Align video display edge here

VINTER
2003
94.årgang

lev og lad leve

vegetaren



nr.4

n
7-7989

f:
EGETARFORENING
rnestykket 12
mløse
70 22 40 01
ler.dk
egetarforening.dk

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

NGENT:
onnement:
lad kr. 175,-
usstand kr. 250,-
alene kr. 125,-
angt medlems-
kr. 2.000,-

dline for næste
den 21. 02. 2004

NCEPRISER:
cl. moms)

srthvid:
side kr. 1540.-
s= side kr. 880,-
^ side kr. 550,-
3 side kr. 330,-
=12 side kr. 240.-
16 side kr. 200,-

arve:
1\ side kr. 2600,-
/2 side kr. 1500,-
mJc, side kr. 940,-
=20% rabat efter
3 indrykninger

DCSTCM OC PRODUKTION:
Grafisk Design
& Kommunikation
33 i l 45 82

Foftsiooi FOTO:
Anna Riis Lavsen

REFRO OG TRYK:
Toptryk Grafisk A/S

Eftertryk tilladt med angivrise af kilde.

Dansk Vegetarforening er stiftet» >896 og drives på frivillig idealistisk basis.

tAm&ltm 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 kære læser

4 at blive vegetar - at vælge mig selv

6 en bank kan også være grøn

7 mikrobølger

8 grøn mad med Hanne

9 sagen om bønner

11 plej dig selv

12 Coetzee og dyrenes liv

14 nobelpristagerne og vegetarismen

15 fedtparadokset

17 Quorn og Linda McCartney i Danmark

18 14 gode grunde til at blive vegetar

20 årets internationale vegandag

21 restaurant Wiinblad på d'Angleterre

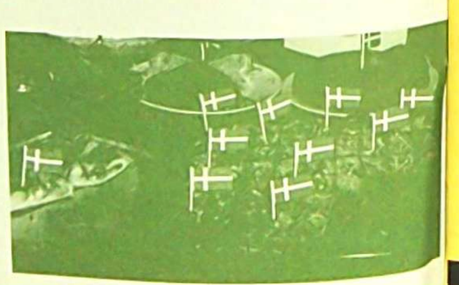
22 nytårsfrokost

23 eftermæle









du bliver medlem ved indbetaling på giro nummer 502-5656



Kære læser!



Vi mennesker kan lære så utrolig meget af dyrene og der findes mange historier fra det virkelige liv der viser, hvordan dyrene er vore bedste venner. En af historierne kom for år tilbage på forsiden af de fleste aviser i USA. Den handlede om grisen Priscilla, der var ude at gå tur med sin ejer, Victoria Herberta en søndag eftermiddag ved den lokale sø et sted 1 Texas. Samme dag var Carol Burke ude at svømme i søen med sin 11-årige søn. Antony. Drengen blev taget af strømmen og drev ud på dybt vand, men inden nogen nåede at reagere, sprang Priscilla i vandet og svømmede ud til drengen. Antony tog fat om Priscillas halsbånd og mens tilskuerne målløst så på. trak Priscilla drengen tilbage mod bredden og reddede ham 1land.

Priscilla er ikke det eneste dyr, der har udsat sit liv for at redde et andet. En historie fra 1950 i Tennesse fortalte om Tante Tess, hvis lille kanariefugl, Bibs reddede hendes liv. Der var opstået en mindre ildebrand, men den gamle dame Tess sov trygt og godt uden at vide. hun var i livsfare. Hendes kanariefugl slap ud af sit bur og fløj over til den gamle dames niece, som boede i nabolaget. Her blev den ved med at flyve mod vinduet, indtil niecen vågnede op ved lyden. Den lille fugl faldt til sidst død om af bare anstrengelse og niecen skyndte sig over til sin tante, som blev reddet i sidste sekund.

Der er ligeledes mange delfinhistorier, der kan få én til at tro, at delfiner er vores engle under havet. Historier om hvordan delfiner redder andre dyr og hjælper selv skibe fra at gå på grund. En af historierne fortæller om, hvordan en trofast delfin år efter år guidede skibe gennem et svært farvand med farlige rev, indtil en dag skibet. Moby Dick gik på angreb og skød den stakkels delfin. Der gik *nu* noget tid uden man så noget til delfinen, indtil *den en* dag igen mødte op på sin arbejdsplads, frisk *til* en ny turnus. Den hjalp med fornyet tillid på ny at guide skibe gennem *farvandet,* dog når Moby Dick kom forbi, holdt den sig på sikker afstand.

Der kan fortælles mange histoner om de omsorgsfulde dyr og hvordan de tager sig af hinanden. Om fx høns. der ruger andeæg ud, hvor *man først* troede, at hønemor var dum og ikke kunne se forskel på andres og egne æg. Snart opdagede man, at hønemor blot er så godhjertet, at hun tager andres unger til sig som sine egne. Faktisk var der en høne der efter at have ruget andeæg ud, *samlede den lille* flok ællinger og fulgte dem *op til* andedammen, så de kunne få sig en tur i vandet. *Næh. dyrene er ikke* så dumme endda! I Cleveland fulgte forskeren Dr. Petersen gæssene John og Mary, *hvor han lagde mærke til,* at John altid passede på Mary og *sjældent* lod hende ude af syne - det viste sig snart, at Mary var blind. Han har samlet flere af sine interessante studier i værket Animail.

Dyrene viser et godt eksempel på. hvordan vi mennesker kan lære at have tillid til hinanden og behandle hinanden med respekt. Det er godt at huske på vore trofaste venner dyrene, der specielt 1 den søde juletid er overladt til os mennesker og vor barmhjertighed. Grøn levevis er ikke blot for eget helbreds skyld, men også for dyrenes. *Julenummeret* her er derfor inspireret med tanken på dyrene og etikken bag vegetansmen.

