sommer
2003
94.årgang

lev og lad leve

vegetaren



nr.2

indhold

VEGETAREN

3 velkommen

^ hvordan vi blev vegetarer

5 bønner a la Camilla plum

6 hannes grillmenu

9 om hvidløg... fortsat

IO balance i en højteknologisk verden

16 helsebogsanmeldelser

18 boghjørnet - kulinarisk fryd og italiensk rejseglæde

12 portræt af bjørn lomborg

20 åbent brev om GMO - nej til gensplejsning

22 referat af generalforsamling









Kære Cce^e*!



Endelig er det blevet varmere og solen er kommet frem. Landet bliver malet i alle blomsternes farver og vinterens grå synes pludselig så fjern. På den nu blå himmel truer dog stadig nogle mørke skyer og vi vil i dette blad kigge på flere af dem.

Gensplejsning, pesticider og elektromagnetisk stråling er blot nogle få af de faktorer, der bombarderer de flestes immunforsvar dagligt. Vi accepterer, at vores organismer denatureres, konserveres og gøres syge af tilsætningsstoffer og kunstige fødemidler. Vi fylder helt frivilligt kroppen med giftstoffer kamufleret som E-numre i syntetisk føde og ernæringens vigtighed er nedprioriteret til et øjebliks nydelse for ganen. Hvert tredje måltid serveret 1 den såkaldt civiliserede verden er et fast-food-måltid og i følge statistikken indtager et voksent menneske i Vesten i gennemsnit mere end 6 kg tilsætningsstoffer om året, såsom E-numre, farvestoffer, aromaer, konservering. voks og pesticider. Så er det måske ikke så underligt at hver 3. dansker i dag har allergi?

Det undrer mig faktisk at der ikke er flere, der siger de er syge! Når jeg kigger ned gennem gaden, findes der i mine øjne snart blot to slags mennesker: de der er syge og de der ikke er helt raske! Tidligere hed det klassens tykke dreng. Nu er hver 10. overvægtig og hvis udviklingen fortsætter, er 70% af befolkningen overvægtig i år 2020.

Som Stefan Vøldan sagde: "Den ny tidsalder betyder ikke et ernæringsspørgsmål alene, men ernæringens betydning er så fundamental at uden en ernæringsreform mangler det led 1 kæden, hvorpå bærekraften 1 hele fornyelsen afhænger."

Aldrig 1 menneskets historie har der været så meget brug for en omlægning af kost og livsstil som der er i dag. Vi vælger en unaturlig diæt, der i første omgang måske synes lettere, men senere giver flere komplikationer, fordi naturlovene ikke bliver respekteret. Diæt kommer oprindelig fra græsk *dieta* og betyder egentlig levevis. De gamle grækere kendte intet til vitaminer eller pH-værdier men vidste alligevel, hvad der er godt. De bevarede overblikket uden at blive indviklede, som nutidens mennesker ofte synes at være blevet i sin udvikling. *For 15 år* siden var der i alt 15 vitaminer - i dag findes der alene 17 B-vitaminer og så er det man spørger hvor kompliceret kan det blive? Men heldigvis har vi ikke brug for at forstå hvordan vores krop fungerer og ligesom sårene heler af sig selv udenpå, så reparerer kroppen sig selv indvendig, — hvis vi altså lader den!

Vi trækker *vejret* gennem tobaksrøg og kulilte og tilbringer det meste af tiden i indelukket *miljø med* elektronisk forurening og kunstigt lys. Tv, mobiltelefon og computer betyder ikke kun teletrance og elektrosmog, men giver også kroppen en *konstant* følelse af stress. Hvis vi sover 1 lokaler med fjernsyn, computere eller bare en ganske *almindelig* clockradio, får vi ikke den dybe Remsøvn, som er nødvendig for at batteriet bliver opladet.

Er der mon en sammenhæng mellem elektromagnetiske stråler og stress? I vores moderne verden får de fleste mere elektromagnetisk stråling på 24 timer end vores bedsteforældre fik på et helt og der er tydeligvis grund til at beskytte sig Her 1 dette nummer præsenteres en måske mulig løsning på problemet?!

Vi springer ud 1 nye emner 1 dette nummer af Vegetaren og byder velkommen til en *de/hg* sommer med storre bevidsthed hos os 1 den lidt gronnere verden...

Britt Søndergaard



-tumdan vi åleu uegetwt&c

- vegetar, grøn og veltilpas!

Af Nønne Votborg

Vi er en familie på tre. der er ret nye medlemmer af DVF. Derfor vil vi gerne fortælle om hvorfor vi i dag alle tre (ekskl. to hunde) lever vegetarisk. Hjemme hos os var det den kvindelig part der gik først ud og sagde nej tak til kødet. Hun blev vegetar fordi hun ikke brød sig om kød, havde holdninger til dyreetik (eller rettere sagt den ofte manglende dyrevelfærd) og endelig ønskede at leve mere fedtfattigt, sundt og grønt. Forud for dette var en barndom med massevis af kød, brun sauce og kartofler samt deraf følgende overvægt.

I lobet at meget kort tid fik den mandlige side selv stiftet bekendtskab med vegetarkøkkenets lyksaligheder. Vores køkkenskabe blev fyldt med tørrede kikærter, alverdens tørrede bønner, linser i forskellige farver osv. Vi begyndte også at abonnere på en økologisk grønsagskasse og fik nu jordskokker, majroer, sølvbeder, alverdens kål og meget andet i køleskabet - det var også meget inspirerende. Da vi bor i Aalborg som er en større by. er der også god hjælp at hente i helsekostforretningerne der tilbyder et stort, spændende udvalg af vegetar-venlige produkter og dér henter vi til stadighed nye spændende ingredienser som fx tofu, temph og seitan, som så får plads i vores vegetarkøkken.

Som vegetar kan man indimellem godt stå lidt udenfor. Derfor er vi nu medlemmer af Dansk Vegetar Forening og også medlemmer af Grønne Familier, der har taget meget vel imod os "grønskollinger". Vi ved fra DVFs hjemmeside, at der er utallige grunde til at leve vegetansk: "Sundhedsmæssige årsager Ifor at forebygge eller evt. helbrede sygdom), dyrevelfærd (fordi man ikke synes, dyrene behandles godt i det industrialiserede landbrug), etiske grunde (fordi man ikke kan nænne at slå dyr ihjel eller være medvirkende arsag til at andre slår dem ihjel). Sol.dantet med dem der sulter (fordi der ville være mad nok t.l alle pa denne jordklode, såfremt alle levede veeetarkk /vegansk) og ende.,g miljømæssige årsager^ford, produktion af animalske levnedsmidler forbrueer relativt store mængder energ, og vand)". Disse mange grunde fortæller v, andre om. når vi bliver spurgt om vegetansme. Men vi husker også at fortælle, at nogle mennesker ganske enkelt ,kkAl lide kød og af den grund er veeetar hv.iL- * reelt som de tidligere omtalte grunde * ^ Så

For mange mennesker indgår det at leve vegetarisk eller vegansk som en del af en samlet livsindstilling. Her i hjemmet er vi nu også mere optaget af emner som økologi, alsidighed i det vi spiser, en begrænset brug af mejeriprodukter og æg samt større fokus på miljø.

Vi har ikke oplevet farvellet til kødet som spor trist. Vi har det sådan, at kød for os at se er et unødvendigt tilvalg, som vi derfor ikke vælgerl Vi savner ikke en flæskesteg eller en karbonade. Derimod har vi i tidens løb fået et meget, meget større udvalg af retter i vores køkken og nye, lækre livretter! Hylden med kogebøger er blevet helt fyldt op med inspirerende læsestof og vi samler alle de grønne opskrifter vi kan komme i nærheden af. Vi spiser alt fra traditionelle gamle danske retter som hvidkålssuppe, gule ærter (med risvegetter. sennep, rugbrød og rødbede til), tarteletter med grønærter eller stuvet spinat til nøddebøffer, hirsekrebinetter og sammenkogte retter med linser, kikærter og bønner etc. Også i de udenlandske køkkener henter vi inspiration og har nu bl.a. græsk, nordafrikansk, tyrkisk og indisk mad på bordet ganske ofte. Vores datter på knap 2 år trives storartet med denne kost. Vi vil gerne understrege, at småbørn kan leve fint på lakto-ovo vegetarisk kost sådan som vores guldklump gør.

En anden god ting ved at være vegetar er, at man får øjnene op for kostrådene, som omhandler fedtfattig kost og det har vi også taget til os. Alt i alt er det sådan, at det at leve vegetarisk ikke betyder at man lider nogen afsavn. Her i huset får vi så godt som hver aften hjemmebagt fedtfattig kage! En anden vigtig ting mht. sundhed er at spise tit og ofte. Det klarer vi med en hjemmebagt grovbolle, et par riskager, lidt rå mandler, en gulerod eller et stykke økologisk frugt - dét er herligt!

