lev og lad leve

efterår
2003
94.årgang

vegetaren



nr.3

n
-7989
t:

FORENING
rnestykket 12
nløse
70 22 40 01
ler.dk
egetarforening.dk

TION:
rshavende)
ndergaard
en@hotmail.com
balancen.net

INGENT:
bonnement:
blad kr. 175,-
usstand kr. 250,-
alene kr. 125,-
angt medlems-
b kr. 2.000,-

dline for næste
den 13. 11. 2003

NONCEPRISER:
cl. moms)

rthvid:
1 side kr. 1540,-
2 side kr. 880,-
4 side kr. 550,-
8 side kr. 330,-
/12 side kr. 240,-
/16 side kr. 200,-

arve:
1/1 side kr. 2600,-
1/2 side kr. 1500,-
1/4 side kr. 940,-
20% rabat efter 3 ind-
rykninger

DESIGN OG PRODUKTION:
Grafisk Design
& Kommunikation
33 11 45 82

REPRO OG TRYK:
Toptryk Grafisk A/S

Eftertryk tilladt med
angivelse af kilde.

Dansk Vegetarforening
er stiftet i 1896 og
drives på frivillig idealis-
tisk basis.

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

Redaktionen er ikke nødvendigvis
enig med de enkelte skribenter,
som er ansvarlige for egne bidrag

indhold
VEGETAREN

3 velkommen

4 min vej til og som vegetar...

6 den grønne brevkasse

7 anne larsen fra max 30%

8 anemette olesen med de grønne fingre

9 sagen om kartofler

12 rodfrugter a la Camilla plum

13 grøn mad med hanne

15 helbred dig selv

18 vegetarismen som spirituel praksis

20 helsebogsanmeldelser 2

22 3 år og 108 dage i en hule

22 en swami i køkkenet









Kære læser!



"Jo mere vi går ned i enkelthederne, desto mere glemmer vi helheden" - sådan sagde Niels Bohr efter at have brugt det meste af sit liv på at studere atomer. For 2000 år siden kiggede man på det hele menneske i forhold til i dag, hvor man efterhånden glemmer, at det er et menneske, man undersøger, når man er nede på celleniveauet. Hvis noget ikke fungerer, kan man få det fjernet eller erstattet. Og inden det bliver så slemt kan man jo altid undertrykke det med medicin, så det ikke råber på opmærksomhed. Man ser ikke det syge organ i forhold til kroppens ubalance eller mennesket i forhold til sine omgivelser. Der er visse naturlove, man ikke bare kan ignorere og hvis et organ ikke fungerer. bliver man sjældent helbredt ved at få det fjernet. Det er jo ikke blot organet som er sygt, men derimod hele mennesket.

WHO definerer vores sundhed som en tilstand af fysisk, psykisk og social velbefindende og ikke kun udeblivelse af sygdom. Sundhed betyder balance på alle planer, uafhængig af hvad vi kalder det, vi tror på. Sundhed opstår først, når der er rigtige forudsætninger i et balanceret sammenspil mellem de enkelte dele. Sundhed og sygdom er ikke tilstande, men faser i en proces om flydende ligevægt. Sundhed er at kunne sige farvel til en epoke af sit liv og være parat til at påbegynde den næste. Sundhed er at have et godt sammenspil og være i harmoni med omgivelserne. Sundhed er at have indflydelse på sin egen tilstand og tage ansvar for sin situation. Sundhed er at leve i nuet og være inspireret. Sundhed er at lytte til sin krop og anvende dens reaktion og signal bevidst.

Platon, den græske filosof havde for 2500 år siden sin mening, som 1 dag synes mere aktuel end nogensinde: "Helbredelsen af mange lidelser er ukendt for lægerne, da de ikke har kendskab til det hele. Da en del kun kan være sund. når det hele er sundt. Det er den største fejltagelse i behandlingen af den menneskelige krop. En dels helbredelse kommer af behandling af det hele. Man kan ikke helbrede krop uden sjæl og hvis sundheden er påvirket i både krop og sjæl. må man starte med at behandle sjælen.' Nietzsche havde ligeledes et holistisk menneskesyn idet han sagde, at det er de stadige overtrædelser af de simple naturlove, der bnnger os i den beskæmmende afhængighed og manglende frihed, hvor vi må ty til læger, lærere og sjælesørgere.

Jo højere menneskeheden civiliseres, desto mere fjerner man sig fra naturens balance. Den naturlige tilstand er balance og den som er delt fra naturen, *bitver* ensom og syg. Hippokrates udtalte, at det er naturen der helbreder. Doktor oversat fra græsk betyder egentlig blot rådgiver og det var laggens opnndefige funktion dengang. Han tog ikke selv æren af helbredelsen. Naturen helbreder og bare det at være 1 naturen kan virke helbredende, da det appellerer til vores indre balance. Disaster betyder oversat fra engelsk katastrofe, men hvis man oversætter det direkte, betyder det faktisk væk fra stjernerne - væk fra naturen. Jeg kan ikke lade være med at spørge om det 1 virkeligheden ikke er den egentlige katastrofe, når vi mennesker hver *især* glemmer at vi er en del af noget større...

Vegetarisme medfører tit en storre bevidsthed om ansvar og etik. Vegetansk levevis kan bruges som spirituel praksis, noget vi kan læse mere om 1 boghjørnet. For nogen kan det være ren religion og troen på karma gør. at der kun findes en vegetarisk vej til fred. Dette er i hvert fald tilfældet for vores usa?dvanlige gæst her i dette efterårsnummer. Swami Balendu for hvem vegetarismen aldng har været et spørgsmål.

Vegetarismen vokser og på samme måde det lysegrønne håb. men nu ikke mere snak om naturen - skoven kalder og den er stadig grøn!

Grønne efterårshilsner Bntt Søndergaard



4 . i n u e j . t i l og, t o m aegetwc

Af Wanda Przygonska

Hvem er jeg?

I Vegetaren nr. 4 blev der efterlyst indlæg til bladet om. hvem vi læsere er. Jeg kan godt forstå budskabet og vil gerne efterkomme dette ønske. Hvem er jeg så? Jeg hedder Wanda og er 51 år, er gift med Frede, jorden* dejligste mand, syntes jeg selv, på 7. år.

Vl har 4 voksne* born tilsammen og desuden 7 børneb<wn fra alderen 2 til 12 år. Vl bor I et hus. hvor der er en stor dejlig have med mange frugttræer - og buske. Vi har ingen husdyr, men til gengæld har vi stor glæde af alle havens dyr Her er bl.a. fugle, ræve, egern, edderkopper og mange andre. Alle disse dyr og så os selv nyder godt af haven, der for øvrigt ligner lidt af en urskov.

11998 blev jeg uddannet som zoneterapeut og har siden arbejdet som sådan. Jeg ville lære mere, så jeg følger nu på 3. år Kosmos kurserne 1 Åndsforståelse. Det er en meget vigtig "uddannelse" for mig - jeg tror aldrig, jeg bliver færdig med det emne. Det sidste 1 *Vi* år, har jeg også taget uddannelsen som KranieSakral Terapeut |KST|. Jeg har meldt mig til på fWre Irurstr, 40m ^ *Val pi hef 1 forftret, J*g har ***rnang* f*** pUner, mer. ***A*** trio af ganføn, %* må ***1*, w*** ff-rte fif alternate t M a v Jag l madlam „| ^mmenslut' r-raj*f, a1 AJU»m«t*e Behandlere (*Aft), Jeg »l4Vrie og tier stor *>Umr*se , SAfi. Min mand er også medlem at SAB, s4 vi er ret så optaget af, hvad der foregår I SAB og på det alternative plan,

Hvorfor blev Jeg vegetar?

on -.urtede to, «. 6 »r ilden med, at jeg trawlet« * * * °* PS«rund«t iygdom. Nu l t o d V U n»d -.prngvrnAlet. bv,d »pi«,, man ; A }, lan'd* •y) « det. men det vor v«rt tor mig. ,«v |lar dw narml« v&d.n. at (eg »Mor mid, m ,n k»n lMfa M U/e m * NU * « t . de, de, .g inden for 1½ 1 * . * »"KW« 1 munden pS „g leg * * " " ' <* ««• de, , , , t Z gen, ^ ' "•'» <"t"*d« .4 t^ldl. mm mun. ..', det var modbydeligt. I starten undgik jeg så ved, _ ; " w " * * « « . . . . « • - > m . med saft fra kø., gav mig den samme forklaring. ** at ^ f ? ; f ; . •,1 ***n/t-.* , ftr,f, tfHit**, Nu var Jeg p* ^ ^ ' ave / e ^ ^ f f ^ d /wf w # r l ^ v<f m#f4r1 dyrt troe- **de ^ (Jeg k*n I*/« e f, fMddag for l-r ftu)'**

Jeg fik købt en vegetar kogebog og gik så i gang med diverse opskrifter, det vil sige, jeg har aldrig kunnet følge en opskrift, men tager ideer derfra og så ser jeg, hvad det bliver ud af resultatet. Jeg gjorde mange forsøg, men heldigvis har jeg nogle gode naboer, som får det ind, som jeg/vi ikke kan lide. Som regel er de glade derfor, da nabo Kirsten har fravalgt alt kød på nær fisk og fjerkræ. Jeg kan fortælle, at der gik meget Ind til dem i starton, men nu Ikke så ofte mere. Jeg laver I stedet for, for meget mad og giver dem det Indimellem, d.! de begge er over 80 år. Desuden hjælper de os også I haven, da Kirsten er uddannet som gartner. Nabo Knud har gode ideer Inden for al håndværk, så vi har et godt naboskab, på trods af min kogekunst.

Nu efter flere år som vegetar går det godt med madlavningen, jeg har ingen problemer i almindelig kost, men den finere kunst og så lige vegetar frikadeller, er jeg ikke god til.

Nogle oplevelserl

Min svigermor var så bekymret for sin søn, da jeg kun laver veget^^o*.l. han kunne da Ikke leve af grøntsager, han ville <ln blive %yg og (lArllg Han er eri voksen mand, så han skulle have kød, mønte hun. Det ^ n \ tlgat, „t jeg kun laver vegetniko'-t, da Jeg også bliver utilpas ved lugten ***nt*** kedretter. NAf vi be*«gte min svigermor, skulle min mand have kød og Jeg skulle selv lave min mad.

Svigermor er vendt orn, hun syntes nu, at min mad er god og så smager den godt. Hun forventer nu at få vifttarkøft, hun laver haller Ikke mara særskilt kost til Frede. Det er kommet dertil, at hun har bedt orn opskrifter fra mig, så Jeg har lavet hende en II"0 vegetarkogebog. Hun er endda gået videre, hun har ververet vegetarretter for os og nogle af sine venner.

Ja sådan kan det gå

Vore« s«n Michael p* ^ a r_ m a t t e f|y(|» hjem I en periode Han spisle ude, for han ville iWe have det awnfoder r>e» va» hare ||ge det, at nål Vi 6pM d » lian Jo lugte f,g ejn ,Mo,|en Hall henlede aå ell • Herten og shiiie i,Be det Nev m W* bare "u PwIIOft, »Men flere Vl fik deieflor mltryhMH oh re R, ,rv,^ y| (jp| J|(no|!|p v,||p lian ber a erir'n ^'r, ' ' ' ' er Ikl»e «A flnee de i" "" fn'® OVPr» • kabel en ny "»tegel'*" hl' J" nogle f|,k, hvor jeg Ikke val •W», Han vidste, «it |nu mke |,rw<j mjg Dm ked P^

panden, så han havde lagt stanniol på selve panden og det kunne den ikke holde til. Han er begyndt at forstå og accepterer min kost.