God jul og et godt grønt nytår til alle dyrevenner!

Britt Søndergaard

K



Clt Blive uegetcvt - at wetge mi# teiu

Af Per Knudsen

I løbet af et liv træffer alle mennesker valg. der ændrer dem. Ikke alle valg bliver truffet ud fra et øjebliks klarhed - i virkeligheden udspringer de fleste valg vel af en mere eller mindre bevidst proces, hvor man begynder med et lille bitte skridt og pludseligt opdager, at man har ændret en stor del af sin livsførelse. Et af disse valg har for mig været at blive vegetar.



Jeg har ikke altid været vegetar. Tværtimod er jeg fodret op med traditionel dansk mad efter devisen om, at en ngtig mand spiser bøffer og masser af sovs. Jeg er en nørrebrodreng. der er opvokset i kvarteret omkring Blågårds Plads før det blev et pænt sted med caféer og økologisk grøntsagsmarked om sommeren og som nok har været lidt af en rod. Indtil for få år siden arbejdede jeg som håndværker på byggepladser og spiste, hvad der nu lige faldt sig for.

I foråret 1996 forsøgte en af mine venner at lokke mig med på yogaskole. Jeg takkede pænt nej. Umiddelbart var min opfattelse af yoga. at det var en gammel hippieting for frelste syrehoveder. der syntes det var fedt at slå råbåndsknob på benene. Desuden havde jeg aldrig hørt om en yogadyrkende håndværkerrod. Min ven blev dog ved med at plage mig om at gå med og til sidst sagde jeg ja til en prøvetime. Til min overraskelse var det en god oplevelse. Det var på samme tid fysisk udfordrende og meget afslappende. Efter prøvetimen følte jeg mig rolig og glad og ugen efter begyndte jeg på Nathas Yogaskole.

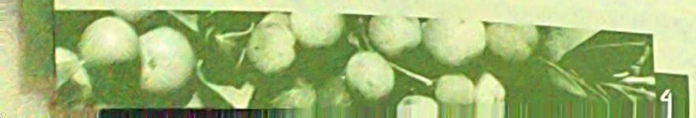
Det blev starten på en ny levevej. Jeg blev så beeeistret for yogaen, at jeg dyrkede det en del. forsoete at sætte mig ind , filosofien bag og leve 1overens stemmelse med den åndelige del af den. Men del var ikke let. Tværtimod var det hårdt at se nye vink ler her 11,vet og særligt at se på mit eget l,» J andre øjne. end jeg havde gjort før.

Da jeg havde dyrket yoga i over i år opstod der indre konflikter. Jeg begyndte at stille spørgsmål til mig selv om jeg levede rigtigt; om jeg spiste den rigtige kost. Jeg blev opmærksom på det positive i at leve sundt og f.eks. ikke drikke alkohol eller spise kød. Da jeg. på trods af min opvækst, efterhånden ikke spiste meget kød i forvejen, var det jo en forholdsvis indlysende begyndelse at droppe kødet og blive vegetar. Men som håndværker på en typisk mandearbejdsplads fik jeg mange kommentarer fra mine kollegaer, som ikke kunne forstå hvorfor jeg valgte kødet fra. Derudover måtte jeg finde andre steder at købe min frokost end den nærmeste pølsevogn eller smørrebrødsforretning. Det var besværligt og til tider hårdt, men jeg blev ved med at sige til mig selv: Det er ikke sværere end hvad jeg gør det til - husk det.

Det næste år forsøgte jeg at leve helt vegetarisk, men spiste kød. hvis det blev serveret til en middag. Det holdt jeg dog efterhånden op med og 2 år efter, at jeg startede med at dyrke yoga. kunne jeg kalde mig fuldblodsvegetar. Det er jeg stadig og min mave har brokket sig højlydt de gange, hvor jeg har forsøgt at spise noget så let som fisk. Den vil kun have grøntsager.

Noget tid efter jeg var begyndt at forsøge mig som vegetar besluttede jeg mig for, at hvis noget var værd at gøre, var det også værd at gøre ordentligt Jeg kunne mærke, at min krop havde godt af ikke at spise kød og jeg tænkte, at så måtte den vel få det endnu bedre, hvis jeg holdt op med at drikke alkohol og give den tømmermænd.

Men det var ikke let som håndværker at droppe fre dagsøllene. I forvejen syntes mine kolleger, at J°? var en underlig snegl fordi jeg ikke spiste kød. beslutningen om at holde op med at drikke efterlod mig lidt på herrens mark. Stille og roligt jeg dog overbevist om, at jeg gjorde det rigtig g. men dette betød også, at jeg ville være ke til fester og fredagsøl I andres øjne.



Den store test kom, da jeg mødte min kæreste. Hun var ikke nogen afholdskvinde og hele hendes omgangskreds var på randen til at blive 30 år. Der var derfor mange store fester med alt hvad sig dertil hører i sigte. Tilfældet og vores kærlighed ville dog, at min kæreste blev gravid inden al festivitasen begyndte. Vi tog derfor hinanden i hånden og gik ædru både til og fra festerne og jeg blev ikke stemplet som den kedelige kæreste, der ikke ville drikke. Tværtimod syntes alle hendes veninder, at jeg var et hit fordi jeg ikke festede igennem, mens hun skulle sidde og være gravid og ædru helt alene.

Nu har vi en smuk lille pige og jeg har taget endnu et nyt skridt i her i livet, da jeg sammen med min kæreste har åbnet en økologisk og biodynamisk grønthandler og købmandsbutik for 4 måneder siden. Den er opkaldt efter vores datter og hedder: "Den Lille Solstråle". Vores grundlag for at åbne butikken er at give folk mulighed for at handle alle deres økologiske og biodynamiske grøntsager og dagligvarer ét sted. Vi blev selv trætte af at skulle handle i 3 forskellige helsekostbutikker og gå på marked hver lørdag for at få økologiske grøntsager og -kolonialvarer af en ordentlig kvalitet og tænkte, at der nok var andre, der havde det på samme måde. Desuden ville jeg gerne arbejde med noget jeg brænder for. nemlig den vegetariske livsstil.