Hvis vi skulle give et godt råd til nye 1 det vegetariske køkken, er det at gå på biblioteket og først låne ALT under 0^=64.15. Tjek derpå hvad der er af gode kogebøger indeholdende grønne opskrifter under ^5=64.102 og dk5=64.i7. Vi regner med på et senert tidspunkt at give en udførlig guide til folkebiblioteker "es mange. mange kogebøger og glæder os til forlibentligt at have jer som læsere igen til den tid.

Grønne hilsner fra jeres nyankomne vegetarer - Familien Votborg. Aalborg. Sknv hvis I har lyst: votborg@maili.stofanet.dk

ffiønn&t a ta camitla pCum

Af Nønne Votborg

Bønner har som vi alle ved også en god ernæringsværdi og derfor skal vi spise mange af dem. Med dette in mente har jeg udvalgt en række af Camilla Plums opskrifter med bønner i. Det er jo altid herligt med spændende nye tilberedningsforslag. God tur *i* køkkenet og velbekomme.

Huevos rancheros



450 g sorte bønner
3 l vand
1.5 dl soja
3 rødløg
3 $g
3 modne tomater
2 spsk honning
syltede jalapeno chilier

Kom vand, bønner, soja og skrællede rødløg 1en gryde og kog sagte i 3-5 timer
Når bønnerne er kogt helt ud og der ikke er noget overskydende vand er de færdige.
Kog æggene blødkogte og pil dem. Halvér tomaterne og steg dem på en meget varm pande, tilsæt de 2 spsk. honning lige før de er færdige, anret bønnerne med tomater, de blødkogte æg og drys med let hånd de syltede jalapenos over. Brød til.

Bønnecreme med chipotle og bagte hvidlog

En bønnecreme er et vidundermiddel, det kan bruges til det meste, som sandwichfyld. dip. tilbehør til alt stegt, og alt efter krydring og omstændigheder være en meget rustikt grovmoset chunky og stærk lille bombe eller et langt større bjerg mildt tilsmagt nervedulmende cremet ting.

Kog bønner meget møre. mos dem med smør hvis cremen skal spises varm, med olivenolie hvis den skal bruges kold.
Smag til med salt. sort peber, citronsaft og krydderurter. Klar til brug l
Mos det man ikke lige spiser med hvidløg, lidt eddike og en knust chili, og der er sandwichfyld som bare skal lægges sammen med lidt tomat, lidt salt. rucola agurk eller hvad der nu åbenbarer si^ 1 gronsagsskuffen mandag morgen

Hvis man vil længere vender man en grovmoset bønnecreme med et par hele overskårne *hvidløg* der har fået lov til at blive meget møre 1 ovnen, se hvordan under *hvidløg, og* så mange af de små *røgede* chipotlechilier man har lyst til.
Vend forsigtigt så *hvidløgsfeddene ikke* moser *helt* ud, smag til med løg. atron. drys *med fnsk konander og* persille og spis enten sammen *med. eller 1* stedet for guacamole. Til at dyppe *fnske grønsager i, eller* som en *forfriskende ting* texmex *genren*

Citrusbønner

25og butterbeans
1 dl limesaft
fintrevet, farvet skal af 1 atron og *en*fane smør
1 spsk *ristede* koriander frø
salt og peber

Læg bønnerne i blød, og kog dem 1 frskr sa tet vand. Vend de varme bønner med resten *af irg-edi-*enserne. Spis lune.

Leblebi

250 g kikærter
4 skiver tørt brød
2 citroner
1 *dl* god fnsk jomfru olivenolie
2 spsk ristet, friskstødt spidskomr-en
4 spsk hanssa
groft salt
4 smilende æg
persille eller frisk kon*ander*

Læg kikærterne *1 blød fra* dage^ V de*" meget møre i ngeligt vand. Rvrs man toæ har nmrt si forudseende kan de koges d'refcte så tager det sar noget længere *Når* de er more si a dr w* ^5 j vand tilbage 1 gryden Rist zé epande til det begynde*- at ">o*-e< eller krydderkværn. De må 'kve så tscve' de i*"e Stil det hele på bedet 1 sXåe så *">*> se«« berede sin suppe S b de ? r*d 1 den dyt* tallerken, *hæld kikrrter* 05 kc^evantf på Ux-i ægget 1. dryp med o'e of o< d<vs ~*ed spidskommen vd't 0$ v»dvt 'ns^tsw og krydderurt Nu *er* dot skal rode det hele c>et o JKrrrr r blande undervej vå Sf* *M* lov <t f»<-e bemærket d<t blandes

vvwv* tucW>b c) dV

tanned gsdUmenu

Af Hanne Kristjansen,



Sommeren er over os og grillen kalder. Denne gang bringer jeg en grill menu - hvis du laver det hele bliver det en overdådig fest for 6 personer. Men hver enkelt del kan jo også bruges alene...



krydret kold tomatsuppe

6 tomater
3 agurker
3 løg
2 fed hvidløg
en kvart frisk chili
% dl olrvenolie
volt og peber



Den ene agurk skæres i tern som gemmes til suppen er færdig.
Log, hvidlog, chili og olivenolie kommes i en blender. Herefter tilsættes tomater og agurk og suppen blendes til den er jævn og tyk. Smag suppen til med salt og peber.
Agurketernene tilsættes og suppen sættes på køl indtil den skal bruges.

sesamcroutoner

4 skiver daggammelt brød skæres i tern og fordeles på en bageplade. Terne dryppes med olie og sesamfrø og bages ca. 10 minutter ved 220 grader.

grøn aspargestærte



– smuldre dej:
1 dl solsikkekerner
1 dl havregryn
1 dl hvedemel
1 'l! grahamsrncl
1 dl revet ost
lidt salt
2 dl olie

Alle ingredienser smuldres sammen og samles med lidt vand. Dejen trykkes ud I en tærteform.

- fyld:
2 bundter grønne asparges
A * g
2 Vi dl mælk
lidt salt og peber

De grønne asparges skylles og de træagtige ender skæres fra. Herefter skæres aspargeserne 1 ca. 4 cm lange stykker som fordeles på tærtebunden. Drys med lidt salt og peber. Æg og mælk piskes sammen og hældes over. Tærten bages i 20 min ved 200 grader...

marinade til forårsløg og spyd

8 spsk soja
3 spsk tomatpur*
8 spsk olie
3 spsk brun farin
J fed hvidløg
lidt frisk Ingef.rr
lidt chili
Salt Ol/ |)«'l)l«f

Hvidløg og ingefær renses og hakkes fint.
Alle ingredienser røres sammen og marinaden hviler mindst et par timer før den bruges.

- spyd:
12 hele forårsløg
12 træspyd
12 champignon - hele
12 cherrytomater - hele
1 rød peber - store tern
1 gul peber - store tern
1 squash -1 cm tykke skiver
1 pakke tofu naturel - store tern

Alle grøntsager og tofu vendes i marinaden og ligger et par timer. Forårsløgene steges hele på en godt varm grill til de begynder at blive brune og bløde. De øvrige grøntsager trækkes på spyddene og steges til de er møre.

nye kartofler

ja. dem er der jo ikke så meget at sige om. - de skal bare koges. Som et lille ekstra pift kan man lave en foliebakke, dryppe kartoflerne med et par klatter smør og drysse med frisk hakket mynte og på den måde holde dem varme på grillen.

melonsalat

2 meloner skåret i tern.



marinade:
1 dl hvidvin
3 spsk
1 dl hyldeblomstsaft

Alle ingredienser bringes 1 kog og reduceres til ca. halv volumen. Lad marinaden køle og hæld den over melonstykkerne. Salaten stilles I køleskabet indtil den skal bruges.

grillede ananas

12 skiver ananas - frisk er bedst m«*n dåse kan ogsA bruges
1 dl rørsukker
1 dl finthakket mynte

Mynte og rørsukker blandes og ananasskiverne vendes 1 blandingen
Ananasskiverne grilles tllsukkeiet begynder al kaia melisere

r CRIIITIP ; %mld et par tkefulde t«rrt»d» krydder urter p& kullene* Inden du begynder at %tege

VegetcvtåoAt tænåm

fiolen t e m i t a i i e t

Nye kostvaner kan sænke kolesteroltallet 1 løbet af ti dage. Det viser en ny svensk undersøgelse

En gruppe svenske forsøgspersoner skrftede deres svenske husmandskost ud med Lakto-vegetansk middelhavskost for at se hvilken mdftyd&se mac\a - ner har på kolesteroltallet

146 svenskere på omknng 60 år skue bo pé Kreta 1 ti dage og spise den lokale lakto-vegetaoske middelhavskost. der er ng på frugt o venobe og feta