Til familiens fælles julefrokost, hvor vi alle bidrager med en ret, havde jeg lavet fyldte peberfrugter. De blev revet væk, men vi kunne jo ikke spise alt maden, så noget var i overskud.

Nogle dage efter, kom vores svigersøn med en klage, for Michael havde taget resten af peberfrugterne med hjem, uden «it dele med ham. Han blev glad, da jeg fandt fyldte peberfrugter til ham I fry^eien. som han kunne tage med hjem.

Vores børnebørn har modstand mod vegetarkost. det hører de jo fra de voksne. Men de spiser, efter lidt protest, vores mad med god appetit. Børnebørnene har opfundet et nyt ord. Frede kan godt lide ind imellem at spise kød, så han spiser, hvad der er på bordet hos børnene, derfor er han blevet til en kødvegetar.

Det er sjovt at se og høre, hvordan familien, born, svigerbørn, bornebørn og venner efterhånden ændre deres syn på vegetarkost. Hornene laver ogsA vege (armod til mig, når vi sk,il på besøg Jrg kan foit.elle, .it il<' vlikeliy laver udsagte iHter til mig 11 dei test, bliver Jeg spurgt, om Jeg kan %plle ilet ilt« har t.rnkt •»lg <it lave til mig. Jeg er glad for »len udvikling der her er sket.

Når jeg er til moder via SAO, eller er på kursus, er det sjovt at se, at vegetarmaden er stillet til side med et skilt "Kun til vegetarer". Jeg spurgte hvorfor og fik det svar, at ellers tog dem der spiste kod det. Mon de bestiller vegetarkost fremover?

Da vi var på vores livs rejse til Indonesien, sidste forår, var det Ikkr noget problem at få vegetarkost Indoneserne er fantastiske gode dertil, maden var meget velsmagende og varieret Jeg havde ellers vteret hekymiet deifor, men »let t>ehove»le |eg ikke at vaiie, ej hellei | fremtiden, hvor vi fcå erul rejfer hen Det ei meie |»esv<»illat at tA veyetaik»>*t I en almindelig dannk ie*tauiahl heil\jemme |e»j Mi\ei ofte anbefalet »leie* salatbar, hvilket |etj Ikke ha» •»teillB lynt til, da |ea ijeine vil Vfrie mw>t Det ei så med at fA fantasien I gang, nål t|eneien »»g |eg |v* ver al stelle mi^el wimnen fra »leie* almlmlelig* keilielter Noqle få er helt afvKenile »ig %A går vi baie vore% ve) l'iov de u»lenlan»Kke restauranter, »ter kan vi nanten altid varre slkkei på. at »ter er veuet^i letter på menukoitet

Nu noget helt andet og alligevel!

Jeg var en stor nyder af diverse sfik og havde ingen problemer dermed ud over vægten. Efterhånden valgte min krop meget slik fra. så at *jeg for et Vi* år siden, kun spiste laknds og chokolade Nu for 3-4 måneder siden holdt jeg helt op med at spise siik og har ingen lyst dertil. Min krop ville pludselig tkke have det stof, så det er jeg glad for Ligeså for ca 7 måneder siden holdt jeg op med at dnkke urtete, je* kunne ikke mere få det ned så jef dnkker kun kogt vand. hvilket bekommer mig godt. Jeg får ofte notfe kommentarer på grund af mm mærketn^ed mi da være underlig, for jeg er vegetar spiser mgen sl«k. drikker kogt vand og så ryger jeg, det kan m*n da ikke som alternativ behandlerlf jeg kan. T*en eg v«d også. at det med rygningen vil holde op en dag. det vil komme på samme måde som det andet lige *pludselig.*

Jeg kunne fortælle meget mere om mig se*v og det at være/blive vegetar, men der skal også være plads t> andet 1 det ellers fortræffelige biad Bio« en lille ben, er der Ingen der har lette opskrifter uden. *t der skal for meget forskelligt 1 retterne? ^ dygTK e- #eg r^i ler Ikke til at lav-e mad Jrg Kat et stort e>u# hvordan kan vi få andre til at fvvxtå, at m v»xrt* <ie spiser kod/de Je dyt af nogen art ? ***KU*** ve« ck.V af spise på restaurant eJle* Non n>* tnx de alle som en. at jeg spiser fru. >eg r tra»t af at skulle forklarer forskeae« Ne^f tK>»o Har du/l nogle ideer eller forslag omknng <)erte * I det va?re godt at tage op til debat her 1 bladet "Vegetaren".

Nu vil jeg slutte for denne gang, hvem ved, måske kommer jeg tilbage med en anden artAei Denne Kar Ikke været så svær at skm*. dH sværeste war at ti begyndt. s»l >eg kan godt anfc>efa»e M sirme* hl Na det Jeg glaxte« nvg til at Urve om >eres cpiese^se* som vegetar

Kaslig hrhen
VVamta iNj^gNMiska
Ma\ fniewH ***H***
2730 Herlev
W A«viv» pesv>-WKKs> dk



Yvonnes GUØtytvt BREVKASSE



WSWII

Kære Nønne Votborg!

Jeg har med stor interesse læst din historie om hvordan du og din familie blev vegetarer (i *sidste nr. af Vegetaren, red.).* Og herhjemme hos os faldt vi især over. at du/l skrev at I så godt som hver aften får hjemmebagt fedtfattig kage. Her i huset er vi mildest talt nogle rigtige guffere hvad angår lækre kager, men de feder jo oftest, og derfor ville jeg utroligt gerne have nogle af dine opskrifter - du kan jo skrive, hvor du har dem fra og så kan vi jo selv finde dem på biblioteket.

Hilsen Yvonne

SVAR

Kære Yvonne og familie

Jeg kan emaile min opskriftssamling med fedtfattige kager til dig og andre interesserede (de skal blot sende en email og vil så modtage mere end 25 fedtfattige opskrifter, som jeg har indsamlet og kommenteret i løbet af de sidste 3 år). Derudover vil jeg opfordre alle til at låne eller købe "Fromme fristelser" (ca. kr. 148.-) der kun indeholder fedtfattige kager og desserter. Der er også lige kommet en opfølger til den. Hvis I ikke ønsker æg i jeres kager (som mig selv - min mand og datter spiser æg) kan I låne veganske kogebøger - bare spørg bibliotekaren - disse er dog ikke fedtfattige men min erfaring er faktisk, at i alle kager kan man godt nedsætte fedtmængden - det der sker er blot at kagen hurtigere bliver tør. Ved servering kan man blot lune kagen nogle få sek. i mikrobølgeovn og den vil være som nybagt. Prøv evt. med lidt ekstra glasur - det indeholder ikke fedt. Hvis I ellers har en rakke favontopskrifter med smør i. kan I erstatte smør med marganne fx. fra Nutana og erfaringsvis kan man roligt nedsætte mængden med 1/3 til fordel for lidt mere væske. Prøv jer frem. Skift også al mælk ud til Minimælk eller Skummetmælk. Ellers kan jeg kun opfordre til at spise frugt til kagerne, vælge dem med frugt . og også dem med olie. Kager baseret på marcipan (mandelmasse) er også indeholdende de såkaldt "sunde" fedtstoffer. Jeg håber MEGET på at høre hvad du og læserne siger til min opskriftssamling. jeg håber, at I vil få stor fornøjelse af den Ilt Hvis nogen sidder inde med gode sunde vegetariske eller veganske opskrifter vil det være meget værdsat og komme på hjemmesiden.

VH Nønne

Her er en af de bedste opskrifter:
Æblekage fra Hjerteforeningens hjemmeside
8 personer

dej:
4 store æbler
1½ dl rosiner (kan udelades eller erstattes med lidt nødder)
3 æg
1 *Vi* dl (100 g) brun farin
2 tsk kanel (evt. mere hvis det ønskes)
3 ½ dl (225 g) hvedemel
3 tsk bagepulver

kanelsukker:
2 spsk sukker
1 tsk kanel

fremgangsmåde
1. Skræl æblerne og skær dem i tern
2. Pisk æg og sukker til en luftig masse
3- Tilsæt æbler, (rosiner), hvedemel, bagepulver og kanel og rør dejen sammen med håndmixeren på laveste hastighed
4. Hæld dejen i en smurt form og drys med kanelsukker (den passer lige til en rund kageform) (drys evt. med lidt finthakkede mandler).
5- Bag kagen ved 200° i ca. 45 minutter

din portion
[1] stykke på 90 gram

Energi pr. person: 600 kJ
Protein 9 %
Kulhydrat 81 %
Fedt 10 % (2 gram fedt pr. stykke)

Anne Larsen fra max 30% på DRi

Af Nønne Votborg

Utallige kilo har hun tabt sig og lige så utallige er mængden af mennesker, der har lagt vejen forbi forskellige sale, når hun har holdt foredrag og debataftner om sundhed og kost. Det er nok især kvinderne, der har taget Anne Larsen til sig med kyshånd. Først var der DR 1. så et kvindeblad og så var der kogebøgerne og nu også en god og nyttig hjemmeside (http://www.annelarsen.dk/). Der er ingen tvivl om det: Anne Larsen fra Århus, der voksede op i en meget traditionel familie ville gerne være læge, men det kom aldrig så langt. Hun skippede studierne. Det er set i bakspejlet vel heller ikke så værst endda?! Nu har den smilende, imødekommende, jordbunde og søde Anne Larsen udrettet mangt og meget- og været medvirkende til at utallige har tabt sig og dermed fået et sundere liv. Hun har hundredvis af kilo på samvittigheden — hvis man kan sige det; qua hendes kogebøger, tv-programmer og sig selv som ambassadør for det fedtfattige har Anne Larsen intet mindre end stået i front og som forbillede for de mange mennesker, der på fineste vis har reduceret deres vægt. Faktisk har Anne Larsens tale til nationen vel nok virket mange, mange gange bedre end det en håndfuld læger eller to ville kunne præstere på vanlig vis.

Anne Larsen har produceret en række gode madlavningsprogrammer sammen med sin ældste datter Louise Gert. Den yngste datter Frederikke har sammen med sin fætter Frederik medvirket i en børnekogebog. som i allerhøjeste grad også appellerer til voksne om end kødopskrifterne er mange - for mange (set med vegetariske øjne).
Hvorfor er Anne Larsen mon blevet SÅ populær, fristes man til at spørge. Og ja. svaret ligger lige for. Da jeg mødte Anne Larsen i hendes hyggelige hjem i en forstad til Århus for at tale om kogebøger og grøn madlavning var det ganske tydeligt, at her var der en rigtig frisk, fornøjelig, eftertænksom, klog og medmenneskelig sparringspartner, der gerne debatterede mad med mere.

