føler jeg, at jeg må se det i øjnene."

Dermed holdt Gokhale op med at presse Gandhi.

Lungehindebetændelsen holdt dog ved. Gandhi opsøgte den kendte engelske læge Allinson, som selv var vegetar. Denne rådede Gandhi til at overholde en fedtfri diæt bestående af rå grønsager, frisk frugt og rugbrød. Gandhi prøvede dette i nogle dage. men det blev han ikke bedre af. Allinson slækkede så på restriktionerne. og tillod Gandhi at tage kogte grønsager med ris og dertil jordnøddesmør og olivenolie. Denne diæt bevirkede en forbedring, men der var lang vej endnu til total helbredelse.

En af Gandhis [illegible] venner opsøgte ham ved hans sygeleje i Kulripn[illegible] – [illegible] tilbage til Indien, hans mi[illegible] Vor [illegible] ende. og dette ville forværre hans muligheder for at blive helbredt.

Gandhi [illegible] rede [illegible] tilbage [illegible] han begyndte at forberede tilbagerejsen til Indien.

Vi var 50 til nytårsfrokosten...

af Henrik Hedegård

- og havde det herligt i gode venners lag. I DGI-byens restaurant var der god plads og ren luft, og med 8-personers borde kunne vi let høre hinanden. Et par søde musikere bidrog til den gode stemning, og efter formandens beretning blev der sunget. Så måtte vi spidse øren og suge til os af "den grønne medicinmand" Anders Højs causeri om sundhed, der kom vidt omkring: akupunktur, biodynamik, candida, dyrlæger, enzymer, fødeallergi, gulerodskur, helbredelse af kræft, Hunzafolket og meget mere.

Kun på ét punkt indfriede arrangementet ikke helt forventningerne: buffeten bestod udelukkende af kolde retter præget af råkostsalater. Givetvis sundt og nærende, javel, men ingen stor madoplevelse eller repræsentativt for det vegetariske køkken (og de gjorde det jo meget bedre sidste år samme sted). Når DVF kalder til nytårsarrangement og fælles frokost den ene gang om året, forventer vi noget mere. Og gerne mad som ens nærmeste familie eller venner, man har inviteret med, osse er begejstret for - vegetarer eller ej.

Men vi forstår selvfølgelig bestyrelsens dilemma med de få hjælpende hænder og "tordenskjolds soldater" - og har derfor en glædelig meddelelse: en initiativgruppe har nu tilbudt at tage ansvar for, at nytårsfrokosten 2004 vil blive en vegetarisk oplevelse med mad af høj kvalitet og opfindsomhed! Restauranten skal vi finde, og ankerkvinde for initiativet er Susan Jensen, der sidste sommer var leder i det vegetariske køkken på Martinus Center i Klint.

Har DU ideer og forslag til hvordan arrangementet iøvrigt bør være eller kan fornys, så ring/skriv til Erik Weihrauch, 39 20 21 52, erik.w@mail.dk eller Henrik Hedegård, 39 18 18 24, hh2@get2net.dk.

Lad os komme stærkt igen i 2004!

NYTÅRSFROKOST 2003

Af Dennis Sørensen

Så har vi igen holdt nytårsfrokost. et år går *jo hurtigt*. Denne gang holdt vi den lige som sidste år i DGI-byens restaurant: Vestauranten. da vi havde gode erfaringer derfra, da vi holdt nytårsfrokost der sidste år. En nytårsfrokost er som et puslespil, der er mange brikker, som skal *falde* på *plads, og hvis* én af dem kikser, så får hele arrangementet et mislykket skær.

Der skal være et pænt lokale og der skal være en pæn opdækning med duge. service og bordene skal være fint pyntede. Og der skal være mikrofon og højttalere, som virker. Det var virkeligt *nydeligt i år.*

Der skal være et flinkt personale, der sørger for *at* alt fungerer, bl.a. at der hele tiden er *vand på* bordene. Det fungerede udmærket *i år.*

Der skal være lidt underholdning, *et par* musikanter og *vi* skal synge *lidt. Det* var også OK.

Der skal være én til at holde et *mindre foredrag om et* interessant emne. på en *fængslende måde og* så v- e' lidt klogere efter, at vi *har hørt* det Det var der også. En stor tak til Anders *Høj for et engageret mdslag.*

Der skal også helst være noget lækkert mad. Det var der ikke. Det er ikke til at forstå, at Vestauranter vil lægge navn til den buffet, som vi blev budt på. Det er i hvert fald ikke noget, som får gæsterne til at komme for at prøve det igen. Det var meget ringe.

Den eneste forklaring, jeg kan forestille mig, er, at restauranten, ved at spare på maden, har forsøgt at redde økonomien i arrangementet. Tilbuddet var givet til en antal på mellem 90 og 110 kuverter. Ugen før frokosten, hvor jeg skulle opgive endeligt antal, havde kun 28 tilmeldt sig, onsdagen før frokosten havde 46 meldt sig til og om fredagen aftalte vi det endelige tilmeldte antal: 56. Og så kom der 50. Det har måske ikke været nok til at betale udgifterne. Da jeg spurgte restauranten, sagde de, at vi havde fået, hvad vi havde bestilt.