Efter de ti dage var forsøgspersonernes kolesteroltal faldet fra 6.8 til 5.8 1 gennemsn • De havde også mindre at blodfedtet tngtyceoder og e bedre balance mellem det gode og der onde kolesterol.*

"Testen viser at maden er vigt g med hensyn & at forebygge hiertekarsygdomr^e' konkluderer ernænngsforsker Magnus Nyianøer der .v? undersøgelsen
(BT 12/11021

Kommentar
Motion og især sund kost - <f hoft kolesterol hurtigt og fV « frs«r besynderligt a t marr^e J i * * * "vv kolesterol nedsættende %rv cv en ihærdig anstrerrgefs* hy 'J -> .* normjlt>en? kok^ten^t.[1] V „V vA c ~««V.> / IUwvsiomed'CJ dk 1

hvid chokoladecreme

75 g hvid ct»okolj»de
en kvart lite* pv.vKef»#s>e
lidt sukker og v* * ! *

ChokoUden v»rwres » et v*xtsK[1] v* r«i «fk#Img tVvWvi fvxtes N sA.v.^ med lidt sukker Of \-*rwn+ ri |\» Ur'vAJr *f 1&*** smeltede vtnskoiedr HiNrtr« • (stilles 1 k«*fceskj*he4 t*J w kl fv\

£n ugentlig' qHøntsag&~

kaAae!

Da vi i sin tid blev vegetarer var det småt med ideerne til madlavningen. Variationen var desværre ikke noget at råbe hurra for. Ved en tilfældighed hørte vi om muligheden for at tegne et abonnement på en ugentlig økologisk grøntsagskasse fra et landbrug i Vendsyssel der en gang om ugen leverer en kasse propfuldt med årstidens grøntsager lige på ens trappe. Sammen med grøntsagerne kommer der altid nogle opskrifter hvoraf flere er vegetariske. Det gav stor inspiration ligesom indholdet af kasserne den dag i dag stadig giver nye spændende oplevelser med lækre grøntsager. Majroer, sølvbeder, jordskokker, rødbeder, pastinak, spagettisquash, hokkaidogræskar, porrer, løg. gulerødder, friske grønne bønner, rosenkål, broccoli
Vi har efterhånden været hele grøntsagskogebogen igennem! Vi kan kun anbefale alle der savner inspiration til deres daglige madlavning at kaste sig ud i et abonnement på grøntsager - leveret lige til døren. Og så er der endda jord på.

Venlig hilsen den grønne køkkenskriver
Nønne Votborg

M I f V U M E H '

Medlemmer af DVF er velkomne til at sende spørgsmål til vores grønne brevkasse. jeg tager gerne imod alle mulige og umulige grønne spørgsmål til den grønne brevkasse på min e-mail h/^indbakke.dk...

Venlige hilsner jeres grønne køkkenskriver
Nønne Votborg

Qedt nåd om hvidløg

I Vegetaren 2003-nr.i er der en god artikel om hvidløg. Jeg har en supplerende erfaring... jeg dyrker selv mine hvidløg, idet jeg har fået en dansk tilpasset biodynamisk plante, der sættes i jorden sidst i oktober og er vinterfast. Hvordan kan den opbevares bedst muligt? Min erfaring er, at den holder sig bedst i mit fjernvarmefyrrum, hvor der er varmt og tørt. Der er et lille vindue mod nord. Jeg hænger dem op ved en snor om de visne toppe i små bundter på væggen. De holdt sig sidste år rimeligt, indtil den nye høst sidst i juli.

Lars Mikkelsen

CUkia gwm hjce&p

Dansk Vegetarforening har brug for flere medlemmer og større aktivitet. Derfor beder vi alle om at overveje hvordan de kan støtte op om DVF og vegetarismen ved at melde sig som kontaktperson, melde sig som bladuddeler til helsekostforretninger, skribent på bladet eller hjemmesiden eller noget helt femte!
Vi har brug for alle grønne kræfter i vores bestræbelser på at vokse os større og blive bedre til at imødekomme hinandens ønsker og behov i relation til vegetariske emner og problematikker.
Vi glæder os til at få flere friske, grønne kræfter med i den vegetariske sag.
Send en e-mail til mig på e-mail-adresse: balancen@hotmail.com

Grønne hilsner Britt Søndergaard

3iuidL&g-2

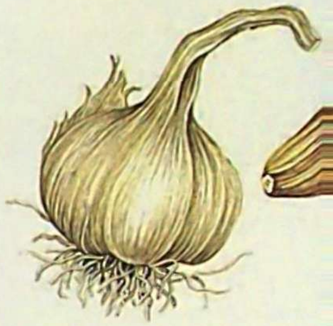
Af Dennis Sørensen

Hvidlog skal der til.

Hvidløg er et af de ældste løgtyper. Det har været kendt længe før vor tidsregning. Gæster man sydlige lande i Europa vil lugt og smag af hvidløg være uundgåeligt ved mødet med mad og mennesker.
Planten har sin oprindelse i Vestasien. Under moderløgets skæl dannes flere tætsiddende sideløg.
Plantens blade ligner porrens, men i virkeligheden kommer de helt fra plantens nederste del (basis), men de omslutter stænglen fuldstændigt, indtil de går vinkelret ud.
Det er ikke vanskeligt at dyrke hvidløg. De skal helst bare passe sig selv. så bortset fra at de heller ikke tåler at drukne i ukrudt og andre planter, skal man ikke tage sig af dem.
Hvidløg skal have en varm, muldrig jord på en solåben plads i grønsagshaven.
Mellem september og oktober skal man sætte hvidløgsfed. gerne fra den slags man bedst synes om, i 2 cm's dybde og beskytte dem med et godt vinterdække. Afstanden mellem løgene skal helst være 15 cm og 25 cm mellem rækkerne. Allerede tidligt næste forår skyder de grønne toppe op. og 1 august måned er de klar til optagning. De opbevares bedst som almindelige løg, men kan tåle at overvintre i jorden.

Som stikløg kan man bruge et købt hvidløg. Det går som regel godt, men har man fået en god host af hvidløg, skal man endelig bruge egne log som stikløg. Disse har så nemlig nogle gode egenskaber som yngleløg.
NB: Nogle mener at det bedste tidspunkt at sætte hvidløgsfed på er midt i april måned.

I årtusinder har det været folkeviden, at hvidløg har en gavnlig indflydelse på mange af kroppens funktioner. I gamle dage, da man troede, at sygdomme opstod, fordi man var besat af dæmoner og onde ånder, hængte man hvidløg op ved døre og porte for at jage disse skabninger væk. Det lyder jo som tom overtro i vore øre, men en lille smule indhold har der været i traditionerne. Moderne videnskab har vist at hvidløg kan anvendes mod mange forskellige lidelser.



Friske hvidløg indeholder stoffet alliin, som omdannes til allicin, når hvidløget presses eller tygges. Det er stoffet allicin, som er ansvariig for den kendte hvidløgslugt, og det er også allicin, som tillægges ansvaret for hvidløgs medicinske virkning.

Hvidløg kan bruges som kompres på *sår: Hvidløg* knuses eller skæres i tynde skiver og kommes på et lille glas, så det er 1/3 fyldt. Derefter fyldes *glasset op med* koldpresset olie. Olien kommes på et kompres. der lægges på såret eller hudafskrabningen, så heles såret *fint uden ar.*

Mod vorter: Man klipper hul *i et* stykke almindeligt plaster, der anbringes på huden, så vorten stikker gennem hullet. Derefter anbringes *direkte på* vorten en skive hvidløg, som holdes *på* plads med endnu et plaster. Større områder med vorter kan gnides med et overskåret fed hvidløg, men det skal man gøre flere gange om dagen.

Mod dårligt tandkød: 2-3 knuste *hvidløg* trækkeret par dage i et glas hvidvin under låg. Vinen gnides på gummerne flere gange dagligt f. eks. mod parodontose.

Mod iskias og forkølelse: 5-6 *hele* hvidløg hakkes og trækker 1 en liter økologisk mælk natten over 1 køleskab. Hele literen drikkes i små slurke dagen igennem. Dette er en god måde at tage hvidlog på, da de virksomme stoffer i hvidløg, alliin, *bindes til* mælkemolekylerne og derved optages bedre 1 organismen.

Og her en interessant universalkur fra Tibet, rygterne siger, at den er indhugget i sten for over 4000 år siden på en tempelruin:

Man presser 350 g rensede og pillede hvidløgsfed og overhælder massen med 3 dl ren finspnt. Man lader blandingen stå og trække 1 10 dage i et tæt tillukket glas. Derefter filtreres hvidløgsmassen fra, og ekstraktet står yderligere 1 2 dage 1 det tæt tillukkede glas. Derefter er det klar til brug. Man anvender ekstraktet dråbevis i *V» dl* kogt mælk. hver gang man tager ekstraktet.



balance i c/t u&idMi

af Morten julius Bøgh

Vi lever i en verden, som indenfor de sidste 20 år er blevet højteknologisk. Det meste foregår ved brug af elektriske apparater af den ene eller anden art - apparater som vi ofte i dag ikke kan forstå, at vi har kunnet leve uden.