Anne Larsen var oprindeligt en "stor" pige og det befandt hun sig slet ikke med. Hun oplevede, at det var meget svært at tabe sig i vægt og mange var forsøgene. Så gik det den rette vej - maden blev meget mere fedtfattig og motionen *blev sat* højt på programmet. Gåture blev et must. Resultatet var at Anne Larsen, der var alenemor med to *piger,* formåede at tabe mere end en snes kilo. *I dag har* hun et flot BMI *(Body Mass index — BMI er et tal der beskriver forholdet mellem højde og vægt. red.) der er* indenfor normalområdet og hun fremtræder *som en* flot kvinde, hvis alder man faktisk ikke *kan* gætte *sig* til. Anne Larsen er ligefrem, usnobbet og god *til at* forstå og sætte sig ind i andre menneskers tanker og deres situation. Hun respekterer *fuldt ud. at* nogle vælger at leve vegetarisk eller vegansk.
Der kommer ikke én løftet pegefinger *med* trusler om, at dette valg kan resultere i diverse mangelsygdomme m.v..
For Anne Larsen handler det hele nemlig ikke *kun* om kalorier, som mange måske tror *efter den* famøse tv-udsendelse på DRi, hvor hun skyllede det svitsede hakkede oksekød i koldt vand for at "uddrrve" fedtet. I dag siger Anne Larsen, at den der med det hakkede oksekød bare var et udslag af hendes ønske og behov for at vise sine medmennesker, at der er ret så meget fedt i det vi "bare" går og køber uden at vide bedre/tænke over det — *ja fedtet er* også skjult der, hvor vi ikke lige anede. Og *jo; når* vi har grinet *"af"* kan vi vel nok forstå, at budskabet om sundhed, grøn mad. næstekærlighed og livskvalitet ikke bare er noget man griner aff

Anne Larsen har en god hjemmeside på http://www.annelarsen.dk/ og hun er hyppig sknbent og foredragsholder 1forskelligeregi.
Dansk Vegetarforening er meget glad for at være kommet i dialog med Anne Larsen og påskønner meget, at hun har afsat tid til DVF. Det er rart at få ny inspiration til brug af grøntsager, herligt selv at kunne give en "kendt kogekone" inspiration og endelig at smage, mærke, dufte nye madoplevelser som Anne Larsen kan bibnnge til os. Tak..

GRØN AMD I THY

Skal I have fest i år?
***Si lod mig* love moden.**
I kan vczJge *fra* et *fast* menukort,som *følger* s«sonerw friske *råvarer.*
Jeg layer udekjkkende vegetariske retter af 100% ***økologiske ~~r&varer~~ og kører i hele Thy.***

Ring ***efter menukort på*** tlf.
20 13 48 34

a



4#

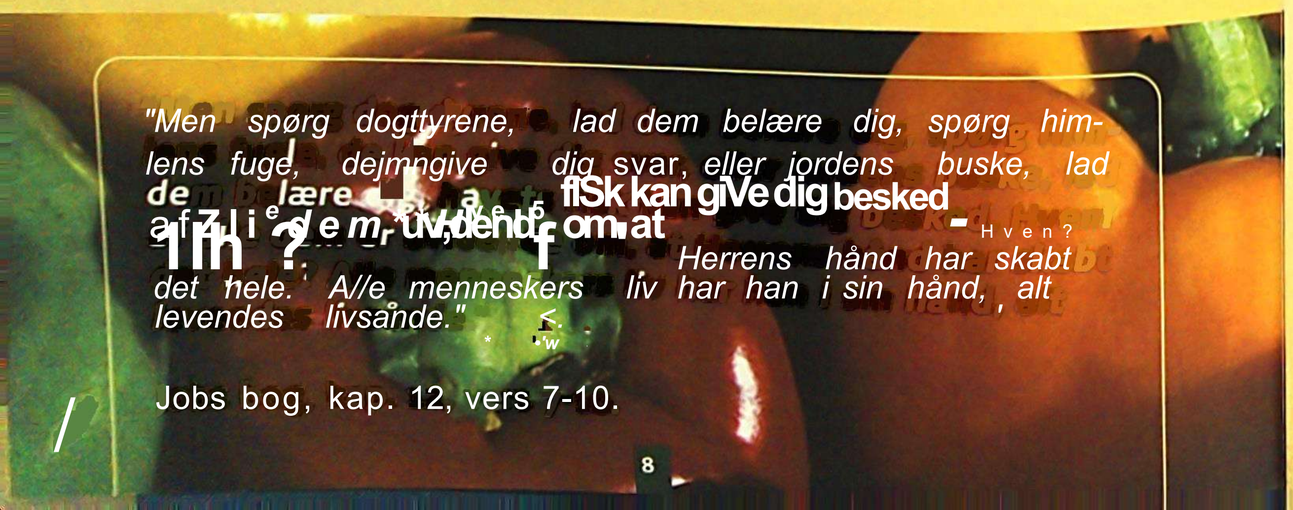
tinemette Vieten med de <tytenne fangne

af Nonne Votborg
- en artikel tilegnet vores forhenværende formand Dennis Sørensen

En efterårsdag sidste år fik vi besøg af Dennis, der skulle aflevere nogle eksemplarer af Vegetaren til mig. Vi drak en kop kaffe og talte selvfølgeligt om vegetarisme, mad og meget mere. I løbet af aftenen kom vi til at snakke om Dennis' artikler om frugt og grøntsager i bladet. Jeg anbefalede Dennis at benytte litteratur af Anemette Olesen, men ak og ve vores kære formand kendte ikke Anemette og hendes mange grønne bøger. Anemette Olesen er imidlertid en kendt og populær kogebogsforfatter med grønne fingre. I årenes løb har hun blandt andet skrevet om og undervist i grøntsager, frugt, urter og vild mad. Hendes baggrund for i dag at være have- og madskribent m.m. er, at hun har lært naturhistorie, da hun læste til lærer, hun har været køkkenleder på fem højskoler, en overgang var hun museumsgartner. og senere blev hun ansat i Det jyske Haveselskab. Anemette Olesen er kort og godt en pige med evner for alt hvad der hedder køkkenhavel Ordet køkkenhave siger nemlig det hele. Køkken og have - uløseligt forbundet med hinanden. Sammen udgør kokken og have det bedste af det bedste.

Anemette hører til den del af havefolket, der tør bevæge sig ind i køkkenet og hun gør det med stor succes. Derhjemme har hun halvanden tønder land at eksperimentere på og udover haven og maden. er naturkosmetik også et af hendes særkender. Hun har udgivet hen ved 30 have- og kogebøger hvoraf et par stykke er rene vegetarkogebøger bl.a. "Noget om bælgfrugter", som er spændende læsning og inspirerende at have med i køkkenet. Størstedelen af Anemettes kogebøger er placeret under DK5=6<$.i7 på folkebibliotekerne. Blandt mine favoritter er "Kålkogebogen". "Mad med nødder" og "Mit frugt- £r bærkøkken". Anemette gør generelt meget ud af at supplere opskrifter med interessante beskrivelser og kulturhistoriske noter om planterne og de vilde urter.

Senest har Anemette og familien købt "Den gamle pavillon - spisestedet med den dejlige udsigt". Restauranten ligger ved Knud Strand i Rødding og jeg glæder mig allerede til her 1 foråret, hvor stedet åbner op på ny. at få lejlighed til at smage Anemettes mad og nyde de økologiske drikkevarer der også er en del af konceptet. Ud over at gæste Den gamle pavillon har min research på Anemette også inspireret mig til at deltage i årets urtekurser. der holdes på Skarresøhus. Hvem ved måske Dennis vil gøre mig selskab?! Hvis nogen skulle have interesse i selv at vide mere om Anemette Olesen kan jeg henvise til hjemmesiden http://www.skarresoehus.dk/.



JCwdefieti

Af Dennis Sørensen

Kartoflen er Columbus's gave til europærerne. Han bragte den som bekendt med hjem, da han havde opdaget Amerika. Kartofler er så almindelige på vore breddegrader, at man skulle tro. det var en plante, der har været her altid, men faktisk kom den først til Europa midt i 1500-tallet. Det var spanierne, som bragte de første knolde til Europa og den ældste afbildning af kartoflen stammer fra 1586.

Kartoflen hører til natskyggefamilien ligesom auberginer og tomater og bærer det latinske navn Solanum tuberosum. Kartoflens hjemsted er det nordlige Sydamerika, hvor kartoflen har været dyrket i flere tusinde år, i mange forskellige sorter. Selv nu om dage tæller en gammel indianer sin formue i de hvide tørrede kartofler, der ligger på hans tag i den tynde tørre luft højt oppe i Andesbjergene.
Opdagelsen af Amerika medførte, at europærerne fik kendskab til kartoflen, som man på den tid soltørrede for at kunne opbevare den.

Kendskabet til kartoflen udbredtes kun langsomt, og den betragtedes længe som et kuriosum. Forst i det 17. århundrede fik den for alvor betydning, især i England. Irland og Frankng. Den blev bragt til Danmark af huguenotterne fra Frankrig 1 1719, men dyrkningen tog forst for alvor fart efter at "kartoffeltyskerne" var kommet til Jylland i 1759. Nu er kartoflen udbredt over store dele af verden, og den vinder stadig ny udbredelse i udviklingslandene.

Kartofler er et glimrende næringsmiddel. Tidligere blev den beskyldt for at være fedende, men i virkeligheden var det tilbehøret af tyk og fed sovs, der virkede fedende, og kartoflerne kan som bekendt suge en del smeltet smør og brun sovs til sig. Anvender man en mager sovs eller slet ingen sovs og krydrer i stedet med friske hakkede urter, så kan man sagtens spise sig mæt i kartofler uden at tage på. Slægtskabet med natskyggefamilien fornægter sig ikke. Kartofler, der udsættes for sollys, indeholder solanin, som er en farlig gift, der ikke odelægges ved kogning. Derfor bor man undgå at spise kartofler, der er blevet grønne. Der findes mange sorter på markedet. Til de faste, der egner sig til kogning både med og uden skræl, hører Asparges.



Bintje, Hansa og Sava . En melet sort. der egner sig til mos eller bagekartoffel, er King Edvard. Af tidlige danske sorter er der Primula, Sieglinde, Ostara og Revelino. Nye udenlandske kartofler kommer bl.a. fra Marokko og Italien.

Anvendelse
Nye kartofler børstes rene eller skrabes, ældre kartofler skrælles, inden de koges. De kan også pilles efter kogning. Kogetiden er 20 minutter for ældre kartofler og lidt kortere for nye. Kartofler sælges størrelsessorterede. Disse angives ofte - uafhængig af kogeegenskaber - som pillekartofler (små), spisekartofler (aim.) og bagekartofler (store). Kartofler er uegnede til frysning.

Næringsindhold
Kartofler indeholder ca. 380 kJ/100 g og horer til de mest energiholdige grønsager. Kartofler *har* væsentlig betydning for forsyningen med vitaminerne C niacin, B6, mineralerne kalium og mangan samt kostfibre. De indeholder desuden vitaminerne Ci. ***C2*** og folacin og mineralerne fosfor, magnesium, jern og kobber.

Salgsperiode
Danske kartofler sælges året rundt undtagen måske april til juni. hvor der så er udenlandske kartofler på markedet.