Det er lidt ærgerligt, men jeg håber, at I alligevel møder op, næste gang, vi arrangerer en frokost.

Dansk Vegetarforening

R E G N S K A B

DRIFT i7i - 31/12	2001		2002	BUDGET 2003
Medlemskontingenter	7i.595.00	58.299.00		65.000.00
Abonnenter		8.837.50	67.136.50	10.000,00
Legatler)	20.000.00		20.000.00	
Gaver			1.650.00	2.000.00
BRUTTOINDTÆGT	91-595.00		88.786.50	77.000,00
Husleje, el og varme	18.472.00		23.064.56	0.00
Porto, fragt	9.423.00		9.065.07	io.ooo.oo
Kontorhold	3.670.00		1.851.96	1.000,00
Telefon	9938.00		3-494.12	3.000.00
Bank- og girogebyrer	980.00		961.00	1.000.00
Messer og arrangemente	2.621.00		1135.00	3.000.00
Medlemsblad	44-415.00	85698.39		90.000,00
Annoncer		18.570.00	67.028.39	-20.000,00
Tryksager, brochurer mm	4780.00		0.00	4.000.00
Annoncer	60.00		1.409.64	2.000,00
Vedligeholdelse	5831.00		1-399.25	0.00
Kontingenter	0.00		1-452.96	1.500,00
Nytårsfrokost	o.00		1.570,00	1000,00
UDGIFTER	100.191,00		112.431.95	96.500.00
BRUTTOINDTÆGT	91595.00		88.786.50	77.OOO.OO
UDGIFTER	100.191,00		112.431.95	96.500.00
RESULTAT FØR RENTER. UNDERSKUD	-8.596		-23645.45	-19.500.00
Bank- og girogebyrer	147.00		184.11	200,00
Rente af obligationer	25.00		o,00	25.00
Rente af båndlagte obligationer	20.970.00		20.846.78	20.000.00
Renteperiodisering 31/12	5-878.00		5-525.80	5.000,00
Renteperiodisering 01/01	-5980.00		-5878.00	-5-525.00
RENTEINDTÆGT	21.040,00		20.678.69	19.700,00
RESULTAT EFTER RENTER	".444.00		-2.966,76	200,00

STATUS

	2001		2002	
AKTIVER				
Kassebeholdning	6.003,50		151.88	
Girokonto 5 02 56 56	3-15425		2.153.09	
Unibank 8435 644644	39-033.53		22.103.53	
LIKVIDE MIDLER		48.191.28		24.408,50
Forudbetalt husleje		14.064,86		8.072,88
Debitorer		25.908,44	22.050,94	
Afskrevet på debitorer			•15.960,94	6.090,00
Forudbetalt Nytårsfrokost				2.680.00
Vedhængende rente af obligationer		5-878,75		5.525.80
OBLIGATIONER				
Nom. kr. 491,88 kreditforening, kursværdi		423.01		481.82
Båndlagte til år 2070:				
Nom. kr. 321.713.91	318.642,06		327.425.98	
Unibank, kto. 8881-746-477	136,05		4-613.47	
		318.778.11		**332.039.45**
INVENTAR		5.000,00		5.000.00
BØGER OG HÆFTER		1.000.00		1.000.00
AKTIVER I ALT		4*9-244.45		385-298.45
PASSIVE				
Bornehjemsfonden	27.820,00		22.820.00	
Forudbetalte kontingenter	2.775.00		2.250,00	
Diverse kreditorer	22.813,45		0,00	
FREMMEDKAPITAL		53.408,45		25.070.00
EGENKAPITAL				
Saldo 1/1	35-577.00		47.06200	
Årets resultat	12.444.0°		**-2.966,76**	
Overf. til båndlagte obligatione	-934,00		58.81	
Kursregulering af obligation	-25,00		-15.960.94	28-193.ia
Afskrevet på debitorer		47.062.00		
BÅNDLAGT FORMUE				
Saldo 1/1	316.012.00		31S.774.00	
Kursreg. af båndlagte obligationer	1.828.00		13.261,34	
Overfort fra egenkapital	934.00			332-035.34
		318.77400		
PASSIVER I ALT		4X9-244.45		**385.298,45**

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tomestykket 12
2720 Vanløse

husk! _ generalforsamling den 07. maj. 2003

NATURLI'
SMAG FOR SUNDHED

Risdrik
NATURLI NYHED

Naturli'
- markedsleder
på vxk-Mmarked
styrker dit salg med

NYT PRODUKT

BREDT DÆKKENDE SORTIMENT

ANNONCERING UGE 9 - 15

Naturli'
- skaber gren profil

Naturli'
KM) % vegetabilsk •
bruges helt som komælk

Naturli er lavet
direkte al sunde planter



Naturli" iKCf*
sunde dnkke til alle
- «kke mindst de 1 million danskcr7
som ikke drikker komxlk

NATURLI' FOODS - Tlf. 86148300 - E-mail: agger@na
www.naturli-foods.dk