Alting bevæger sig hurtigere og hurtigere, og mange mennesker kæmper for blot at kunne følge med. Livet er for mange meget stressende, og som følge deraf har mange slet tkke overskud til at tænke på deres kost. hvilket vi så tydeligt ser i dag på den måde. som flertallet stadig forgifter og forurener deres egen krop. Det er jo faktisk ikke særlig mystisk, hvorfor flere mennesker bliver syge, når man tænker på, hvad der indtages. Kroppens balance stresses af denne "dødssyge" kost.

Den oversete stress- og sygdomsfaktor

De færreste mennesker er i balance i dag som følge af denne oversete stress- og sygdomsfaktor. Den måske farligste forureningskilde 1 dagens verden bliver ofte overset, fordi den er usynlig og ufølelig. Den omtales som værende den farligste forurening, menneskeheden har skabt indenfor de sidste 100 år.

EMF

EMF er navnet på den kedelige forureningskilde.

EMF står for elektromagnetiske felter, og strålingen fra disse felter kommer fra alle de apparater, de fleste af os bruger hver dag 1 større eller mindre omfang. EMF stråling kommer fra mobiltelefoner, computere, trådløse telefoner 1 hjemmet, hårtørrere, mikrobølgeovne, elkedler, fjernsyn, clockradioer, m.fl. Nu hvor du læser dette indlæg, sidder du højst sandsynlig 1 nærheden af en EMF kilde. Flyver du f.eks. en gang i mellem, så kender du nok til følelsen af at være træt efter en flyvetur. Når du sidder i en flyvemaskine, sidder du 1 et meget stærkt koncentreret magnetfelt, som virkelig forstyrrer din indre balance.

EMF forstyrrer kroppens naturlige balance

Sund indre kropsbalance - også kaldet homoostase er svær at opretholde 1 EMF verden. 80% af helbredsproblemerne . højteknologiske samfund som det danske menes at være stress relateret Og stress er lige netop det. som EMF forårsager på celle niveau. Dine celler kommunikerer super intelligent og hurtigt med hinanden. Når kroppen udsættes for EMF stråling, begynder nogle af cellerne at misforstå hinanden, og som følge deraf opstår der kaos i systemet. Med andre forstyrres kroppens homøostase med stigende stress til følge. Når kroppen er stresset vedvarende, giver den til sidst op, og sygdom bryder ud.

Mobiltelefoner er den største kilde til EMAF stråling, og i 2005 anslår man mængden af mobiltelefoner til at være ca. 1,3 milliard i hele verden. Mobiltelefoner er ekstra farlige, fordi vi sætter dem direkte op til det mest sårbare sted på vores krop - nemlig hjernen.

EMF stråling akkumulerer på samme måde i den menneskelige organisme, som tobaksrygning gør det. Man får f.eks. ikke lungekræft af at ryge to cigaretter, men risikoen stiger betydeligt ved at ryge to hver dag. På samme måde er det med EMF. Der har i mange år været talt om. at EMF stråling er ganske ufarligt for mennesker, men desværre er sådanne oplysninger ofte en omgåelse af sandheden - ofte udtalt af instanser, der har økonomiske interesser i at holde sandheden tilbage. Og det lidt pudsige er, at vi er den første generation, der for alvor lever i en høj koncentreret EMF verden, hvorfor vi i realiteten slet ikke ved, hvad det kommer til at betyde på langt sigt. Men vi ved. at den er uhyggelig farlig på kort sigt, hvorfor vi kun kan gisne om bivirkningerne på længere sigt.

Hvor mange årtier skal der mon gå, førend man stopper med at negligere faren ved EMF stråling? Det virker som om, at der er en stærk parallel til tobaksindustriens fornægtelse af den sundhedsskadelige fare ved rygning. Eller mht. at oplyse om sukkerets skadelige effekter. WHO gør meget på alle tre



områder allerede, hvilket igen vidner om. at et eller andet ikke helt er. som nogle giver udtryk for.

Flere og flere mennesker klager over hovedpiner med brug af mobiltelefoner og computere, mange har kroniske migræner eller føler sig generelt utilpasse i nærheden af elektriske apparater. Antallet stiger dag for dag, og det uhyggelige er at tænke på følgerne af at leve i en elektrisk og trådløs verden.

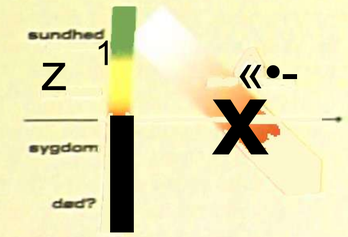
I Israel er folk døde som fluer i en by tæt på en sendemast. En skolepige i 3. klasse døde for nylig af en svulst i hjernen, og der rapporteres om flere kræfttilfælde. I Spanien rapporteres der om øgning i kræfttilfælde, og i Tyskland er der direkte demonstrationer mod de alt for høje strålingstal. I Danmark har en forældregruppe 1 Nordsjælland fået konstateret af en mobilmast tæt på børnenes skole er direkte farlig. hvorfor de arbejder på at få den fjernet.

Fra bl.a. engelsk side råder man direkte forældre at forbyde deres børn at bruge mobiltelefoner. Børns hjerner er mere sårbare end voksnes, fordi de er under udvikling. Og flere børn får leukæmí og svulster i hjernen.

EMF stråling er med til at bringe mennesker ud af deres sunde balance og stresse organismen ved at skabe kaos på celleniveau. En organisme ude af balance udvikler nemt sygdom, hvilket vi klart ser 1 det danske samfund i dag, hvor flere og flere mennesker bliver syge eller får forskellige lidelser, der er med til at underminere livskvaliteten.

Vi ser 1 dag en markant stigning 1 stress. 44% af danskerne har 1 en undersøgelse foretaget af Statens Institut for Folkesundhed svaret, at de føler sig stressede hver dag. Dette tal ser ikke ud til at være dalende - tværtimod. Flere mennesker bukker under for stress og sygdom, og 1 værste tilfælde med døden som udgang.
Stress forskere og læger herhjemme har ved oplysning om EMF strålingens skadelige virkninger fortalt at de ikke kunne se, hvad de skulle bruge den viden til. selvom der råbes "vagt 1 gevær" 1 USA England og Tyskland.

Forståelsen for EMF er på et meget lille sted 1 dagens Danmark. Det er som om, at mange ***både*** offentlige som private personer forsøger at skubbe det fra sig - måske fordi ***EMF*** strålingen er alle vegne og for skræmmende at tænke på.
Vi lever midt ***1*** en elektrisk verden, som gør os ***stadig*** mere stressede og syge - for ikke at tale om. at ***vi*** er i gang med at degenerere.



I relation til mobiltelefoner er det t2r*«evs<kerxJe at store forsikringsselskaber har afv?st at *orsikre mobiltelefonproducenterne mod nstoe^ for at b ve sagsøgt, hvis det viser sig, at -*>£> te*e*o***ner forårsager*** skade på langt sigt. Og når forsAx-^ssetsfcaber direkte afviser at forsikre noget, så er der tete om. at de betragter det som en *nstko* ~<d over det sædvanlige.

Forskere lader formode, at ***der*** ka~ .ær ts« c-> et mobiltelefon-kræft link. og at RF -3de *-&crerser* højst sandsynlig kan forårsage DNA genetisk skade.

Vil du lade dit bam vente 10-20 år »or ***st se*** hvad det udvikler sig til[7] V> do se*v e*e »xreT -3e° hed. om det er farligt eGer e ' Går d- pifco—promis med dit eget helbred 05 d "»s^\r"*o[T]
Det er spørgsmål, der er varrd at i f c s w V «det ingen reelt ved hvad de? \ t* CV' o""i at man sefv tager of ***-<«* ^ C •~"

Find mere information. ^ .«<* o"- EV^ pé www emf dk

Ønsker du at rr*** et be'^eC-vJeode pro dukt der ka^ be*A>re ~x>d endnu mere h»aNpe <V> ^ »krop t* et opr**oide sund balance pi a»e oc styf^r* Kroopen T»d*fra.
besøg www qlink dk
Du er desuden velkommen til at kontakte manden bag ordene pi 70*7 777«

tfoHtwet af ffijexn JEomfiwg

Af Nønne Votborg

Bjørn Lomborg som i dag er direktør for institut for miljøvurdering har været vegetar i en lang årrække. Det var da han var 10 år at han først stiftede bekendtskab med vegetarismen. Moren Birgit der er teosofisk interesseret blev vegetar, men i det efterfølgende trekvarte år fortsatte Bjørn Lomborg med at spise kød når han var sammen med venner og andre steder henne. Som 11-årig tog Bjørn Lomborg selv sin beslutning: han ville være vegetar af dyreetiske grunde.