Opbevaring
Idealkrav: 5 grader C, 95-98% RF. så skulle kartoflerne kunne holde sig 1 7-8 måneder. De bør opbevares mørkt, køligt, ved høj luftfugtighed og med god luftcirkulation. De må ikke opbevares i plastikposer. men en papkasse er godt.

Kvalitet
Kartoflernes kvalitet er underlagt reglerne 1 en bekendtgørelse fra Landbrugsministenet. Den tillader 3 klasser: Ekstra. I og II. Disse regler fastlægger, hvor mange procent af kartoflerne i hver kasse der må have fejl som råd. stodpletter, revner, gronne knolde m.m.. Kartofler, der sælges som Ekstra, skal være praktisk taget fn for fejl. I klasse I tillades dybe stødpletter i ca. hver tiende kartoffel, men råd og grønne knolde må ikke forekomme 1 væsentlig grad.

a



I klasse U må kartoflerne have flere fejl. Her tillades, at ca. hver 6. kartoffel har en dyb stodplet. Revner, deforme knolde, råd og grønfarvning må være lidt hyppigere. Ingen kartofler må have spirer eller være væsentligt grønfarvet.

Forbedring af helbredet

Kartofler er anvendt på mange måder til forbedring af helbredet. De indgår i mange helsekure og kan anvendes til behandling af små skavanker. Kartoffelsaft, presset af friske kartofler, anvendes mod mavesår eller for meget mavesyre. Men man skal ikke drikke mere end ét glas om dagen. Rå, revne kartofler kan blandes med lidt mælk og lægges på bulne fingre, bylder, betændelser og sår. Saften eller de rå. mosede kartofler kan anvendes udvortes til behandling af smertende led. hovedpine, r/gsmerter og hududslæt. Hvis man lider af kløe, kan man anvende skiver af rå kartofler til at lægge på. eller man kan nve kartoflerne og massere massen på de kløende områder. Mos af kogte varme kartofler virker godt som varmt omslag. Man kommer mosen i et lindestykke og lægger det over det betændte eller ømme område. Man har også anvendt skræller fra rå kartofler mod forbrændinger. Man kan drikke et glas kartoffelvand hver morgen mod for meget mavesyre eller syreoverskud i det hele taget. Kartoffelvand virker basedannende.

Her er en kartoffelvandskur mod gigt:

Om aftenen skrubber man en mellemstor kartoffel og man skærer den i tynde skiver. Skiverne kommes i et kvartliters glas, som fyldes op med kogt, koldt vand. Det skal stå natten over, gerne køligt. Næste morgen drikker man vandet før morgenmaden. Det er en billig og egentlig ikke særlig besværlig måde at få et bedre helbred på.

Kartoffelvandet kan tilberedes på en anden måde: i kg. skrubbede kartofler med skræl koges i 3 liter vand i 40 minutter. Kartoflerne sies fra. Vandet drikkes i løbet af dagen i små slurke.

5vunapaigt

I 6 om dagen har vi just gennemført en mindre undersøgelse af udbredelsen af Firmafrugt i Danmark. Det går rigtgt fint med at få udbredt firmafrugt på danske arbejdspladser, således vurderer vi at ca. 6% af den danske arbejdsstyrke nu har adgang til frisk frugt I arbejdstiden.

Du finder vores pressemeddelelse om undersøgelsen på http://www.60mdagen.dk. På siden findes også et link til selve rapporten, som er på bare 8 sider.

På forsiden kan du finde 2 ydertigere historier, som måske har jeres interesse. Den ene handler om en dansk artikel i Ugeskrift for læger, der konkluderer at rygere kan nedsætte deres risiko for lungekræft betydeligt ved at spise frugt. Den anden historie handler om et nyt materiale til skoler, som vi har lavet sammen med Fødevarefirektoratet. Materialet Indeholde ideer og tips til, hvordan man på en skole kan lave en Mad- og måltidspolitik.

Mange venlige hilsner

Morten Strunge Meyer (6 om dagen og Kræftens Bekæmpelse).

Hvorfor leve?
Hvorfor dø?

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

Bestil gratis inlrodukttonsbrochur« hos

.ECTORIUM ROSICRUCIANUM
Det Gyldne Rosenkreuz"
Internationale Skole
Skaffervej 8
2400 Kobenhavn NV
Tlf. 35 81 37 40
E-mail: chr@rosenkreuz.dk
www.rosenkreuz.dk



vegetar.
gourmet. hus

- Kvalitetsmel fra egn« kornkværne
- Ferieophold med I<zkker mod
- Komfortvcerelser

Gadeby Skole
Bornholm

Telefon 56 47 20 06
www.oodtbv 5V0l* flU

NYT

Qwn Hjælp p toget

En stor drøm bliver virkelig!

Længe har vegetarforeningen ønsket sig et tilholdssted til sin spiseklub, madlavningskurser, foredragsaftner og grøn hygge.

Det ser nu ud tit at lykkes!

1 den økologiske kulturcafé i Holmblads-gade 99 vil vi fremover være hver fredag fra kl 12 med vegetarisk hjemmelavet mad til få penge i hyggelige økologiske omgivelser. Vi har allerede nu fundet 4 frivillige, men har brug for yderligere 2 friske folk til kokketjansen.

Har du lyst til at være med eller har du andre idéer til vores nye grønne sted, så ring til Winnie på telefon 4369 3017.

Voxea nye gxønne atec

Lørdag den 1. november ld 13 ***åbner*** den økologiske kulturcafé I Holmbladsgade 99 dørene og byder velkommen til ***dansk*** vegetarforening. Da det samtidig er årets veganerdag vfl arrangementet holdes rent vegansk. ***noget*** vores 2 ***dygtige vegetarkokke tager*** som ***en udfordring!*** De lover imidlertid, at ingen vil kor--rie til at ***savne*** noget! Vi starter med kagebord ***samt*** te ***og kaffe.*** Eftermiddagen byder pi ***undefboUlr.tng med*** bide= foredrag og musik inden b„*eien ***t'jver*** dækket med eksotisk mad fra forskeGfe verdensdel. Hele arrangementet ***koster kl*** 90,-. ***Information og*** tilmelding hos Kirsten pi teiefar 3674 3404.

ÇfWti julehygge

Lørdag den 6. december er der lagt op til en hyggelig dag i grønt regi. Vi holder grøn julehygge i den økologiske kulturcafé på Amager med sundt juleguf, gløgg samt stor julevegetarbuffet med gourmetretter fra nær og fjern. Vi starter kl 13 med gløgg og småkager og hygger med julehjerter samt sang inden vores 2 dygtige kokkefremtryller en lækker grøn buffet med alt hvad en vegetars hjerte kan begære! Hele arrangementet koster kr. 90,-. Information og tilmelding hos Winnie på telefon 4369 3017.

Øko-kulturcaféen

I Holmbladsgade 99 ***har fokus på 'Sund IrvsstiT samt Vagf/g trrvset & Integration'. Kulturcafeen har åbert*** fes? ***mandag-lørdag kJ.12-16 og derudover ébert for specialle aktiviteter / dagt neme i form af kostvejledning førstehjælp & ekocafé – inklusiv vegetarforeningen – og gratis undervisning indenfor musik. PC. danskundervisning, lektiehjælp, i ungdomsklubben samt ældre aktrvrteter. Aftenarrangementer foregår typisk fra 19-22 ofte med spisning og musik, debatter om etik, religion, politik & integration, men se nærmere på www.kulturcafeen.dk***

W e å m c M t e x a o g e a

Dansk Vegetarforenings hjemmeside www.vegetarforening.dk mangler at blive opdateret og vi har derfor brug for en person, som vil få stå for denne vigtige opgave! Har du evner I den retning eller kender du én, der gerne vil gøre noget for en god sag, si kontakt Britt på balancen©hotmail.com





*£ftviwiet& xodpaigtm a la Camitla Plum

Af Nonne Votborg

Den inspirerende kogekone Camilla Plum skrev en artikel i bladet "Mad og bolig". Alle opskrifterne var vegetariske og tilmed utrolig gode bud på. hvordan man fornyr sig med de kendte råvarer som efteråret og den kommende mørkere tid vil byde på. "Vegetaren" har fået lov at viderebringe opskrifterne, der også kan ses på hjemmesiden http://www.fuglebjerggaard.dk/index.htm

Camilla Plum skriver blandt andet: "Rodfrugter har stor sødme, som må afbalanceres med noget spicy, sursødt, stærkt, skarpt for at være rigtig godt. Hvis man bruger mange forskellige opskrifter, og især hvis man sørger for at veksle mellem rødbeder og jordskokker, sellerier, persillerødder, pastinakker og sågar kålrabi, kan rodfrugter sammen med kål og græskar være en skøn og billig måde at komme godt gennem vinteren på. Man bliver ret hurtigt træt af rodfrugter - de er for overvældende i store mængder, så det er en god idé at sørge for ikke at lave for meget af gangen. Hellere sidde og ønske at der var lidt mere rødbedesalat. end at køre sur i den."

Jeg har valgt en snack med pastinak og en skøn vietnamesisk chilisauce, en mere klassisk tilbehør med mange rodfrugter, og en græskarmos med chili og ingefær...". "A la Creque er en meget klassisk tilberedning. men vanillen giver spændstighed og fylde, uden på nogen måde at virke dessertagtig" - skriver Camilla Plum. Hun anbefaler, at man max. lader de afkølede grønsager opbevare i en uge i deres kogelage på køl.

Grøntsagerne kan spises som en mættende forret med brød. "Vegetarens" skribent har serveret retten til forskellige varme og kolde patéer og postejer hvor rodfrugterne ger sig godt. Derudover kan det naturligvis bruges på en buffet eller til en nøddesteg.

Grønsagerne kan varieres, dog er græskar, bladkål og jordskokker ikke særligt velegnede.

rodfrugter a la Greque med vanille

(4 *6 pers.)

2 gulerødder
4 scorzonerrødder
2 store porrer
250 g svampe, gerne store champignon
2 persillerødder

kogelage:

1 meget tyk og fed vanillestang- eller **2** små
krydderbuket af en stor kvist frisk timian, et laurbærblad, det grønne fra porrerne og persillestilkene bundet sammen med bomuldssnor
1 overskåret helt hvidløg
1 spsk hel koriander
1 spsk hel sort peber
tyndt skrællet skal og saft af **2** citroner
1 fl. rigtig cider eller **7** dl. æblemost og **3** dl hvidvin
% dl. balsamisk eddike
3 dl æblecidereddike
3-4 spsk rørsukker
A dl olivenolie
salt
bredbladet persille til drys

Rens grønsagerne og skær dem i smukke, ensartede stykker, som er lækre at få i munden.
Scorzonerrødderne skal skrælles og lægges i vand med et skvæt citronsaft i, ellers bliver de røde. Kog alle ingredienser til lagen sammen og lad den simre under låg i en times tid. Spæd med lidt vand hvis den truer med at koge ind til ingenting. Fisk krydderbuketten op. Kog grønsagerne - hver slags for sig til de er knap møre. Svampene skal have længst, gerne en halv time. Salt mellem hvert hold grønsager. Fisk grønsagerne op med en hulske og arrangér dem på et fad. Kog til sidst lagen ind til der kun er ha vt så meget væske som olie tilbage. Smag lagen :! med saltl °§ iustér måske med eddike og sukker til en aromatisk sursød balance. Hæld lage og krydderier ov Gr ^rønsa§erne °g køl af. Drys med hele persilleblade ved serveringen.