Selvom jeg i dag lever som vegetar, spiser min kæreste stadig kød og vores datter skal selv have lov til at vælge, hvad hun synes er det rigtige for hende, når hun bliver stor nok. Vi har alle sammen hver vores vej, - jeg har min. de har deres. Det vigtigste for mig er bare. at det vi putter i munden er af en god kvalitet. har haft naturlige vækstbetingelser og ikke er fyldt af forurenende kemiske stoffer.

Da jeg hang med de andre rødder på Blågårds Plads, havde jeg nok aldrig forestillet mig, at jeg en dag ville blive vegetar og være indehaver af en biodynamisk grønthandler i Brønshøj. Men sådan er det jo med de små og store valg 1 tilværelsen - de kan føre een overraskende steder hen og jeg er stolt af mine valg.

Hvis du skulle få lyst til at besøge mig i vores butik. "Den Lille Solstråle", er du meget velkommen. Butikken ligger på Frederikssundsvej 215, tlf. 38803016. Vi har som sagt netop åbnet op for 4 måneder siden og vil gerne sprede rygtet om vores lille solstråle, så kig forbil

RESTAURANT RIZRAZ

GRJØN MIDDELHAV53UFF

- med friekt salatbord, dressinger, hornc lineer, moussaka, pasta a bologna, falafhjemmebagt pitabrød og andre varme ret= fra middelhavelandene 59,-
Frokoet, ink. pizza 49,-
Retter ved bordet ink. buffet fra 79,- til 13-

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

- God mad fra middelhavelandene

Helios
SUNDT Sr NEMT
HURTIGT Sr LÆKKERT.'



En 6xutk kan gxult uwie anon Qfy ficw& (wixbiin^e^t

af Nina Høst-Madsen

Kun få tænker i holdninger, når de vælger bank. Mericur er et eksempel på et pengeinstitut, der støtter en bæredygtig udvikling gennem lån til grønne og sociale formål. Virksomheden offentliggør sine udlån som en slags dokumentation på bæredygtigheden. Kunderne i pengeinstituttet danner den økonomiske basis for udlånene. Det er unge i København, der går forrest og vælger et grønt og soaalt pengeinstitut.

Økologiske gulerødder. Tusindfryd vaskepulver og Max Havelaar kaffe bliver rask væk væltet ned i indkøbskurven. Varerne er nøje valgt ud blandt andre varer på hylden - selvom de oven i købet er dyrere. Det er den såkaldte politiske forbruger, der er på spil. Men allerede henne ved kassen hales et dankort frem fra en bank uden et særligt politisk korrekt image. For når det kommer til valg af bankforbindelse, er det stadig ret ualmindeligt at tænke i holdninger.

Et eksempel på forbrugere, der har en holdning til deres valg af bankforbindelse, er kunderne i Merkur. Den Almennyttige Andelskasse. Over 8000 kunder har valgt en bankforbindelse, der arbejder med at støtte økologiske, sociale og kulturelle projekter og som samtidig fungerer som et pengeinstitut for private.

Se hvad pengene bliver lånt ud til

Merkur er en andelskasse og adskiller sig fra andre banker blandt andet gennem sit udlån til erhverv. 8 ud af 10 kroner bliver lånt ud til projekter indenfor det økologiske, sociale og kulturelle område. Resten bliver lånt ud til private formål. Modsat andre banker bliver udlånene til erhvervsformål offentlig gjort via Merkurs hjemmeside. På den måde kan kunder og andre interesserede se. hvad pengene bliver brugt til og om pengeinstituttet virkeligt er grønt og socialt Ærøs vedvarende energi fond. Barritskov gods der huser abonnementsvirksomheden "Årstiderne" og Lundby efterskole er eksempler på projekter, der har modtaget lån i 2002.

Græsrødder bag Merkur

Græsrødder, der dannede deres egen spareforening tilbage 11982 for at skaffe penge til en biodynamisk gårdbutik, blev startskuddet til Merkur. I dag er det over 450 mio. kr.. der flytter hænder mellem kunder og bæredygtige projekter. Andelskassen har i dag en egenkapital, der ligger langt over det krav på 40 mio. kr. som loven stiller til en status som "bank". Foreløbig er det kundernes indlån og køb af andele, der danner den økonomiske basis for virksomheden. Hvert år afholder Merkur en generalforsamling for alle andelshavere, hvor der vælges et repræsentantskab og medlemmer til bestyrelsen. Pengeinstituttet spekulerer ikke og har heller ingen aktionærer, der presser på for på kort sigt at få et højt afkast.