I dag er det da også stadig dyreetikken der er det altafgørende for at Bjørn Lomborg er vegetar. Han ønsker ikke at slå dyr ihjel eller deltage i det indirekte ved at spise kød. Dyrevelfærd spiller også sin rolle og Bjørn Lomborg mener, at man skal se på hvorfra ens mad kommer. Selv spiser han en hel usund mad. Pizza og fastfood er typisk for Bjørn Lomborg og han ærgrer sig over at der på McDonald ikke er muligt at få en veggie-burger. Mulighederne som vegetar er efter Bjørn Lomborgs mening alt for få og han har også oplevet det at være i udlandet som vegetarspisende som noget nemmere end herhjemme. England hvor Lomborg har opholdt sig en del, er langt fremme i forhold til Danmark hvad angår vegetariske madvarer.

Det at være vegetar er også et statement for Bjørn Lomborg og selv om det til tider giver praktiske problemer holder han fast ved sin vegetariske levevis. På visse områder har Bjørn Lomborg dog valgt at være pragmatisk. Han spiser ost med animalsk osteløbe og har heller ikke problemer med at visse fødevarer indeholder gelatine (husblas).

Miljømæssige spørgsmål fylder Bjørn Lomborgs arbejdsliv, men det er ikke af miljømæssige årsager at han lever vegetarisk. Ifølge Bjørn Lomborg må det være et gæt hvorvidt det er bedst for miljøet eller ej at menneskerne lever vegetarisk. Han er helt enig i at der ville være mere landbrugsjord hvis man undlod dyrehold. Bjørn Lomborg slår fast at det nok ikke holder vand at være vegetar med henvisning til miljøgrunde alene. Lomborg udtaler at det i så fald må gælde alt - dvs. man skal også analysere hvordan vegetabilieme kan være en belastning for miljøet ud fra den produktionsmåde de er dyrket under.

Omkring problematikken om vegetarisk mad er renere mad idet det befinder sig længst nede i ernæringskæden og dermed opsamler en mindre mængde miljøgifte end dyr, der befinder sig højere oppe, er Lomborgs holdning interessant. Som han også har gjort i sin omdiskuterede bog "Verdens sande tilstand" vender han problematikken lidt rundt. Bjørn Lomborg hævder ikke at den vegetariske mad ikke er renere end animalsk kost. men han siger at man må gå ind i en analyse af hver enkelt fødevarer og stille spørgsmål om dets næringsværdi frem for dets miljømæssige indhold af fx pesticider. Bjørn Lomborg kunne godt forestille sig at det mest miljømæssige forsvarhge afspejles i prisen. Hvis de vegetariske pro u ter er mere miljømæssige forsvarlige og kødet omvendt ikke er det, sådan som mange af os vegetar er formoder, vil Lomborg foreslå af det reflekteres i prisen for kød.

Bjørn o b ,' ^ ^ ' alt Gn P erson- der tænker meee^D^H⁰^* ^ ^ han lev* vrene °§ som har taget konsekvensen: fortsætte ; : S riSk< har 9 ert 1 — s e år og vi,

NYT!

Dansk Vegetarforenings hjemmeside er under *udvikling og i den anledning* kan vi *oplyse at der nu også er en lang række anmeldelser af kogebøger og bøger om sundhed og helse at finde. Kig ind på www.vegetarforening.dk - har du idéer til hjemmes,dens indhold, lyst til at hjælpe med opdatering eller er du frisk på at sknve om dig selv og vegetar,smen. restaurantbesøg. sundhed* eller noget *helt fjerde er du meget velkommen.*

www.

Tam

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

Albert Einstein (1879-1955 - fysiker, nobelpristager 1921)

GRØN AMD I THY

Skal I have fest i år?
SS lad mig lave moden.
I kan vaelge fra et fart menukort, som ^•*9^ 'saésonens *friske* råvarer.
Jeg laver udelukkende vegetariske retter af 100% økologiske r&vurer og kører i hele **Thy.**

Ring efter menukort på tlf. 20 13 48 34

KREATIV MADLAVNING

Hent mere inspiration til din daglige madlavning i hjemlig atmosfære i smuk natur.
Du lærer at lave grød, miisli, *frokost- og* \armretter. Du får teon. filosofi og spiritualitet undervejs. Du kan blive testet af biopat, studere sundheds- og psykologibøger m.v.
Priser fra kr. 2000.-.
Små hold på 2 til 4 persoher
Ring og forhør om plads og datoer.
Tove Bech - Tlf: 59 65 45 99

STILHED - RO FORDYBELSE

Retreat/ Refugium
Ferie - bed A breakfast
v/ Sejerø - Hugten

Giv dig selv fn nogle dage eller Ixngcre Få tankerne til at falde tj| ro Lad op ved at trave ture ved havet eller i skovene, ved at læse, >knve dagbog, male. få massage, zoneterapi eller per\onlig samtale
Maden fremstilles af biodynamiske produkter og der er musik i den

Rekvirer foldere — Ring til Tove Bech

Skovturn IX 4540 Fårrvejle
Tlf 59« 45 W ma la/ll 12
tax S9 65 ***45*** 55



vegetar.
gourmet, hus

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

Gade **by Skole**
Bomholm

Telefon 56 *47 20* 06
www qodeby-skole dk

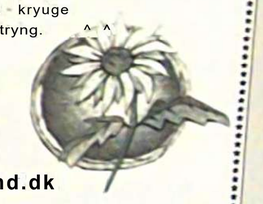
Tag på en vegetarisk* *økologis* k *og* spirituel *højskole!*

***Vi underviser i* metoder til at takJe livet og *finde* glæde, *kærlighed og selvværd!* 5ko/en er *for alle, der* har brug for at forny *sig* sefvf**

Du kan sammenstykke *I-2-4-6-S-10~.16—20 uger eller mere - det er* dig der bestemmer?
Korte kurser *starter hele iret* rundt.

Pris (korte kurser): 1900.- krVkursus
Pris (lange kurser): 680. - kryuge
Prisen *er* inklusive undervtryng. ^ ^
kost. logi og maremler

Vi *er* der eneste *sted* i Danmark, *hvor køkkenet et veget ån ik* og rtafskotroJlref 100 % *økoéopsk*



Kig ind pi www.vhd.dk

Med kAtrli hl ^n
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
- ?50C *Grenå* - 86 33 91 8S

WWW.

Som et nyt tiltag i forbindelse med vores hjemmeside, har vi lavet et community. Det er lavet af undertegnede, som gerne står til rådighed med hjælp og assistance, såfremt du skulle have problemer med community eller har nogen gode ideer, links, m.m.

Community

http://www.vegetaren.igroups.dk er en verden af gode steder at besøge på nettet. Der ligger i skrivende stund 18 linkgrupper inde på sitet, heriblandt: restauranter på Sjælland, restauranter på Fyn og Jylland, firmaer og online shopping, informationer om kost og sundhed, miljø og dyrevelfærd. Dertil kommer nyheder, og et forum, hvor man frit kan spørge folk om ting og sager, eller debattere noget eller selv komme med et oplæg, skulle man ønske i det. Der kan også oprettes afstemninger, der er et arrangementsfora, samt en kalender, hvor man kan skrive vigtige begivenheder ind. Med andre ord, alt hvad hjertet kan begære. Man vælger selv, om man vil have en synlig profil eller ej.

Kunne du allerede nu tænke dig at blive medlem, så send mig en mail, og jeg sender dig en invitation: deborah@tdcadsl.dk . Glæder mig til at møde dig på vores grønne community.

Deborah Thorgaard

Økologiske grøntsager

direkte til døren

levering ugentligt eller hver 14. dag
levering i Vendsyssel og Aalborg

torvesalg på Aalborg torv,
Danmarksgade/Ågade
hver lørdag kl. 9-14

LYGTHOLT ØKO-GRØNT
Brøndenvej 52, 9750 Østervrå
Tlf. 98 95 19 00 o www.lygtholt.dk

En fredelig verden



Govindas
vegetar-restaurant
Nr. Farimagsgade 82 1364 København K
(500 m fra Nørreport)
Tlf. 33 33 74 44 Åben 12.00 - 20.30
Dagens middag kr. 55,-



I Rosenkreuzets Tegr

Informattonsrække *med* temaerne
Selverkendelse
Reinkarnation *og befrielse*
Gudsgnisten *i os*
Vejen til *befriende liv*

Amager Kulturpunkl
Øresundsvej 6
2300 København S
Onsdag *den 10 september*
Kl. 19.30
LECTORIUM ROSICRUCfANUM
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

Helios

NYHED
Amaranthburger m/
italienske krydderurter



SUNDT & NEMT
HURTIGT & LÆKKERT!