Ca Plum *orta? fo ^, i§e J*mukke, ne gle- som hokkaido- har for at hi 0rS o oldl?t kød °§ kræver meget væske de OP ive Gn Smørb,ød mos. andre er mere vandebagt n ®r mest drænes i en sigte når kødet er

Denne ret ba§t §ra?skar er virkelig god! Og hvis man lader lader fantasien få frit spil> vjl man % |v J n e konstruere mange dejlige variationer over temaet. "Vegetarens" skribent har prøvet at tilsætte retten urtesalt og serveret den med smuldret gedeost henover. Det var pragtfuldt.
En anden idé var at bruge det bagte græskar med ingefær som fyld i en stor bagt kartoffel der delvist var udhulet. Det var pragtfuld sammen med et lunt stykke brød lige som en salat med revne rødbeder/kinaradise/gulerod og et stænk olie & eddike også var fint tilbehør.

græskar med ingefær (3-4 pers.)
1 lille vintergræskar, f.eks. hokkaido
mælk
100 g smør
saft af 1 citron
3 spsk æblecidereddike
salt og peber
1 spsk fintrevet ingefær
1 finthakket chili uden kerner
persille

Vask græskarret og bag det helt ved **200** grader til det tydeligt giver efter for tryk- og er mørt. Bagetiden varierer enormt, men regn med min. 40 min. Skær et låg af. og skrab kerner og det trevlede kød mellem kernerne ud. Kernerne kan ristes i ovnen til de er sprøde, saltes og spises som snack. Skrab græskarkødet ud med en ske og vurdér om kødet skal have mere væske eller evt. drænes lidt. Pisk evt. med mælk nok til at det bliver luftigt
Pisk smør og resten af ingredienserne i. Smag til. drys med persilleblade og spis varmt.

Som stor ynder af stegt selleri 1 form af både panerede snitsler, kogte selleriskiver og råstegte skiver af selleri har jeg med glæde lavet Camilla Plums dejlige peberrodsrelish som jeg senere brugte til både kogte og bagte rødbeder. Jeg er sikker og vis på, at den også vil gøre sig fint sammen med kogt pastinak og porrer. Husk at peberrod er meget sundt og nyd det 1 rigelige mængder og køb gerne et stort stykke, så der er til såvel relish som til en god peberrodssauce der passer så fint til stegt tofu og kogte grøntsager. Ønskes der variation, er det værd at huske, at kapers går fint i spænd med peberrod.

peberrodsrelish
2 dl friskrevet peberrod
2 spsk engelsk sennep - Colmans
2-3 spsk sukker
salt og peber
1 dl æblecidereddike
3 spsk fløde
3 spsk neutral olie
Rør det hele sammen, smag til og lad saucen trække en times tid. Holder én uge 1 et glas i køleskabet.

Qwn mad med åatuie

Af Hanne Kristjansen,

Efteråret nærmer sig og her kommer et par opskrifter fra den grønne kælder til at holde varmen med.



fremgangsmåde:

Hak. løgene og skær guleroden i tændstikstynde stykker. Hak hvidløgene fint. Varm olien op i en tykbundet gryde. Tilsæt krydderierne og hvidløget og lad dem brune et minuts tid. Rør lidt mel og jordnøddesmørret i. Under stadig omrøring tilsættes vandet. Hæld nu grøntsagerne i og lad suppen simre i et kvarters tid.

Smag suppen til med salt og peber og servér.

tofutærte

dej:

4 dl hvedemel
2 dl grahamsmel
2 dl olie
vand
i tsk salt

fyld:

x lille løg, finthakket
2 stilke blegselleri, finthakkede
225 g champignoner, skåret i kvarte
1 lille grøn peber, skåret i tern
1 pakke tofu
75 ml sojamælk
lidt olie
1 spsk herbes de Provence
salt og peber
A spsk solsikkekerner

Begynd med at lave dejen. Bland melet og saltet og rør olien i blandingen. Saml dejen med vand . Rul dejen ud og kom den i et velsmurt tærtefad. Svits grøntsagerne i olien til de begynder at blive møre. Tilsæt krydderierne og smag til med salt og peber. Hæld grøntsagerne i tærten. Bræk tofuen i stykker og blend den med sojamælken 1 en køkkenmaskine eller med en stavblender. Hæld væsken i tærten og drys med solsikkekerner. Tærten bages ved 200 grader i ca. 30 minutter.

pastasalat

200 g pastaskruer - kogt efter forskriften på pakken og dryppet med olie
ispk balsamico eddike
250 g champignon, skåret i kvarte
4 forårsløg, skåret i fine skiver
1 rød peber, skåret i tern
2 tomater, skåret i både

dressing:

1.5 dl creme fraiche
2 spsk friskhakket dild
lidt chili
salt og peber

Varm en tykbundet gryde op og tilsæt champignonerne. Lad champignonerne "svede" et par minutter og tilsæt derefter balsamicoen. Lad det hele koge et par minutter. Tag gryden af varmen og lad champignonerne køle af. Pisk dressingen sammen og bland nu alle ingredienserne sammen.

supernem kage

2 dl olie
2 dl sukker
2 æg
2 dl mel
lidt salt
% tsk vanilla
2 mosede bananer
2 dl valnødder
lidt salt

Kom olie, sukker og æg i en skål og pisk blandingen til den er let og lækker. Tilsæt mel, salt og vanilla og pisk lidt mere. Rør banan og nødder i dejen. Kom dejen i en velsmurt kageform og bag [illegible] - Ao minutter. Kagen smager a tsa rigtig godt med masser af flødeskum

Bestyrelsen består i dag af:

Formand Britt Søndergaard
- balancen@hotmail.com

Næstformand Kirsten Jungsberg
— kjungsberg@hotmail.com

Kasserer Dennis Sørensen - ds@semler.dk

Anders Høj - viktoria@email.dk

Winnie Veveile - tlf. [illegible]

[illegible]
-Tnfo^nfo.dk [illegible]

Jeanette Hjortgaard Larsen
hjortgaard@larsen.tdcadsl.dk

Jan Hansen - Yogijan@hotmail.com

MMved dig, teta - du vt': eåt pestten i dit liv!

af Sundhedsmotivator A/lorten Julius Bøgh

Det er dit helbred og dit liv, det drejer sig om. Hvordan har din personlige sundhed det? Føler du dig på toppen på alle planer, og er dit liv præcist, som du ønsker det? Dit helbred er forhåbentlig godt og stærkt! Men sådan er det jo desværre ikke for flertallet i dagens Danmark. Hver 3. dansker har helbredsproblemer. Flere og flere bukker under for stress og sygdom. Stress er udråbt til folkesygdom. Stress er første skridt på vejen mod sygdom. Stress- og sygdomsbilledet udvikler sig eksplosivt. 150.000 mennesker på arbejdsmarkedet er syge hver dag. Sygemeldinger anslås at koste det danske samfund 26 milliarder kroner om året.

Genkender du dig selv i noget af ovenstående? Du kan ændre det, og du behøver ikke være en del af de nedslående statistikker. Folkesundheden i Danmark er stærkt på retur og har været det i mange år efterhånden. Den danske sundhedsmodel er ikke tidssvarende, og der skal nytænkning til, hvis vi skal vende udviklingen. Vi mennesker har en tendens til at gøre det uhyggeligt svært og kompliceret for os selv. og når det gælder vores måde at tænke sundhed på. så er vi på vej ud over afgrunden, fordi konsekvenserne bliver mere og mere uoverskuelige. Hvis vi ikke vil tænke os om rent sundhedsmæssigt, kan vi se på den økonomiske side af sagen, og så finder man hurtigt ud af, at den danske sundhedsmodel skal ændres, også på det personlige plan hvor mange mennesker glemmer at investere i deres eget helbred og velbefindende. Du er den vigtigste person i dit liv — og derfor er det vigtigt, at du passer på dig selv og dit eget helbred, fordi ingen andre gør det for dig.

Vil vi videre sundhedsmæssigt, er vi nødt til at træde et skridt tilbage. Vi skriver år 2003, men hvor langt er vi egentlig nået? Ikke ret langt - faktisk virker det som om, at vi har viklet os ind i masse selvskabte illusioner. Fremtidens sundhedsfilosofi er godt 2000 år gammel, og derfor vil paradigmeskiftet ske tilbage til noget, vi ved. der virker, i stedet for hele tiden at forsøge at opfinde den dybe tallerken en gang til. hvilket i høj grad præger videnskaben 1 dag. Hele tiden finde på noget nyt, men det *virker* ofte som om, at man har glemt grundlæggeren *af hele den* medicinske forskningsråd.

Vi skal tilbage til Hippokrates' (ca. 460-377 *f.Kr.*) *filo* - sofi om helbredelse, hvis vi virkelig ønsker at få et bedre helbred og forblive sunde og raske.

Hippokrates' bidrag til lægekunstens *fremskridt kan* sammenfattes i disse 3 punkter:

1. Sygdom er resultatet *af* naturlige *årsager.*
2. Symptomerne er kroppens reaktion overfor sygdom.
3. Lægens mest essentielle funktion er at *fremme* kroppens naturlige og *healende* kræfter.

Hippokrates er kendt for at have sagt: "Ikke gøre skade". Hippokrates indførte i øvngt *lægeløftet. Det er* ganske interessant, at det. som i dag kaldes alternativt og helhedsmedicin. var grundlaget for "lægekunsten", som først og fremmest Hippokrates *grundlagde* i Europa.

Deepak Chopra, læge, endokrinolog og forfatter til bl.a. "Livets videnskab - ved lægevidenskabens *grænser" og* Susanna Ehdin, doktor i immunologi *og* forfatter til bestselleren "Det selvhelbredende menneske" samt fremtrædende danske *lægelige* kompetencer har for længst sadlet om. da *de ikke vil være med til* at gøre mennesker syge mere. Helhedsmedicin og energimedicin er måden er behandle på *nu.*

"Enhver læge ved, at det er naturen, der helbreder sygdom, en *udtalelse, der stammer fra* Hippokrates for to tusind år *siden.'* *Deepak* Chopra fra "Livets videnskab - ved lægevidenskabens grænser".

Det er ikke videnskabeligt bevist. Ovennævnte er en floskel af de helt store. Den benyttes flittigt 1 *hele det* danske sundhedsvæsen *for* at skyde alt til *jorden,* som man ikke direkte kan dokumentere gennem forskningsresultater opstillet efter givne *normer* og regler. Det Nordiske Cochrane Institut, der overvåger kvaliteten *af* lægevidenskabsforskning har *meldt ud.* at det højst er 6 procent af *den* forskning, der er til at stole fuldt ud på. Forskningen er infiltreret af profithensyn og ønsker om forfremmelse. Vi kan reelt ikke bruge al denne snak om videnskabelighed til ret meget, idet det er resultaterne, der tæller og altid vil *tælle! Og* her viser den *danske* sundhedsmodel sig præcist ikke at slå til - resultaterne står slet ikke mål med udgifterne.