Byboer vælger grøn bank

Gennem de sidste par år har Merkur oplevet én af branchens højeste vækstrater. Væksten er på ca. 20 % årligt Det er en vækst, der fortrinsvis er sket blandt unge 1 København. De har valgt at skifte storbankernes midnatsblå dankort ud og i stedet flashe det specielle. lyserøde Merkur dankort henne ved kasseapparatet

Eksempler på såkaldte specielle banker og investeringsforeninger er.
Banco Invest, www banco.dk
JA. K Andelskasseme. www jak.dk
Merkur. Den Almennyttige Andelskasse.
www merkurbank dk Oikos Andelskasse. www oikos dk
Se også wv/w.inaise com

Dansk Vegetor forening har efter beslutning på sidste generalforsaml" skiftet pengeinstitut til Merkur red

DINE PENGE SKAL GIVE MERE END RENTE

AArr?KUt?

www.merkurbank.dk

Mifoie Mlgjeounen - en uiAtidk Gumåe i dit kokken

Mikrobølgeovnen blev skabt af russiske soldater i 5o'erne, fordi soldater lagde mærke til. at de fugle, der satte sig på radarantennerne faldt døde om og de dampede og blev gennemstegte på kort tid. Man kan lige så godt kalde den for radarovnen. De russiske soldater på den tid måtte ofte vente længe på at få stegt kød med mere på gammeldaws manér, så derved kom de russiske soldater til at lave den første mikrobølgeovn. Frivillige soldater meldte sig til forsøg, hvor de skulle spise denne radarstegte mad. Professorer og læger undersøgte igennem nogle uger disse soldaters blod. celler, væv og organer og kom til den konklusion, at al mad, kød, grønsager, væske og andre fødeemner, der var opvarmet i mikrobølgeovnen, var meget skadeligt for hele organismen. Blodlegemer ændrede totalt form og udseende 1 op til flere timer efter at forsøgspersonerne havde indtaget den mikrobolgeopvarmede mad.

Efter disse negative resultater blev det hele kasseret. men amerikanerne havde hørt om denne mikrobølgeovn med radarstråling. så de rejste over til det russiske forsvar og spurgte, om de kunne købe rettighederne til denne mikrobølgeovn. Det russiske forsvar fortalte så amerikanerne, at det var livsfarligt for helbredet at bruge den til opvarmning og stegning af mad og væske, men amerikanerne svarede, at de godt kunne bruge den alligevel. De fik den og producerede så mikrobølgeovne til hele verden.

I 1992 offentliggjorde den schweiziske forsker og professor Dr. Hans M. Hertel resultaterne af en undersøgelse, han havde foretaget sammen med professor Bernhard Blanc ved universitetet i Lausanne om den virkning mikrobølgebehandlet mad har på menneskekroppen. Dette resultat var skræmmende, blodet opførte sig som om kroppen var forgiftet.

Immunforsvaret var i beredskab og det så ud som kræft var under udvikling, men når man ikke spiste mikrobølgeopvarmet mad og væske et stykke tid, gik tilstanden i blodet næsten tilbage til den normale.

Konklusionen er at ved *jævnlig indtagelse af* mikrobølgeopvarmet mad og væske er kroppens organer samt celler i så dårlig forfatning, at man er meget disponeret for at få eller udvikle kræft. For små *børn* er det simpelthen livsfarligt og *en* katastrofe for organismen at få babymad og mælk opvarmet *i en* mikrobølgeovn, *da* deres små celler og *organer* endnu er under udvikling.

Det Norske Sundhedsvæsen *har taget* Dr. Hertel's rapporter og undersøgelser til efterretning og sundhedsmyndighederne har nu *i hele* Norge *forbudt* mikrobølgeovne på landets hospitaler. Nogle af *de* store hvidevarefirmaer rundt omknng *i* verden har forlangt, at han skulle fyres eller tage sine ord *tilbage igen. Det* kan han *ikke gøre med sin* gode samvittighed 1 behold. Han *har* testet alle prøverne, som man som forsker skal gøre gennem nogle år og resultaterne fortæl*ler den* barske virkelighed. *Den* anden forsker professor Bernhard Blanc trak sine ord tilbage igen og beholdt sin stilling. Tænk engang, at vi i disse tider stadig kan opleve en sand pioner, der tør stå ved sandheden som professor Dr. *Hans* M. Hertel har g/ort det Dr. *Hertel er i dag en* hårdtprøvet mand. *da* han *er* fyret fra sit *arbejde* i Schweiz.

I denne tid taler politikerne om at skolebørn skal have et nemt. sundt og billigt måltid mad i skolen og det synes jeg også selv er et godt initiatrv. når *blot det er* opvarmet i en almindelig ovn og ikke i en mikrobølgeovn. Men *forestil jer, at der* bruges mikrobølgeovne på alle sygehuse i Danmark, måske i *hele* verden, på restauranter, *plejehjem, cafeterier* og i *de* store og små køkkener samt hos *ældre mennesker* bl.a. i Kolding kommune, der får mad bragt *ud.* så de selv kan varme den i mikrobølgeovnen, som kommunen har foræret brugerne, jeg kan godt forstå, at også mikrobølgeovnene bidrager kraftigt til menneskers nedsatte immunforsvar, og jeg spørger mig selv, hvor gamle bliver de børn og unge. der *dagligt har været* udsat for dette i deres korte liv. Er det ikke på tide vi siger stop nu og siger fra og tager ansvaret for vores eget liv og tilværelse?

Med venlig hilsen
Elke Myrvig, Anne Nielsen og Leif Nilsen, Kolding



t y e n m a d m e d M a n n e

Af Hanne Kristjansen



Gu\erodssuppe

2 spsk. *olie*
i løg
1/2 porre
4 gulerødder
1/2 l vand
2 ds. kokosmælk
12 spsk. god karry
lidt citronsaft
salt

Skræl kartofler og gulerødder og skær dem i grove tern. Hak log og porre og brun dem i olien. Tilsæt karryen og "brænd" den af. Tilsæt vandet og rodfrugter og lad det hele simre i 30 minutter. Tilsæt kokosmælken og blend suppen med en stavblender eller køkkenmaskine. Bring suppen 1 kog og smag den til med salt og citronsaft.



Tofudeller (v)

125 g *kogte kartofler*
125 *g tofu*
1 løg
1 squash
1 spsk. tomatpuré
1-2 tsk *timian*
salt og peber
ca 3 *dl* rasp

Kom alle ingredienserne UNDTAGEN rasp, salt og peber 1 en køkkenmaskine og kør dem til en blød pure. Kom puréen i en skål og smag den til med salt og peher herefter rasp, farsen til den kan formes til fnkadeller. Form frikadellerne og steg dem ved jævn varme til de er gyldne.