Kernen i
en god salat...
NYHED
Gærfri Patéer på linsebasis
m/ Spidskommen
m/ Ramsløg
– en hel verden i fødevare
• biodynamisk
• økologisk
• stort udvalg
• høj kvalitet
• • ~v* har også
jNP^^kropspM
• rengøringsmidler
• farver
• tøj i uld og silke
Spørg i din helsekostforretning
Dansk Helios • Pjedsted • 7000 Fredericia
Tlf. 75 95 40 88 • Fax 75 95 46 54
helios@helios.dk • www.helios.dk

RESTAURANT
RIZRAZ

GRØN MIDDELHAV53UFFET

- md friskt *ealatbord. arees^qer, hcmu5, lineer, moueeaka, pasta a Moqna. falaffel, hjemmebagt pitabrød oq andre varme retter fra middelhavelandene 59,-*
Frokoet. mk. pizza 49.-
Ketterved bordet ink. buffet *fra* 79.- *til* 139.-

Kompag*nistræde 20, Kbh.* **K**
Tff. 3315 05 75
Åbent 11.30-24.00 *alle dage*

- God mad fra
middclhavela ndene



JtelaeBc^anmeldelaert

Af Nønne Votborg

"Det er ikke lige fedt" er skrevet af kostterapeuten Anette Harbech Olesen og er på knap 150 sider. Bogen er udgivet af forlaget Hovedland og der er her virkelig tale om en kvalitetsbog! Det er en sand fornøjelsen af læse denne velskrevne og frem for alt lødige, gennemarbejdede og informative bog. Bogen har forord af Carsten Vagn Hansen der er kendt som Radiodoktoren og han giver også bogen et flot skudsmål.

Bogen handler om ernæring og særligt emnet fedt. "Det er ikke lige fedt" handler om at give læseren et nuanceret forhold til fedt. Det er bogens sigte at gøre op med den fejlagtige antagelse mange måske har om at alt fedt er skidt fedt. Sådan hænger det imidlertid ikke sammen: Fedt er ikke bare fedt. Pointen i "Det er ikke lige fedt" er netop at det absolut ikke er lige fedt, hvilken type fedt man indtager. Lige som Hjerteforeningen og Anne Larsen (max 30%) gør Anette Harbech Olesen sig stor umage med at forklare hvordan man skelner mellem det gode fedt med de essentielle fedtsyrer og det dårlige mættede fedt. Uden at virke tung og teoretisk formår Anette Harbech Olesen at forklare og beskrive de faktuelle forhold for de forskellige typer af fedtstoffer og forskellene på dem.
Anette Harbech Olesen referer til mange undersøgelser og lødigheden af disse cementerer Carsten Vagn Hansen i sit forord hvorfor der er al mulig god grund til at tage det for gode varer. I forbindelse med denne anmeldelse har en kemiingeniør der har læst humanfysiologi også været inddraget og konkluderer ligeledes at bogen har sin fakta og information helt på det rene.

Udover at være interessant og opsigtsvækkende læsning er der mange gode råd at hente i bogen omkring hvordan man konkret i sin kost bruger fedtstofferne rigtigt. Der er således også et mindre opskriftsafsnit som stort set er vegetarisk og blandt andet har en dejlig ret med tofu.
Efter opskrifterne finder vi en fyldig ordliste og en ditto kildeangivelse. Det, der desværre mangler i denne bog er et indeks/register så det er muligt at slå op på de ting man måtte ønske nærmere information om. Da bogen meget vel kan blive en bestseller kan vi håbe at den kommer i en 2. udgave med et alfabetisk register og en noget mere fyldig opskriftssamling - det vil vi hilse velkomment!

"Mærk maden - om børn, mad og følelser" er skrevet af Else Marie Simonsen og udgivet af PP Forlag. Der er her tale om en bog der handler om sund fornuft, pædagogik, psykologi og kost på én gang. Else Marie Simonsen er uddannet pædagog og har en videreuddannelse i ernæring og psykoterapi. I hendes daglige virke som foredragsholder, underviser og kostvejleder bliver hun mødt med mange problemstillinger omkring børn og deres kost. Det er de tanker, overvejelser og holdninger til emnet børn, mad og følelser hun her i sin bog giver videre. Bogen har forord af Søren Ejlersen og derpå følger en indledning der præsentere bogens problemstillinger. Et af de store temaer i bogen er overvægtige børn og årsagen til det. Et andet tema er de mange børn der lider af allergi og et tredje tema er spiseforstyrrelser. Disse tre emner og mange relaterede emner bliver på kyndig vis behandlet af Else Marie Simonsen i "Mærk maden - om børn, mad og følelser". Else Simonsens holdning er at man skal se på DET HELE menneske. Hun har således tre vinkler hvormed hun belyser vores livsvilkår på og det er de tre vinkler, der går igennem i hele bogen: Den fysiske, den psykiske og den spirituelle. Else Marie Simonsen skriver i sin bog følgende: "Mad og følelser er to dybt forbundne kar. Og både HJERNE og HJERTE skal gå hånd i hånd, når vi vil ændre madvaner". Det er devisen og den forekommer mig at virke ret elementær og ganske fornuftig.

Når forfatterens titel på bogen er "Mærk maden" vil jeg tillade mig at drage den antagelse ud fra læsning af bogen, at det reelt er dens budskab at man skal mær e sig selv! Kan man det. er man nået et godt tykke videre og har et fornuftigt fundament for at kunne mærke maden og dermed spise det der er d e rigtige for det enkelte individ. I "Mærk maden - om bø ek^pm^ ma=f °S føre,SGr,' får vi også en række Derud °Pskrifter På "børneglad mad!". eftertank V f" inform*ion og stof ti. tede nrohi or °S raildre der kender til forskelligartede problemer omkring vores børn og mad.

Else Marie Simonsen serverer ikke løsninger på et sølvfad, men hun kommer med klare budskaber om hvordan kan spise rigtigt vha. at "mærke maden".

Bogen er inspirerende og tankevækkende men om hvorvidt den giver det sande svar på spørgsmålene der knytter sig til emnet børn, mad og følelser vil jeg lade læseren selv fundere over. En afsluttende bemærkning må være en dyb forundring og skuffelse over at denne gode bog ikke er forsynet med et stikordsregister til sidst i bogen. Det er yderst beklageligt at forlaget ikke har sørget for at man som læser også kan bruge "Mærk maden - om børn. mad og følelser" som en opslagsbog.

"Kostens naturlige farvekode. For optimal sundhed" er udgivet på forlaget Borgen og har tre forfattere der henholdsvis er ernæringsforsker, professor i medicin og endelig en reporter med speciale i sundhed og lægevidenskab. Der er tale om en amerikansk bog, der er oversat af Annette Leleur. Bogen er på 346 sider og er dermed en omfangsrig bog med megen information. Bogens budskab kan bedst illustreres med et citat fra bogen: "Det er ikke nok bare at udvinde vitaminer og mineraler af fødevarer og anbringe dem 1 piller. Hvis vi gør det, får vi kun en del af den beskyttelsespakke, som naturen har givet os. Vi går glip af et omfattende naturligt forsvar, som kan være med til at værne os mod alt fra blindhed og kræft". Antagelsen er af farvestrålende mad er nøglen til optimal sundhed, masser af energi og vitalitet. Hvorvidt denne antagelse holder stik er umuligt at vurdere hvis ikke man er meget vidende om human fysiologi og medicin. Bogen her må vel nok mest af alt ses som et bud pa, hvordan man via sin kost kan forestille sig at opnå større sundhed. For god ordens skyld skal det bemærkes, at den har en fyldig litteraturliste.

Bogen har en række lækre opskrifter hvoraf mange er vegetariske. Der er tale om enkel og god mad som nok vil falde i de allerflestes smag. Et stort plus ved bogen er dens alfabetiske indeks som er en god genvej til de emner, man måtte have særlig interesse for at læse om.

"Lev fedt - bliv slank. Omega-metoden" af Niels Ehfer er udgivet på forlaget Gyldendal og har undertitlen "En livsnyders guide *til* et sundere liv". Forfatteren er cand. hort. ph.d. og tidligere lektor ved Landbohøjskolen. Bogen er kort og godt et opgør med de allerfleste af de anbefalede kostråd. Den kendte kostpyramide er totalt ændret og budskabet er ganske klart: Undgå altid sukker og stivelse! Det betyder reelt et farvel eller en kraftig reduktion i indtaget af brød, kartofler, pasta og ris. Om metoden med at udelade dette fra kosten giver et vægttab skal være op til den enkelte at forsøge sig frem til et bevis eller modbevis på.
Forfatteren har en alternativ kostpyramide og efter den er det vigtigste "hyppig, afslappet og morsom motion". Hvad det så er, må den enkelte læser selv finde ud af for det giver bogen ingen bud på. Den fortæller at protein er vigtigt for vægttab og anbefaler store røde bøffer, men er også opmærksom på at bælgfrugterne er nyttige i en sund kost.