Siden 1990 er medicinudgifterne i det danske "sundhedsvæsen" steget med 50%, og de stiger fortsat. Vi oplever i dag, at danskerne bliver mere og mere stressede og syge. Det virker som om. at det danske "sundhedsvæsen" er inde i sin egen dødsspiral. Danmark har udviklet sig til et "sygt" land på mange måder. Det kan virke som om. at man lidt har glemt Hippokrates" udgangspunkt i dagens måde at behandle på - nemlig ikke at gøre skade og styrke menneskets naturlige og selvhealende kraft.

"Videnskaben som helhed mener, den kan bevise alting, og det er netop dens problem."
Carsten Graff

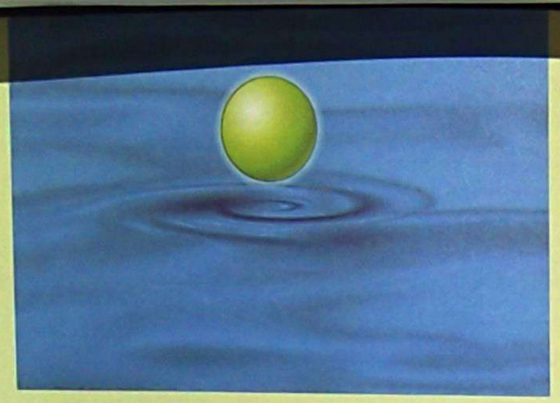
Sundhedsfilosofien "helbred dig selv" er en opfordring til at tage ansvarl En opfordring til at tage ansvar for sit eget helbred. Ethvert menneske er unikt - ingen andre kan reelt fortælle dig, hvad du føler eller tænker, eller hvordan du har det. Forudsætningen for et godt helbred i dag er. at man tager ansvaret selv - du er eksperten i dit livl Det gælder om at trække autoriteten tilbage i maven og at lytte til kroppen og finde ud af. hvad den prøver at fortælle dig. i stedet for blot at bedøve den med stimulanser af forskellig art. Mange mennesker overhører 1 vores stressede samfund alarmklokkernes ringen med sygdom til følge. Det gælder om at blive langt bedre til at forebygge - i stedet for at forsøge at bekæmpe ubalancer og sygdomme, når de først er brudt ud. Vi skal styrke kroppens naturlige kraft indefra. Jo mere du forebygger i dag. jo bedre et helbred vil du have om 10 år.

EMF

Sundheden i Danmark kan efterhånden kaldes sygeligheden - det virker som om. at der skal den store "videnskab" til hele tiden, selvom den har vist sig ikke at kunne holde vand. "Kun døde fisk svømmer med strømmen" - det kan virke som om. at flertallets sundhedsbevidsthed svømmer i samme retning.

Tag ansvar - helbred dig selv - og få et bedre helbred. Du har det hele 1 det fra start af - det gælder blot om at styrke din egen naturlige og selvhelbredende kraft. Tænk på når du skærer dig i fingeren - hvorfor læger snitsåret af sig selv - hvad er det der sker? Det sker nemlig helt af sig selv. Organismens naturlige intelligens styrer healingsprocessen.

"VI læger gør Intet andet, end at opmuntre l»gen I os selv - al helbredelse er selvhelbredelscl"



Faktorer der forstyrrer kroppens naturlige balance - homøostasen. Vi lever i dag i en verden, der bliver mere kompleks for hver dag, der går. Vi påvirkes af mange forskellige faktorer, der er med til at bringe os ud af balance. Vi arbejder for meget, sover for lidt, spiser for dårligt, stresser rundt og har sværere ved at finde ro end tidligere. Statens Institut for Folkesundhed har udråbt stress til ny folkesygdom, og den kræver nye ofre hver dag. Vi bliver ganske enkelt syge af den måde, samfundet har udviklet sig på.

Den måske værste stressor og sygdomsfaktor i dag er EMF - elektromagnetiske felter. Strålingen fra sådanne felter kaldes "elektrosmog" og strømmer fra stort set alle disse fantastiske hjælpemidler, vi i dag alle mere eller mindre bruger, og som vi ikke kan forstå, at vi har kunnet leve uden. De er blot ikke så sunde for os mennesker. Det være sig teknologiske opfindelser som mobiltelefoner, computere, hårtørrere, elkedler, mikrobølgeovne, trådløse telefoner og andre trådløse apparater. Mobiltelefonen er ekstra farlig, fordi vi sætter den direkte op til det mest sårbare sted hos os alle - nemlig hjernen. Og opsætning af mobilmaster i tæt bebyggede områder er en direkte sundhedsfare for alle mennesker. Here og flere mennesker klager i dag over hovedpiner og utilpashed, når de opholder sig i nærheden af udstyr, der udsender EMF stråling. tMF stråling bliver ofte slet ikke taget alvorligt, og højst sandsynlig fordi den er usynlig og "ufølelig" - den er der bare. EMF stråling akkumulerer på samme måde 1 den menneskelige organisme, som to a .srygning gør det. Skaden viser sig ikke med aet samme men på sigt.

Mange onfnrH · æ ! T · g andre kompetencer fra flere lande somm» er d rekte fOraHdre ti! v*re ™get varlefon "If udstYrG deres børn med en mobiltekæmi no ' j or er en s*'Sning i tilfældene af leusker 1 Pt SVUSter, h.ernen* Man kan spore, hvad der talt i mohin s« hjerne ' oP 3 timer efter, det har H m n l ' l el ! fon - ' oanmark debatten om strå- e ek,ro magnetiske felter virkolig blusset

op nu. og det er vigtigt, at du fortæller alle andre herom, fordi det er en sundhedsfare, som kommer til at berøre os alle sammen, inkl. vores børn og alle kommende generationer. Børn er meget sårbare og har et svagt immunsystem. EMF stråling er i den grad med til at forstyrre kroppens naturlige balance. Stigningen i antallet af stress tilfælde i Danmark er nærmest foregået proportionalt med tilgangen af højteknologiske produkter og apparater, der udsender EMF.

WHO forudser, at stress og depression vil blive de to største sygdomsfaktorer allerede i 2020, og vi er godt på vej til at opfylde dette "mål". EMF er måske den mest oversete stress- og sygdomsfaktor i dag. Vi lever i en elektrisk verden, hvor konsekvenserne endnu ikke kendes. Ingen ved, hvad denne stærkt koncentrerede EMF stråling vil føre til. For nylig har EU netop afsluttet et projekt - REFLEX - hvor resultaterne var, at der sker DNA skade samt forekommer en celleudvikling, der er fuldstændig identisk med kræftudvikling.

Den svenske professor, Leif C. *Salford fra* Lund *Univer* sitet kalder EMF strålingen:
"Det største eksperiment pi levende mennesker nogensinde"

Hvordan bliver du *bedre* til at forebygge problemerne? Find inspiration til at styrke *din* iboende *naturlige kraft* i form af artikler af anerkendte langer, samt produkter der følger Hippokrates' filosofi og *hjælper din organisme* til at hjælpe sig selv på www.Helbredd1g5efv.dk. Vind bogen "Det selvhelbredende menneske' *af* Susanne Ehdin. Deltag i konkurrencen på ovennævnte webadresse. Vil du vide mere om *EMF* - elektromagnetiske felter - og hvad *andre* eksperter mener herom, så find artikler, links og information på www.emf.dk.
Du er velkommen til at kontakte artiklens forfatter på:
E-mail: morten@julius.dk Telefon: 7027 7778

Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

Vi underviser i metoder til at talde livet og finde glæde, kærlighed og selvværd! Skolen er for alle, der har brug for at forny sig selvl

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./kursus
Pris (lange kurser): 680.- kr./uge
Prisen er inklusive undervisning. kost. logi og materialer.

VI er det eneste sted I Danmark, hvor køkkenet er vegetarisk og statskontrolleret 100 % økologisk.

Kig ind på www.vhd.dk

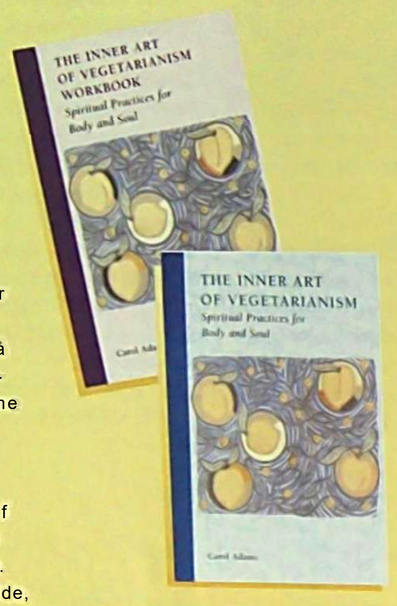
Med kærlig hilsen
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
Sunddalvej i . Glnnerup - 8500 OrenA • 86 33 91 88

Helios
NYHED
Amaranthburger m/ italienske krydderurter
SUNDT & NEMT
HURTIGT 6r LÆKKERT!
Kernen i en god salat...
NYHED
Gærfri Patéer på linsebasis
m/ Spidskommen
m/ Ramsløg
Spørg I din helsekostforretning

boganmeldelse

VetyetwdAtnen 6am tp'vtUuel ptaføiA

Af Sune Borkfelt



Forfatteren og aktivisten Carol J. Adams er bedst kendt for bøger som The Sexual Politics of Meat og Neither Man nor Beast, hvor hun udforsker sammenhængen mellem, som hun ser det, to meget beslægtede former for undertrykkelse, nemlig af kvinder og af dyr. Det er grundigt gennemarbejdede. saglige men også på en måde radikale dyreretsbøger, som til tider nævnes i samme åndedrag som bøger af Peter Singer og andre tunge drenge indenfor dyreret.

Men det er en hel anden side af Adams, der kommer til udtryk i nogle af hendes seneste bøger. En måske nok noget blødere side, som hun har tilegnet sig gennem årene og nu endelig også er begyndt at skrive om. Det drejer sig om spiritualitet og yoga, og om vegetarismen som en essentiel del af spirituel praksis.

Vegetarismen er for Adams blevet et billede på det. vi skal have ud af vores spiritualitet. Det er gennem spiritualiteten at vi opfatter os selv som en del af noget større. at vi er forbundne med hele verden og med alle andre levende væsner. Vegetarismen er en måde at leve dette ud på. en måde hvorpå vi siger, at vi ikke vil udøve skade på den store sammenhæng, som vi selv er en del af.

Samtidig er vegetarismen i sig selv en spintuel øvelse, fordi det er en måde at leve med opmærksomhed om verden på. Som vegetar er man opmærksom på den mad man spiser og. nok så vigtigt, på hvorfor man spiser som man gør og hvilken virkning det har på én selv og på resten af verden.

Denne opmærksomhed på resten af verden og på konsekvenserne af ens handlinger er en vigtig del af spirituel praksis, fordi spiritualiteten er et redskab til at svare på spørgsmålet om, hvad det er. vi ønsker at gøre med vores liv, hvilke aftryk vi ønsker at sætte.

Bogen, hvorfra disse tanker er taget, hedder The Inner Art of Vegetarianism og den er grundbogen i en slags trilogi, som Adams har produceret om spiritualitet og vegetarisme (de andre to er en arbejdsbog med øvelser og en bog med tanker for hver dag på den spirituelle vej).