Ovnstegte redbeder (v)

1 *kg rødbeder*
lidt olie
salt og peber
oregano

Skræl rødbederne og skær dem i fingerstore stvkker "om '«">«»«"« l « ovnfast fad og drys med J^t peber og oregano. Dryp l,dt olie over og bag re» "'n 5 Cn i 45 minutter ved 200 grader.

Kold peberrodssauce

5oo ml creme fraiche eller fromage frais
2 spsk. revet peberrod
salt og peber
lidt paprika

Hak peberroden meget fint og rør den i creme fraichen. Smag til med salt og peber. Saucen skal helst laves et par timer i forvejen - og den holder sig fint 3-4 dage. Servér med et drys paprika.

(ordskokketærte med tang og ingefær

dej:

300 g mel *(hvede, spelt eller grahamsmel)*
1 dl olie
1 dl vand
1/2 tsk. salt

fyld:

200 *g jordskokker*
1 spsk. fintrevet ingefær
2 spsk. arame-tang (opblødt i kogende vandl
lidt salt
3 æg
2 dl mælk
4 spsk. sesamfrø

Begynd med at lave dejen. Bland mel og salt. Rør olien i melet og saml dejen med vand. Bruger du spelt eller grahamsmel skal du bruge lidt mere vand. Rul dejen ud og kom den i en smurt tærteform.

Skrub jordskokkerne - de skal IKKE skrælles. Skær dem i papirtynde skiver. Læg jordskokkerne i tærten, drys med ingefær og tang og krydr med lidt salt. Pisk æg og mælk sammen og hæld det i tærten. Drys med sesamfrø og bag tærten ved 200 grader i 35-4o minutter.



tBonnm

Af Dennis Sørensen

Øv, bønner igen, sagde Store Stygge Ulv - ærgerligt kan jeg huske, jeg tænkte da jeg var barn. Det var uretfærdigt for bønner er bedre end deres rygte. Uden at være alt for præcis i det historiske kan man vist roligt sige. at bønnen i alle dens former er grundlaget for overlevelse i det meste af verden. De står for 8 % af proteinbehovet på verdensplan.

Bønner har vi altíd haft. men i starten kun hestebønnen. Andre slags bønner kom til Europa efter korstogene og efter øget samhandel med østen, og først og fremmest efter Columbus. Og efter pesten 1Europa var bønnerne en vigtig årsag til, at den europæiske befolkning atter kom på fode. Bønner gjorde det lettere for millioner af bønder, der fik en letdyrkelig plante, der både var nem at opbevare, havde et højt proteinindhold og efterlod jorden 1 fin form. For bønner samler — som alle andre bælgplanter - kvælstof i jorden. 1modsætning til andre nærende afgrøder, som kræver store mængder gødning.

I krig og fred

Bønnen har fået skyld for at gøre krige, som ellers var utænkelige, mulige, fordi den er et ideelt næringsmiddel i felten, blot bønnerne såvel som krudtet blev holdt tørt.

Men den billige bønne giver også liv til mange millioner mennesker, og der er stor forskel på hvilke bønner. der er basiskost 1 forskellige verdensdele. I Indien spiser de linser i alle deres former. I Kina er det sojabønner der 1 næsten utallige forklædninger som tørret, gæret, suppe, tofu og sojasauce udgør det daglige proteintilskud for en tredjedel af jordens befolkning. I Sydamerika har de helt andre former for bønner 1 gryderne og som regel sammen med en slags kulhydrat som ns, majs eller hvede Det er 1 det hele taget en rigtig god idé at blande noget sammen med bønnerne, for nok er bønner fulde af proteiner, men ikke alle aminosyrer er med, og et mere komplet protein får man ved at kombinere med brød, majs, korn eller ris.

Bønnens billighed har været en del af *grunden til dens* dårlige rygte. Det *har ikke* været *mad, man 1 vores rige* del af verden har haft lyst til at spise under den sociale opstigning. *I* Italien, hvor man *har* fornemme traditioner for bønnespisning, er forbruget halveret på 50 år. Bønnens ry har 1 *nogle* kredse også lidt under mange års alt for ernænngsonenteret bongomad, hvor man *har* måttet spise *sig* igennem alt for store mængder kedelige bønner ved *enhver* sammenkomst, hvor maden skulle være billig og nglig. Bønner som hademad for mange er ved at bl/ve overgået af pastasalaten, som er ved at indtage førstepladsen indenfor åndløs massebespisning 1de sidste 10 år.

Prøv dig frem, vælg omhyggeligt

Bønner kan være virkelig dejlige men der er stor forskel på dem. De rigtig gode er først og fremmest de store hvide tropiske limabønner black eyed peas, kikærter, borlottibønner, canellibonner og de små franske lysegrønne flageoletbønner

Jeg tror. at langt de fleste bonner 1 dette and b[1] ver spist af meget få, som så indtager mange bonner De fleste danskere betragter simpelthen .<ke bonner som en potentiel del af deres madreperto-e Bønner kræver en vis omsorg. De lader sig *ikke tiberede en* fart. de skal stå 1 blod fra dagen for - *hver: fa'd de* fleste af dem - og måske *derfor er éer* mange mennesker, *der* aidng *har* provet borner som smager rigtigt godt En gang bønner kan holde en uge 1 køleskabet, men man skal alligevei *vare* sig for at lave for mange ad gangen, man *kan trods a*>t godt blive træt af at få det samme mad 1 tangere tid Problemet er at nære sig når man står rr^>d posen i hånden og er ude af stand til at forests s*g, hvor stor en portion der kommer ud af et par hj-tdfu'de < **bunden af gryden Bereg-i max. 50 gram torrede bonner til hver portion**