Grøntsagerne er det centrale og den er man som vegetar nok enig og bogens opskrifter på grønne retter er da også udmærket. Det er også interessant og inspirerende at læse om hvor vigtigt et stab1lt blodsukker er. Selve nøglen til at styre blodsukkeret og dermed trangen til sødt er at have styr på kulhydraterne og til det er der 1 bogen en række tabeller der kan fortælle nærmere om dette og hint
Det er alt i alt en bog som nok ikke vil passe ret mange vegetarer men det har også sine stedenogle gode og fornuftige ord som vi nok vil rokke samtykkende til.



boganmeldelse

ZKulinwuafi ptyd o# italiemk vej»eg£æde

Af Sune Borkfelt

Når man rejser som vegetar, kan det godt være svært helt at finde ud af. hvad man skal, kan og vil spise og hvorhenne. Man kan jo ikke nødvendigvis bare gå ind på den forste den bedste restaurant og spise de egnsretter, der måtte tilbyde sig. I stedet søger man måske efter eventuelle vegetariske spisesteder eller efter restauranter, der kan tilbyde noget godt til vegetarer. Ikke altid lige let. alt afhængigt af hvor i verden man befinder sig.

I Italien, hvor jeg selv har rejst meget, er det dog oftest ikke noget stort problem at finde noget godt, som man kan putte i munden. Madtraditionerne lægger stor vægt på grøntsager, og der vil oftest være flere vegetariske tilbud på enhver lokal restaurant. hvis man da lige kan finde dem på kortet, når man ikke er så ferm til sproget. Alligevel kan det være rart med lidt hjælp en gang imellem. Meget er vegetarisk, men meget kan også se sådan ud uden nødvendigvis at være det. Risikoen for at finde et stykke kylling eller andet kød på bunden af sin skål med minestrone eller i tomatsovsen er til stede, og en pizza, der ser ud til at være med squash, kan let gemme på et lag ansjoser nede under det grønne. Naturligvis kan man tage sig sine forholdsregler og undersøge alting godt på forhånd, spørge ad, kigge ekstra grundigt efter osv.. men lidt hjælp kan man da godt bruge, når man skal færdes i den gastronomiske jungle.

Og hvis det er Italien vi snakker om. er hjælpen kommet i form af en glimrende guide udgivet af den ene af de to landsdækkende italienske vegetarforeninger. Mangiarbene Vegetariano 2002 hedder guiden, der som navnet antyder udkom allerede sidste år, og den er intet mindre end fantastisk. Den udkom i bogform på fire forskellige sprog (italiensk, engelsk, tysk og fransk) og på CD-ROM med alle fire sprog samlet (jeg har til anmeldelsen her gjort brug af den engelske udgave samt CD-ROM-udgaven). Her er ikke kun tale om en tør restaurantsguide. men om et væld af relevante informationer i et farverigt tryk.

Bogen er inddelt med et afsnit om hver af de 20 italienske regioner og giver informationer om alt. hvad det sultne vegetariske turisthjerte måtte begære. Foruden de beskrivende artikler om regionerne og deres gastronomiske traditioner, er her lister over vegetariske egnsretter, særlige produkter fra regionerne, eventuelle festivaler. vintyper og adresser på turistkontorer. hvor man kan hente yderligere informationer.
Og sidder man så herhjemme og blot drømmer om at komme afsted. er her også lidt hjælp at hente. For hver region får man nemlig to-tre opskrifter på vegetariske egnsretter, som man så kan dulme udlængslen en lille smule med. Der er hovedsageligt tale om pastaretter, hvilket ikke er så

B ^ ' l f ' l" Pasta Prod "«nte n
– har skudt penge ; projektet

Centralt placeret er dog stadig lister over restauranter, der har noget særligt at tilbyde vegetarer. Her findes både veganske, vegetariske og makrobiotiske restauranter samt almindelige restauranter, der har særlige menukort med vegetariske tilbud.
Informationerne er også her rigelige og tydelige. Foruden adresser, åbningstider og anbefalinger omkring reservation får vi også information omkring rygepolitik, prisniveau samt flere andre relevante oplysninger. Endelig får vi at vide, om restauranten bruger økologiske madvarer, hvilket viser sig at være ganske udbredt.

Det ville være overordentlig svært at overgå denne bog som guide henvendt til den rejsende vegetar i Italien. Her er både alle de praktiske oplysninger og en indførsel i elementer af madkulturen i regionerne, der giver spændende og inspirerende læsestof på en overskuelig måde.

Vi får at vide. hvilke grøntsager og øvrige produkter der er særligt benyttet og afholdt i de forskellige regioner. I den nordvestlige region Piemonte er det f.eks. kardonen (eller den spanske artiskok), som dyrkes med særlig omhu og ekspertise mens selleriien, der mange steder bruges som krydderi, har en ganske særlig rolle at spille i Umbrien i Mellemitalien. Eksempler som disse er der mange af og selvfølgelig med henvisninger til vegetariske retter, hvor specialiteterne bruges. Dét giver vegetaren muligheden for at give rejsens kulinariske oplevelser et ekstra lokalt præg og giver samtidig en hjælp til forståelse af lokal kultur og landbrugsskikke.

Mine smagsløg kan nærmest ikke vente til næste gang, jeg skal en tur til Italien og få krydderi på tilværelsen med både kulturelle og kulinariske oplevelser. Og når den tid kommer skal Mangiarbene Vegetariano helt sikkert med i bagagen og give rejseoplevelsen et ekstra pift. Jeg håber det bliver snart.

Man kan læse mere om bogen (på italiensk) på hjemmesiden for Associazione Vegetariana Italiana (A.V.I.), www.vegetariani.it

(Mangiarbene Vegetariano 2002 / Good Vegetanan Food 2002. Milano: Linea AVI, 2002-128 sider. Pns: 7 Euro (+ 3 Euro 1porto). Findes også som CD-ROM med fire sprog. Kan bestilles ved kontakt til A.V.I. *E-mail:* info€>vegetariani.it. Telefon/fax: +39 02 26113546 / +39 02 28340631. Postadresse: Assoaazjone Vegetariana *Italiana.* Segretena Nazionale, V.le *Bnanza* 20. 20127 Milano, Italien. I



Jiiadynamfofi &oxfriug£Mammm& fatning

5.5-2003.

Fødevareministeriet
&tt. Kent Harnisch

Høringssvar om GMO* J.nr. 2002-4340-0004 vedr. strategien for sameksistens

^ „ - »- SSSSS

rk skal er nærmere

Vi har er at s s s . " S å - tet r . ~ « — • M —

hjae "CN\0-ma)s er ring dbohøjsto\en.

to der er anerkendt pa un ^ ^ den v,s.

«" isssssssz

dom, der har skab

nytteegenskaber kan forbedres, men det kost

som allergier. Se evt. vedlagte artikel fra Kristeligt Dagblad.

Vi ser, at de eneste, der har fordel af gensplejsningen af planter, er de firmaer, der sælger frø og sprøjtegifte. Alle andre - forbrugere, avlere m.v. får kun pro-

En rapport med oplysninger fra de amerikanske farme-

MO-planter som dyrere

t = T ^ ~ : S S S = ^ — — —

mindr

såsæd, mindre udbytt . Enhver indførelse af

Danmark skal >r 'sssss^sssi an

der altså ustyr-

S S S S - S S S S ! K « - » 1 6 % » f " " " ' '

XO km2 har vist en G^ sis (Goetheanum 2002-50 - vedtag GS af 6o

W = = K ' S - - C S S S S B - -

folketingsmedlemmer. GMO vil

der dyrkes GMO-planter i Danmark, så har vi nogle

r r ?" r 3 ~ - s s t - - « - - GMO'er

Forbrugerne skal nav

- Æ n e *s fro. der er totalt G.O-fr, Teknisk er det muligt, ^ koster.

Der

skal betale alle ekstraomkostninger.

æ s r - - - 1 erstatnine „ deskade„

S * *- der tegnes dækkende forsikringer (hvad næppe noget forsikrings-

...arende atomkraftulykker, der ikke kan forsikres, da kon-

selskab vil gor M\o er totalt uoverskuelige). mme alle

sekvenserne som for GMO er totalt da det vil ramme alle

U/t. kan staten ™ 0. Staten kunne kr*ve store

skadefond.