Der er tale om en slags selvudviklingsbog om måden vor fysik oe vor spiritualitet hænger sammen pa. Adams hjælper her læseren til at se. hvordan han eller hun kan Øge bevidstheden omkring livet gennem forskellige fysiske tiltag i kombination med spirituel bevidsthed.

Bogen har således kapitler og passager om åndedrættets vigtighed. om yoga og meditation, om det at skrive dagbog og om at lytte til sine drømme. Alt sammen med det formål at øge bevidstheden om livet og derigennem leve i større harmoni med sig selv og den verden vi hænger sammen med, hvilket naturligvis også må indebære at reducere den vold. vi udøver mod andre levende væsener.

Vegetarisme og ikke-vold overfor andre dyr bliver således noget meget vigtigt i forhold til det spirituelle liv.

Som Adams selv skriver i starten af bogen: "Jeg har skrevet denne bog, fordi jeg mener at vore forhold til dyr rører ved noget meget dybt inde i os selv'.

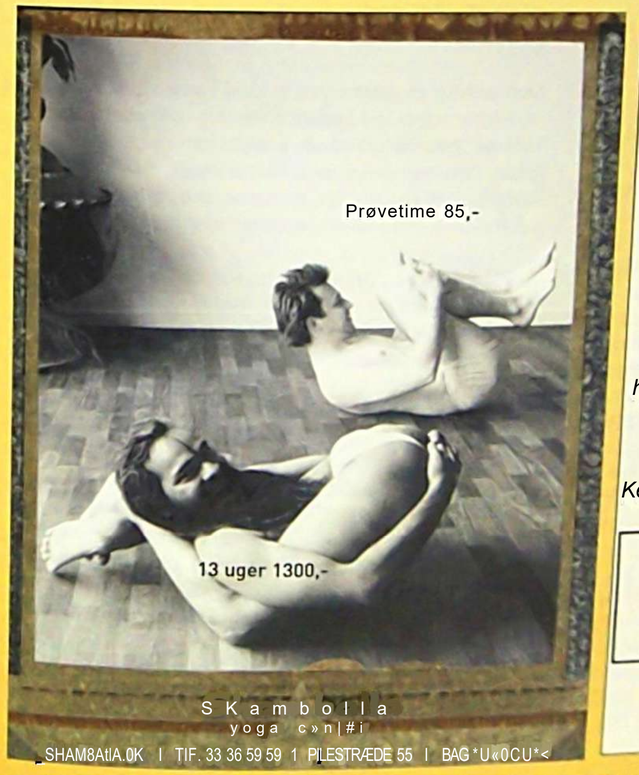
Ved at lukke af for dette sted dybt i os, enten fordi det er for smertefuldt eller fordi vi ikke giver os selv tiden til at gå derind, lukker vi også af for muligheden for at blive hele mennesker. Kødspisning er ofte årsag til at mennesker lukker af for forbindelsen med dette sted i sig selv. fordi denne forbindelse ville betyde, at de skal se i øjnene hvad det. at de spiser kød. gør ved dyr.

Dermed skal dog ikke være sagt at vegetarismen er det ultimative svar på. hvordan man bliver et helt menneske. Dette kræver også anden spirituel praksis. Bogen er derfor skrevet både til den spirituelt søgende, som stadig spiser kød. og til vegetaren som stadig kan have behov for at udvide sin spirituelle bevidsthed.

Adams skriver godt og formår at videregive, hvordan hun ser vegetarisme, yoga, dagbogsskriveri, endog det at trække vejret i en større sammenhæng som en del af hendes bevidsthed om det spirituelle i hverdagen, og det er rart også at se denne side af mennesket Carol J. Adams. Det kan måske endda siges at give en ekstra dimension til læsningen af hendes øvrige, generelt meget anbefalelsesværdige, bøger.

Bogen er spækket med store og små øvelser for de, der (evt. med arbejdsbogen i hånden) vil gå i hendes fodspor, men selv hvis man vælger ikke at gøre dette (eller blot at gøre det selektivt), har bogen mange guldkorn at byde på for den spirituelt søgende og for vegetarer, der ønsker at udvide deres horisonter i forhold til, hvordan vegetarisme kan opfattes. Adams har med sin trilogi givet verden noget, der manglede i den moderne selvhjælpslitteratur - en gennemgribende sammenkædning af spiritualitet og vegetarisme.

(Carol J. Adams: The Inner Art of Vegetananism: Spiritual Practices *for* Body and Soul. New York: Lantern Books. 2000. *Til senen* findes også The Inner Art of Vegetarianism Workbook og Meditations on the *Inner Art of* Vegetarianism. Begge udgivet *på* Lantern Books i New York 12001)



RE iTAURANT
RIZRAZ

GKØN MIPPELHAV5DUFFET

- med friekt ealattron*. hem„5.
lineer, mouzeaka. paela a kvloana. falaffel,
hjemmebagt pitafrvJ 04 andre va^re nzvur
fra midiflKfr'$lanJetvr 59.-
Frokc&U »nfc pizza 49,-
KetterveJ boniex n«. buffet ^3 79.- u !39.- j

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

- God mad fra
rr\dde\have>[aridene

-KeldefwManmeldela er 2

Af Nønne Votborg

"Vitaminrevolutionen" har undertitlen Styrk dit immunforsvar med vitaminer og mineraler: Og få et bedre helbred og mere energi". Forfatteren er speoalla?ge i almen medicin Knut T. Flytlie. Bogen der er på 332 sider er udkommet på Forlaget Lindhardt og Ringhof. Det er efter sigende nordens største på området omkring kosttilskud, der er ophavsmand og med det er der også lagt op til at man som læser kan forvente, at baggrundsmaterialet er i orden og lødigheden er i orden. Bogens indholdsfortegnelse er meget omfattende. Der er 2 dele i bogen. I første del kan man læse om kosten, dens histonske udvikling og næringsværdi. Derpå følger et afsnit om det normale stofskifte hvorpå en række forskellige vitaminer bliver beskrevet lige som en række vitaminlignende stoffer. På samme vis er der fyldige afsnit om mineraller og sporstoffer, livsvigtige fedtstoffer, lidt om fosfolipider og aminosyrer som kosttilskud.

"Sund stil. Øvelser — Kost — Livsstil." er skrevet af Loma Lee Malcolm og udgivet af Lindhardt og Ringhof. Det er en utrolig flot og spændende bog. der giver mange timers interessant læsning. Udover at byde på en masse nyttig viden om hvordan man kan leve sundt med inspiration fra Østens livsfilosofi, er den også en god opslagsbog om mange emner som fx søvn. præstationsangst, smerter, meditation, yoga og meget mere. Der er opsknfter på mad og dnkke som er en fornøjelse at nyde idet de er rige på meget af det vi i det vegetariske køkken nyder. Opsknfterne er baseret på yoga-kost, yin b yang mad og der er også flere bud på spændende teer. Bogen er ngt udstyret med specielle papirsider der tjener til en formidabel illustration af diverse yogaøvelser etc. Det er en bog er bestemt vil få læseren til at spærre øjnene op og forhåbentligt give den indsigt og viden om sig selv. livet, kærligheden og hvad den ellers summer af. Der er mange tankevækkende citater hentet fra Østen og disse vil man sikkert sent glemme. Bogen er bestemt et køb værd!

"Spis dig til et stærkt immunforsvar" er skrevet af den alternative behandler Kristen Hartvig der tidligere har udgivet to boger. Hendes baggrund er et virke som naturopat, urtelæge og psykoterapeut. Denne bog udgivet af forlaget Lindhardt og Ringhof og er på små 150 sider. Det er en stor og flot bog med lækre billeder og en spændende tekst der er sat fikst op. Bogen består af fire hoveddele: Vejledning i immunforsvaret. Superkost til immunforsvaret med guide til 150 fødevarer. Håndtering af forskellige lidelser og endelig Immunkost i praksis med 180 lækre opskrifter. Bogen er forsynet med nogle gode symboler der fortæller om særlig vigtige næringsstoffer, immunstyrkende virkning, advarsler og anbefalinger & ideer. Bagerst i bogen finder vi et register, der desværre ikke indeholder tilstrækkeligt med opslagsord til at tjene bogen ordentligt og dermed er det vanskeligere for læseren at anvende bogen som et opslagsværk hvilket er meget beklageligt. Ordet vegetar er eksempelvis ikke at finde i bogens register og det kan man jo undre sig meget over!

Superkosten og de mange dejlige opskrifter er værd at glæde sig over — især for os vegetarer for her finder vi opskrifter med tempeh, tofu og bælgfrugter i stor stil sammen med alverdens dejlige grøntsagsretter. Det er en sand guldgrubbe af skønne opskrifter på herlig mad der vil bekomme enhver godt. Der er alt fra krydret paranøddepaté over tempeh kebabs til shiitake med tang. Udover mange, mange dejlige madopskrifter er der en række opskrifter på forskellige safter og drikke.

Denne bog vil være rigtig god at have i huset når eller hvis man løber ind i en lidelse idet den kommer med bud på, hvordan med via kosten kan rette op og bedre forskellige lidelser. Forhåbentligt vil de fleste undgå at få det dårligt med denne bogs mange bud på hvordan man lever og spiser sundt.

"Hold balancen med balancekost" er skrevet af Karina Klug og udgivet af Aschehoug. Her er tale om en fantastisk spændende bog der handler om det velkendte spørgsmål om at holde vægten nede. Forfatteren til bogen har et stort vægttab bag sig og de er 1 bogen her ud af sine tip og ideer til hvordan man opnår et vægttab og holder vægten nede. Bogen er mest en kogebog men hele vejen igennem handler det n t,lberede sund rnad der ikke feder. Der er de fedtstoffer fra planteri- offer fra de animalske Serne vil tabe sig: det vrim- og vi finder også mange og de USUnde fedts* 5et e r bogen næsten som ^ ,d9t here ta V6getar der ure Ve§etarretter ed nc ncekost" og er lige som den første

bog en meget interessant og lærerig bog der omhandler sundhed og vægt. Bogen her kommer vidt omkring og er noget mere teoretisk end den første. Der bliver gennemgået en række emner som protein, kulhydrat, fedt, alkohol, vitaminer, mineraler, psykiske spisesygdomme etc. Vegetarisme bliver også beskrevet i bogen her og for den "nye" vegetar vil oversigten over hvordan man proteinmæssigt skruer sin kost rigtig sammen, nok være kærkomment. Der er udover al teorien også et stort praktisk afsnit med tip til madlavningen og endnu en gang en lang række opskrifter, hvor vi igen møder mange vegetarretter.

"Kend din mad. Sådan får du en sundere livsstil." er skrevet af Gerda Rerup. Bogen er på 151 sider og er udkommet på forlaget Gyldendal. Det er en revideret udgave af "Rugbrød eller sandkage" og det skal man lige huske på inden man køber den i tilfælde af. at man allerede har den første bog. Emnet er sundhed og vægt. Der bliver beskrevet en lang række forhold der gør sig gældende for om man bliver overvægtig. Næringsstofferne i vores kost bliver grundigt forklaret og det samme gør fordøjelse og stofskifte.