Som varm ret

Hvis man trænger bl forandnng. kan jeg anbefale at spise dem som varmt Mbebor 1 stedet *'or* som salat Varme 1 tomatsauce og masser o* basilikum elier som en varm version af humus hvor man moser de varme bønner med citronsaft, hvidlog. tah<n olivenolie. prassk yogburt og masser af nstet sp'dskommen

Kikærter er gode, men det er andre bønnearter også. En helt ny version, som jeg vender tilbage til tit. er en kold eller lunken salat, hvor bønnerne blandes sammen med rigeligt færdigkøbt Ajvar, som er et vidundermiddel i ethvert køkken.
Ajvar er en knaldrød pasta fra Balkan af bagte pebre, aubergine og løg, som alle, der elsker bagte pebre, vil holde af. Ajvar findes i en mild og en stærk version og fås meget billigt i de fleste indvandrerbutikker. Krydr videre med hvidløg, citron, eddike og olivenolie.

Hvis det skal være endnu bedre, bager man en bradepande med pebre. løg. halve hvidløg ved 200 grader til grønsagerne er møre, arranger det hele ovenpå salaten. Servér med brød. tzaziki. måske et stykke tør fåreost, og man har et både smukt, og fantastisk dejligt måltid.

At koge

Kikærter, linser og black eyed peas skal ikke blødes ud. men koges direkte i masser af saltet vand.
Et laurbærblad, et overskåret hvidløg, en hel chili og en dusk timian koges med. det giver en dejlig smag. Man behøver ikke fiske det op bagefter. Kog til bønnerne er møre, men pas på og check ofte. overkogte bønner er rædsomme.

Andre bønner sættes i blød i koldt vand 16- 12 timer. Derefter koges de i frisk saltet vand.
Kogetiden kan være fra 20 minutter til 2 timer efter sort og alder. Hvis bønnerne til trods for påpasselighed alligevel koger ud. moses de til en grov bønnemos med hvidlog, citronsaft, masser af krydderurter og olivenolie, alt efter om mosen skal spises varm eller kold. Velkrydret bønnemos er godt sandwichfyld og dejligt under tomat eller agurk.

Hvis det skal gå lidt hurtigt kan man koge 1 dl røde linser 11 liter vand med en gronsagsbouillon og de grønsager og krydderier man ellers har til rådighed I 20 til 25 minutte. Det er let. smager dejligt og kan varieres I en uendelighed.

At krydre

De kogte bonner skal krydres. Uanset hvad man vælger, skal det røres sammen til en rigelig marinade, som skal kommes over bønnerne, mens de stad.g er varme. Så suger de bedst og bliver cremede og saftige, hvor kolde bønner giver melede marinerede bønner uden forbindelse til marinaden.

Marinaden skal være mere kraftig end man tror. mere af det hele. Der skal være nok til, at der stadig er noget tilbage, når bønnerne har suget og er kølet af. Fedt skal der til. Både fordi det smager godt. og fordi bønner fordøjes bedre med fedt. Det kan være en god olivenolie, smør, nøddeolier eller en mere neutral olie hvis der ellers er godt smæk i krydringen. jeg synes, at olivenolie passer så ualmindeligt godt til bønner, at det er synd at bruge andet.
Hvis man synes, at det er for store mængder olie, der går til, kan man spæde med cider, hvidvin, tomatsaft. hyldeblomstsaft eller saften af bagte pebre. Smag til endnu engang når det er kølet ned.

Der skal ske mere med de kogte bønner, og det handler om syrlighed. Man skal bruge både citron og eddike, for de syrer så forskelligt, og begge smagsindtryk samtidig er gode til at understrege bønnernes mildhed. Salt skal der til under den ene eller den anden form. saltede kapers, saltede citroner eller bare godt salt. Der skal noget stærkt til, - chili, peberrod og sort peber er godt.
Måske skal der også noget sødt til og i alle tilfælde noget krydret. Friske krydderurter er bedst, mynte, koriander og basilikum samtidig er altid godt.
Sommersar og persille, purløg, persille og estragon. Masser af dildkroner er fint til bønner. Calamintha er dejligt. Og friskknust hvidløg må ikke mangle. Rå løg er godt til bønner, men de skal ikke stå længe med dem. kom dem i lige før bønnerne skal spises, og hvis man har kogt til flere dage, kun i den portion man skal spise med det samme.

Kom godt i gang

Der er en næsten uudtømmelig variation af muligheder for at få det bedste frem i bønnerne, når man først har valgt de rigtige bønner. Men kogningen og krydringen skal være i orden, så har man til gengæld herlig velsmagende mad.

God fornøjelse og appetit



t f t e j , d i g t e l a

Af Tommy Aagaard Petersen

Hvis der er noget som giver os lethed i hjertet, så er det når vi ser sprudlende liv i fuld udfoldelse.
Det ser vi om foråret 1 naturen, og det ser vi når børn leger, menneskebørn som dyrebørn. De er begejstrede, nysgerrige, modige og spontane.
Krop og lemmer bevæger sig harmonisk og glidende. Som vi vokser op bliver kroppen mere og mere afrettet. af omgivelsernes pres. for til sidst 1 vort livs efterår at være stiv og langsom. Hvornår det sker, er vi selv herre over. Om det skal være ved 60 eller 90 års alderen. Ældre mennesker som har plejet og passet sig selv gennem årevis, udviser langt større fysisk og psykisk velbefindende end folk som har mishandlet sig selv.