I S g X Z S Z p r e s s e - a . « en

* m kræver mange ansatte,

t effektivt offentligt kontrolsystem

Der skal være e rMn_jndustnen.

sorn må betales af ^ af a„e deføl^^^porter. kan

lille

s s e g s s ^ ^ -

mer

s s ^ = = = = = -

det bor trækkes ^ ^

.«•—*»»KSSS&S««-'

: (m i dag. • „ w•

s s r s « fortsa af atomkraft altså afholdes 2 folkeafstemning.

2;:::::s s s s - - - - i edmetode r olde „

s t f f e s s s 3 5 - - - "

kvalitets

raske, energiske og sunde.

stadig I > rs s s t " ^ ' ? s r

I dag 5- te) t friholdes for bes

for. at Danmark forts

GI\AO-fødevarer.

PS Dette kan også fås via e-mail.

Med venlig hilsen

Lars Mikkelsen
Toftevænget 30
3320 Skævinge
4828 8700 „e^getanet.dk
lars.thomsen.mikKe

*GMO - een Modificerede Organ,smer

GMO
-nej tak

Sief&iat af, gjenviatfoM cunlingeti 2CC3





Af Nicky Brown

Generalforsamlingen blev afholdt onsdag, den 7. maj. 2003. på biblioteket, Danasvej 30 B. Frederiksberg. Der var ca. 16 deltagere.

1) Valg af dirigent og referent.

Henrik Hedegård blev valgt til dirigent. Nicky Brown til referent. Henrik konstaterede, at generalforsamlingen var rettidigt indkaldt.

2) Bestyrelsens beretning.

Formanden Dennis Sørensen aflagde bestyrelsens beretning, med supplerende kommentarer af andre tilstedeværende.

Beretningen skal dække kalenderåret, i dette tilfælde 2002. Årets større begivenheder er beskrevet udførligt i tidligere numre af Vegetaren. Her skal de blot nævnes og beskrives kort:

Nytårsfrokosten i januar 2002. Nogen synes den var udmærket, andre nogenlunde. Der var både varme og kolde retter, de var velsmagende, lokalerne var pæne. talerne interessante, og musikken styrkede hyggen. Til gengæld var nytårsfrokosten 2003 utilfredsstillende. Vi fik en længere snak om, hvordan vi kan planlægge nytårsfrokoster i fremtiden.

Vi deltog, som i tidligere år. i Krop. Sind og Ånd Messen. Deltagelse er billigt for os. og vi får kontakt med mange vegetarisk interesserede mennesker.

Medlemsbladet Vegetaren: Det første nummer i 2002 var utilfredsstillende. Derefter valgte bestyrelsen Britt Søndergaard som redaktør. De tre efterfølgende numre var gode.

Bestyrelsen opsagde i juni 2002 lejemålet på Borups Allé 131. Vi sparer derved en del penge. Materialet fra de gamle lokaler er blevet flyttet til et kælderlokale på Frederiksberg. Bestyrelsesmøderne bliver for tiden holdt privat.

Dennis' søn, Bjarne Sørensen er ny webmaster på DVF's website. Nu bliver sitet igen vedligeholdt.

I slutningen af året fik vi en gave på 20.000 kr. fra Vegetarisk Støttelegat. En stor tak til denne fond.

3) Regnskab for 2002.

Dennis har i de seneste måneder fungeret som kasserer. Han fremlagde regnskabet.

Regnskabet var ikke revideret færdigt til generalforsamlingen. Foreningens revisor Wagner Gregersen nævnte, at der manglede flere bilag. Han havde yderligere kommentarer til regnskabet. Den manglende revision blev kritiseret.

Regnskabet blev gennemgået i detaljer.

Der har været underskud i flere år. Vi må prøve at vende det til overskud.

Foreningen lånte i oktober 2001 25.000 kr. af børnehjælpsfonden, da den manglede likvide midler. I 2002 blev 5.000 tilbagebetalt. Der blev udtalt kritik af denne disposition.

Efter diskussionen blev regnskabet godkendt uden ændringer, men med revisorens bemærkninger. Det blev besluttet, at næste gang regnskabet trykkes i bladet, skal revisorens kommentarer være tilføjet.

Det blev nævnt, at der mangler et punkt i dagsordenen for generalforsamlingen, nemlig "Forelæggelse af regnskab for Michael Larsens Børnehjælpsfond". Se v om dette punkt mangler, er regnskabet for børnehjælpsfonden i mange år blevet fremlagt under pu huT 3^i? et b,eV det o§S^ denne §an§- Regnskabet blev godkendt uden videre.

4) Budget for 2003.

Dennis fremlagde slae tH ,6oS §ennem§'k bestyrelsens forændringer ^ for 2oo3_ oGt bIGV *odkendt uden

Jeanette Hjort aftættes flerp 533^ LarS9n foreslo S' at der skulle RinH midler ™ aktiviteter fx Båndværkstedet og Roskiidefestfvalen.

5) Kontingent for 2004.

Bestyrelsen foreslog uændret kontingent på 175 kr. for enkelt medlemskab og 250 kr. for husstandsmedlemskab. Dette blev vedtaget.

6) Forslag fra bestyrelsen.

Ingen yderligere forslag

7) Indkomne forslag.

Kent og Pia Sørensen havde indsendt et forslag om. at DVF flyttede sine konti over i Merkur-banken.Der er også andre medlemmer, der har foreslået dette. Efter en diskussion, blev det besluttet, at bestyrelsen skulle undersøge betingelserne for at flytte vores konti til Merkur. Hvis bestyrelsen internt kan blive enig. kan den foretage flytningen: ellers kan den fremsætte forslag på næste generalforsamling.

Et tidligere medlem havde sendt 22 e-mails til bestyrelsen med forslag til generalforsamlingen. Medlemmet havde meldt sig ud af foreningen få dage før generalforsamlingen, og dermed blev de indsendte forslag kendt ugyldige.

®) Michael Larsens Bernehjemsfond.

Aktion Børnehjælp havde sendt en skriftlig ansøgning til bestyrelsen om støtte til børnehjemmet "Sri Kanyakumari Gurukula Ashram" i Sydindien. Den ^umanitære organisation Lions havde ansøgt om en tildeling til børnehjemmet "My Home My Family- j Ukraine. Det blev vedtaget at tildele 11.000 kr- til børnehjemmet i Indien og 3.000 til børnehjemmet i Ukraine.

9) Valg til bestyrelsen mm.

Valg er for en toårig periode.

Der skulle vælges en ny formand, da Dennis trak sig. Anders Høj blev foreslået som ny formand men han meldte fra. Derefter blev Britt Søndergaard foreslået. Der var ingen yderligere forslag. Bntt *blev* valgt *med* applaus. Nicky Brown, Hans Hemmersam. Ea Bregensøe, Suzanna Ipsen og Jørgen Olsen *ønskede* ikke at fortsætte som bestyrelsesmedlemmer.

Dennis ville gerne fortsætte som menigt bestyrelsesmedlem. Han blev valgt.

Dermed skulle der vælges yderligere fem bestyrelsesmedlemmer. Anders *Hej.* Kirsten Jungsberg. *Winnie* Veveile og Sune Borkfelt blev foreslået De blev *alle* fire valgt.

Dermed blev *der* valgt 1 alt seks bestyrelsesmedlemmer. Ifølge vedtægterne må *der være* op til syv.

Jeanette Hjortgaard Larsen og Jan *Hansen blev valgt* som suppleanter.

Wagner Gregersen blev genvalgt til *revrsor*

10) Eventuelt.

Der er flere helsekostbutikker. der gerne WJe sælge Vegetaren. Vi må dog ikke trykke en pns på bladet da det bliver sendt ud over postfordehngssyste-net.

Dennis mente, at det også er i orden, at bladet er gratis, da det gerne skulle *nå ud til så* mange som

Vi Se også få bladet mere *ud i* bibliotekerne

21. maj 2003

Afsender:
Dansk Vegetarforening
TornestYkket 12
2720 Vanløse

ja ☐ - jeg vil gerne være medlem

NAVN:

ADRESSE:

POSTNUMMER:

BY:

TLF:

MAIL:

DANSK VEGETARFORENING
TORNESTYKKET 12,
2720 VANLØSE

i milium NATURLI' minimi!
SMAG FOR SUNDHED

Ri s drik
NATURLI NYHED

Naturli'
- markedsleder
på \:i kMmarked
styrker dit salg med

.NYT PRODUKT

BREDT DÆKKENDE
SORTIMENT

ANNONCERING
UGE 9 - 15

Naturli'
- skaber gron profil

Naturli'
100 S>vegetabilsk
bruges helt som koru.tlk

Naturli' er lavet
direkte af sunde planter



Naturli'
sunde drikke til alle
- ikke mindst tie 1 million dan>kere
som ikke drikker koma lk

Ø \Alt Kil looos- 111 K61183(10 • Email JRgo®njurifoo<1<k
www naturli loods dk