Gerda Rerups holdninger og bud ligger meget tæt op af de kendte kostråd som Sundhedsstyrelsen og Ernæringsrådet i mange år har været fortaler for. Der bliver i det hele taget gjort meget ud af at forklare, vordan man kan skåne sig selv for overvægt ved at ave en ordentlig viden om hvad man putter i munen og hvordan man lever i øvrigt. Opsknfterne fyler omkring tyve sider og her er der nogle gode er at hente omkring sundere sovs, sundt bagværk og sundere desserter. Der er ikke nogle varme vegearretter. men det hænger sikkert sammen med at er er ^°kus på de faldgrubber der oftest giver for mange usunde kalorier som fx i det søde køkkenhjørvor bagværk og desserter fremtrylles. ogen er forsynet med et stikordsregister og et ^S n^sre g'ster. Det er en god og letforståelig bog et emne, der vedrører os alle og som kan være ns eligere at hitte rundt i end man måske umiddelbart tror.

"Mere energi. Bedre balance. Færre kilo." nu en bog om sundhed har fundet sin vej til hylmed de mange bøger om det meget populære mne der kan anskues på mange forskellige måder, det Lottø Rye Arndal der har skrevet en bog laget Gyldendal er udgiver af. Pointen er her kort og godt at energi leder til balance, og balance leder til *færre* kilo. For *jo, et er jo* også vægten *der* her er et af de mest centrale emner i en bog *der* omhandler sundhed. Vægt alene kan *jo ikke gøre det og* til sundhed hører også motion som *bogen* ligeledes kommer rundt omkring. *Her er målet at få den mest* effektive motion med den mindste indsats! Så kan man *jo* tænke hvad man vil om det.

Selv er forfatteren dog ikke sen til at yde en *indsats og* har blandt andet løbet maraton. Lotte Rye *Arndal* fortæller i sin bog at "Generelt *for de* mennesker *der* opsøger mig. gælder det. at de for /ængst *har skåret ned* på fedtet. Rent faktisk er ordet *fedtfri blevet* synonym med ordet sundhed for de fleste mennesker. Men det er bare ikke ok. Det handler ikke kun om at undgå den dårlige mad, men lige så meget om at indtage den gode mad i en større mængde". Bogen kommer på fin vis rundt om emnet sundt og usundt fedt lige som den viser hvordan grøntsager og frugt er essentiel for sundheden. *I bogen* bruges begrebet "levende mad" versus "død *mad" og det er* netop planteriget det bidrager med *den sunde og gode levende mad.*

Opskrifterne er fine at *gå* til og vi finder *en håndfuld* grønsagsretter og dertil supper, salater og dressinger som også er vegetariske. Det er en ganske interessant bog der vil give stof *til eftertanke* og *måske* hjælpe læseren med at *finde rundt i junglen af* sandheder og usandheder om sundhed.

DINE PENGE SKAL GIVE MERE END RENTE
MERKUR
www.merkurbank.dk

3 åx ay 108 dage i en hule

af Britt Søndergaard

Jeg var heldig en dag at støde ind i et helt særligt menneske, som var på besøg i København...



Goswami Balendu er født i Vrindavan i Indien, som er Krishnas fødeby og hjemsted for mange hellige mænd. Swamiji* havde selv sin egen far, Goswami Balakam Shranji som mester, som igen havde sin far som mester. Da han var blot 9 år gammel begyndte han at holde satsang* og da han blev 14 år gik han ud af skolen. Han skulle allerede nu ud i verden og formidle sandheden.

Han er født og opvokset som vegetar og har levet 12 år af sit liv af blot frugt og mælk som i følge ayurveda* er den ideelle kost. Swamiji har aldrig været syg eller besøgt en doktor. Han er i dag 31 år.

En sommerdag tidligere på året fortalte Swamiji om. hvordan han fra den 10. september 1997 til den 24. december 2000 havde levet i en hule. Hulen havde vores swami selv bygget og den var totalt isoleret fra omverdenen. Hans lange ophold startede ved at hans egne elever cementerede åbningen til, så intet dagslys kunne komme ind. Samtidig var hulen helt lydisoleret og hele stedet virkede som en total sansehviler. Målet var at være fuldstændig i stilhed uden nogen former for kommunikation med omverdenen. Han fik dog dagligt bragt mad eller rettere drikke. I starten fik han frugt, men de sidste 2 år levede han af udelukkende af mælk og kærnemælk under sit over 1200 dage lange ophold 1 hulen. Klokken 9 om morgenen fik han 1 liter mælk med sukker. Klokken 14 fik han 1 liter kærnemælk og klokken 21 fik han igen 1 liter kærnemælk. Han følte aldrig han manglede noget.

Hvis han med få ord skal give sin konklusion af 3V2 år 1 sit eget selskab, så hedder det vigtigste og eneste i livet kærlighed.

***yogi er en anden betegnelse for en sand udover af yoga.**
•satsang betyder egentlig samlet i sandhed og er betegnelsen for modet med en sand mester. • ayurveda « livets viden, ayu-liv og veda viden • swami er et andet ord for munk »Indien.
•swamiji)i er en respektfuld måde at tiltale nogen som fx swamiji

foto - *N^els* Thomsen Tegning *Mane Rosendahl*

Han siger, at han nu igen i dag er en ganske 'almindelig' vegetar, dog konsekvent baseret på ayurvediske principper. Dette betyder, at han holder sig væk fra alt stegt eller krydret, der ophidser organismen og at han holder sig konsekvent fra løg og hvidløg. Dette er et princip som mange yogier følger, da man indenfor ayurveda mener at løg og hvidløg stimulerer de seksuelle kræfter, noget man jo ikke netop ønsker, når der skal dyrkes yoga og meditation. I ayurveda skelnes mellem 3 former for mad: tamas virker sløvende, rajas stimulerende/opflammende, mens satvisk mad bringer balance og harmoni. Satvisk mad er al slags frugt, mælk, honning, sødt, mandler og kokos.

At være vegetar har aldrig været et spørgsmål for Swamiji. Han siger, at vi vækker dyret indeni, hvis vi spiser dyr. Een af de vigtigste grunde til han fravælger kød er, at det giver ufred i både krop og sind at spise kød. Han mener også, at der altid vil være krig sålænge der spises kød. Vold avler vold...



H

£*i tuwuni i åøååenet

af Christina Legene Thomsen

Vi mødte ham i Vrindavan for nogle år tilbage eller dvs. de første par år hørte vi bare hans stemme, når vi om eftermiddagen gik på Pankrama Road, som er den vej, der omkranser hele Vrndavan. Han havde nemlig muret sig inde i en specialbygget kælder for at gå dybere ind i meditation end det er muligt med mennesker omkring sig hele tiden. Hver eftermiddag gav han [illegible] timeslange lektioner baseret på Ramayana *(historien om Rama og abekongen Hanuman, red.).* Som [illegible] disciple kunne komme og høre. Swami

Balendu boede i hulen i 3 år og 108 dage.
Da vi tager til Vrindavan, så vidt muligt hver vinter, havde vi således hørt om Swamien, som boede inde ved siden af og fulgt lidt med i. hvordan det gik med hans sadhana (spirituelle rejse). Da vi kom derud i februar 2003, mødte vi ham for første gang i mange år. Det var et hyggeligt møde, som resulterede i at vi gav ham vores telefonnummer i Danmark, så han kunne kontakte os, når han kom til Tyskland for at undervise.

Et par måneder efter blev vi ringet op. og da han udtrykte interesse i at komme forbi Danmark, inviterede vi ham til at bo hos os. Det var ikke uden sug i maven, for hvad gør man med en Swami i huset...

Jeg tænkte, at jeg i det mindste kunne lave mad til ham, og det glædede jeg mig til. Det fik jeg også lov til et par dage, men så meddelte han, at "tomorrow I will cook". Så vi brugte det meste af dagen på indkøb og resten af dagen og aftenen på at lave mad, og således stod det på de næste 14 dage, for det vediske køkken har ikke nogen hurtige løsninger; alt bliver lavet fra bunden, og i og med at tiden ikke er en faktor i en swamis liv, var det heller ikke noget problem.

At lave mad med swamien var en fest fra først til sut. Det meste af tiden sad han på gulvet og rullede helt runde chapatis (*indiske flade brød, der har form som pandekager — red.),* mens han tålmodigt delte sin viden om alle det vediske køkkens hemmeligheder med mig. Mit arbejde var at rense, snitte og [illegible] tilskuere - og om ikke det [illegible] nar man laver mad (og man ikke stresser). Vi lavede [illegible] (chapatis fyldt med blomkål, kartoffelmos). dahl, sabji og ris. Al maden [illegible] et for hans Hanuman deitet, som [illegible] i vedisk køkken.

Indenfor [illegible] mad [illegible] i tre kategorier, som også står for bevidsthed: Tamas, rajas og sattvic. Tamas for uvidenhed, rajas for lidenskab og sattvic for sathvi [illegible]. Så yogier tilstræber kun at spise sattvic mad, da dette løfter en op på et højere bevidsthedsplan. Satviske madvarer begrænser sig til alle planteprodukter - mælkeprodukter, korn samt næsten alle bælgfrugter. Principielt er - at jo dybere man kommer med bevidstheden, jo lettere en diæt har behov for.

Men [illegible] foregik nede på *jorden - og det var* først og fremmest *inspirerende at høre om forskelle* på dahlbønner og om den *helt ngtige* dosseringer af krydderiet hing - det er meget enkelt: når man spørger Swami Balendu om. *hvor* meget, der skal i af det ene eller andet, *svarer han med små* drillende stjerner *1 øjnene:* "You *puf.* Og det *er* maske kernen af at koge *med en avanceret* yogi som Balendu: Man får en demonstration *af. at den* vigtigste ingrediens er den bevidsthed man *laver* mad med. Man tager gode råvarer, *langsomme* opskrifter og al den kærlighed man *har - ti dem der* skal have måltidet Og man især at *overgive* sig til situationen for man smager 1 det *vediske kikker* ikke på maden, mens *man laver mader. Oerr at om* knivspidser, hele og hafve teskeer, *for der er kun* én instruktion: "You put".

Swami Balendu *er ikke* kogekone tJ dag" g så efter et par uger fulgte vi ham t/l flyet så *han* kunne tage til Tyskland og *England og* genoptage *sr.* artejde som lærer og spirituel healer.

satvisk dahlsuppe a *la Balendu* U pers.)
250 g røde linser (eller anden *son* nser)
4 tomater i tern
3 mellemstore kartofler 1tern
lidt ghee til stegning (ghe kan også br^es. -*n ghee - klaret smør er at foretræ«-«!
1 bundt frisk ko*riander*
hing (også kaldet asafoetida. et ncfe[illegible] krydderi-en god erstatning for log og hvd'+g. da disse ikke er satvisk)
stødt koriander
garam massala
sennepsfrø
gurkemeje
evt. curry*blade*

Kog først linserne . doOi*« si[illegible] meget vand til de er Liæ (ca.* t É P r t - » * * £ £ 2 1 & bunde« rvd* og s*ts de ** afhvert U* »or m « « hmgen. den er meget dominerende. Tilsæt derefter ^ h* .to***-tomater « « « * * £ ^ ^ vand, neme og [illegible] h «« * eu.*V- a de, ^ — ™ er blade Lad det nu klar H servering.

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tomestykket 12
2720 Vanlose