Der er mange gode måder at vedligeholde sig selv på. Én er den sunde mentale tilstand, hvor man har lært sig at sige pænt farvel til fortiden og putte humor og entusiasme ind 1 nutiden. En anden og også helt væsentlig faktor er den gode ernæring, økologisk høj kvalitets ernæring som er hele grundlaget for vores krops vedligeholdelse og den daglige velvære. En tredje ting er kropspleje, hvor kroppens muskler, led. kredsløb, hud stimuleres. Det kan gøres gennem yoga, gymnastik, gåture, cykling og udendørs aktiviteter.

Men nogen gange skal der ekstra forkælelse til. Så er det vigtigt at bestille tid f eks. hos en massør eller zoneterapeut, som er de to mest populære behandlingsformer I Danmark. Sidste år gik over 480.000 personer til zoneterapeut og 370.000 til massør som faste kunder. Jeg går selv til behandlinger hver uge og prøver forskellige behandlere.

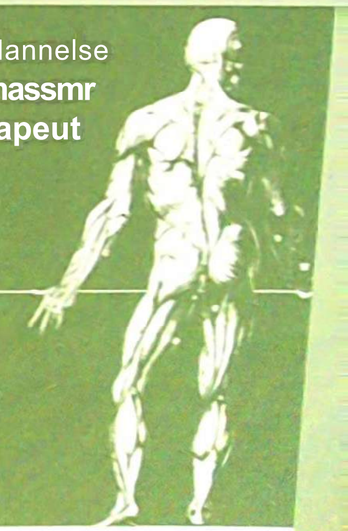
Når man skal finde en terapeut er det vigtigt at denne er tiltalende og 1 harmoni med klienten, men allermest at de har den nødvendige faglige uddannelse. Det hjælper ikke noget at det er billigt - hvis kvaliteten og erfaringen er ringe. Sorg for at dm terapeut er medlem af en anerkendt faglig forening. For et sådant medlemsskab garanterer mindst 300 timers undervisning 1 anatomi fysiologi sygdomslære, samt mindst 360 timers undervisning 1 det håndværk som de arbejder med. Titler som lægeeksamineret og autoriseret" er forbudt og dækker ofte over en meget ringe uddannelse. Det er også forbudt at nævne sygdomme 1 annoncer. Men brug d/n sunde fornuft og mærk 1 din krop efter behandlingen om du har fyst *til* at komme der igen.

Husk at pleje dig selv - det er den bedste konto at spare op på.

Du kan få en liste med over 300 fagL,d<3anne<3e terapeuter tilsendt helt gratis, - de er a/le mediet—ner af SAB - Sammenslutningen af AJtemat/ve ere i Danmark. Ring på tJf. 70207045 me em 8-ii_

Få en god uddannelse
- bliv Kropsmassmr eller Zoneterapeut

Bestil *udførligt* program!



Lær bl.a. *om:*
- *Idrætsskader*
- *Meridianlære*
- Ernæringslære
- Præparatlære

Nj111rim*«lirm^k ku rsuscenter
Bocfanhofe Flodi 8 • 1430 K M c w i IC
U 3257 325V • ___ - fre kl 9 - 14
3
www.mohfrmødicinMk.dk

bogannmeldelse

Coetzee *ag, dytene* tin

Af Sune Borkfelt

Af og til får man anledningen til at anmelde en bog serveret på et sølvfad. Også selv om bogen efterhånden har et par år på bagen. Sådan følte jeg det i hvert fald, da det blev meddelt at dette års modtager af Nobelprisen i litteratur er sydafrikaneren J.M. Coetzee.

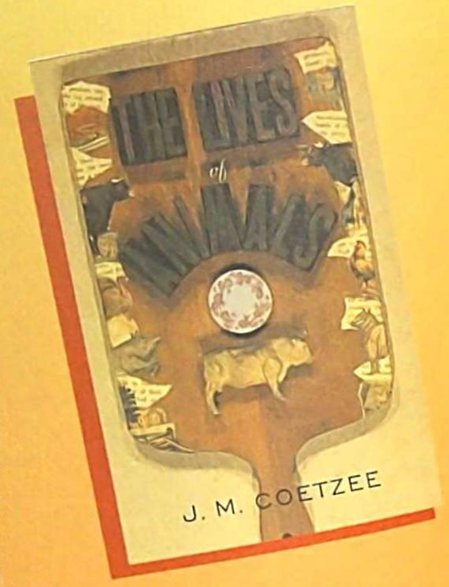


Jeg havde allerede for et par år siden læst den bog jeg nu vil anmelde, dengang i forbindelse med en opgave om litteratur fra de nu tidligere kolonier, som engang var (nogle vil sige: stadig er) i den europæiske imperialismes vold.

Bogen hedder *The* L/ves *of Animals,* og den er lidt af en specialitet i Coetzees forfatterskab (det er måske derfor den - i modsætning til de fleste af hans øvrige bøger - ikke er oversat til dansk). Den har den lidt sære konstruktion at det er et stykke fiktion, der er kommenteret i en række efterfølgende essays - og det er ikke så meget traditionel litteraturkritik, der er tale om. som kommentarer til de emner, der diskuteres i Coetzees fortælling.

I historien møder vi den aldrende romanforfatter Øizabeth Costello. der som en slags æresbevisning er blevet inviteret til at holde to foredrag ved et amerikansk universitet om et emne efter eget valg. Da hendes valg af emne falder på menneskers misbrug af dyt og disses rettigheder, er det en overraskelse for mange og en kilde til diskussion og konflikt mellem professorer og kolleger ved det efterfølgende middagsselskab. Samtidig er det en kilde til forlegenhed og gru for Costellos søn, der underviser ved universitetet og i forvejen er noget utryg ved moderens vegetarisme og forkamp for dyrs rettigheder. Han står også i midten i hjemmet, hvor hans kone - der ikke kan fordrage sin svigermors 'sentimentale' forhold til dyr - kommer med alle de oplagte negative kommentarer til den vegetariske livsstil. Vi får således som læsere fiktivt belyst en række af de meget reelle emner, der knytter sig til diskussionen om menneskets brug af dyr.

Går vi i dybden med den fiktive hovedpersons forelæsninger om dyrs rettigheder tegner der sig et endog meget interessant billede. Dels repræsenterer hun et relativt radikalt syn på emnet, dels synes hun at have opgivet den almindelige rationelle eller filosofiske agiteren for dyrs rettigheder. Hun har prøvet og prøvet gennem mange år. og er endelig kommet til den konklusion, at det ikke nytter.



Menneskene hører ting og forstår dem med hovedet, men tager det ikke til hjertet, synes Costello at mene. På trods af, at der ifølge hende selv ingen grænser er for evnen dertil, undgår mennesker at leve sig ind i dyrenes liv og lade sympatien tage over. Dermed kommer det aldrig til handling.

Alligevel står Costello nu og holder forelæsninger om emnet ved hjælp af rationalitet og filosofi. skønt hendes egentlige argument er at fiktionen er skabt til at få indlevelsen - følelserne - frem. Så kan filosofien måske følge efter.

Og filosofien følger efter. For efter novellen om Costello kommer fire essays, hvor mennesker fra vidt forskellige videnskaber drøfter emnerne. Her diskuteres blandt andet menneskets forhold til dyrene i verdens religioner, muligheden for venskab mellem mennesker og dyr samt hvor grænsen skal trækkes for dyrs rettigheder. Det sidstnævnte står dyreretsfilosoffen Peter Singer for. Skønt han ser Costello som værende 'på den rigtige side', repræsenterer hun alligevel en større menneskeliggørelse af dyr. end han helt har lyst til at være med til. Samtidig finder Singer grund til at forsvare filosofien som fremgangsmåde, når der skal diskuteres dyreret (og dog er hans eget bidrag formet som en fiktiv dialog).

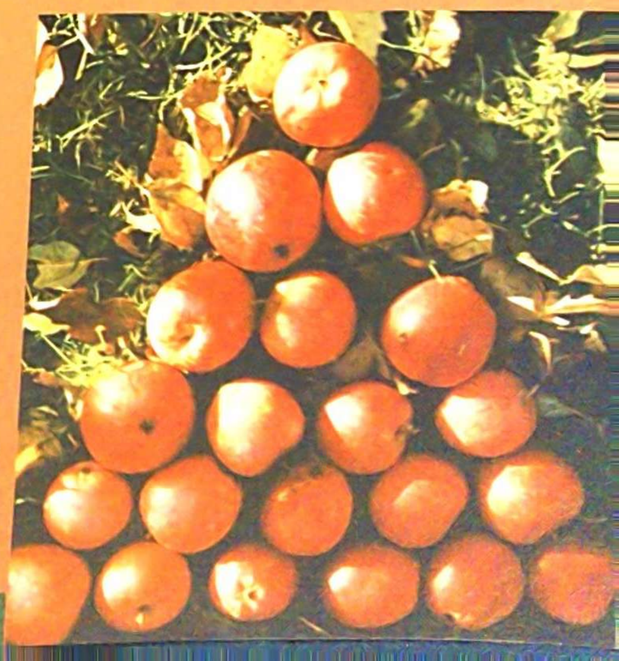
Og hvor er så vores nobelpristager J. M. Coetzee i alt dette? Jo, på den ene side har han fundet emnet vigtigt nok til at skrive om det og på den anden har han skrevet som fiktion, så han ikke er bundet til holdningerne i de ord, han har skrevet. Men argumenterne for dyreret bliver på ingen måde bragt til skamme i bogen. De står stærkt frem og bliver gjort ære i Coetzees vidunderligt medrivende og aktive fortællestil. Og når hans hovedperson argumenterer for fiktionen som vejen til sympatien giver hun os - måske - grunden til at Coetzee har valgt lige præcis den form han har. I øvrigt har han leveret sin fortælling gennem to foredrag på et amerikansk universitet, akkurat som Elizabeth Costello gør det i bogen.

Fiktionen har altid gennem historien - måske nærmest i de fleste tilfælde - været brugt til at give meninger til kende og sætte diskussioner i gang om emner af relevans for den virkelige verden - også hvad gælder dyr og vores forhold til dem (på dansk f.eks. i Vagner Boe Christensens roman *Dragekamp* fra 2001), og den form giver Coetzee 1 *The Lives of Animals* et værdigt bidrag til. I øvrigt blev der ikke tale om hans sidste behandling af emnet dyrerettigheder, for hans nyeste roman handler også om Elizabeth Costello. som 1 den anledning er blevet forfremmet til titelperson. Og mon ikke dén nok skal blive oversat til dansk.

Hvad angår *The Lives of Animals.* så har vi her godt hundrede *sider.* hvor 'filosoffer og *digtere,* romanforfattere og videnskabsfolk, dekaner og *formænd, forældre.* børn og venner' - såvel virkelige som fiktive (og hvor går grænsen?) - behandler vort *forhold* bl *dyrene* på *flere måder* og fra mange synsvinkier. For *den* engagerede læser er *det en fryd,*

(J. M. Coetzee: *The Lrves of Animals. Redigeret og med* indledning af Amy Cutmann. Princeton Univers/ty Press,i999)

J. M. Coetzee tildeles den 10. december 2003 Nobelprisen *'or* litteratur.



X o f e i p u A t a g & i n z a g

uzgetcvtl) tnen

af Sune Borkfelt

Mår nu forfatteren til *The Uves of Animals,* sydafrikanske |. M. Coetzee får dette års nobelpns i litteratur. er det en glimrende lejlighed til lige at gennemgå nogle af de andre nobelpristagere, der har haft noget at sige om vegetarisme og dyrs rettigheder. J. M. Coetzee står nemlig langt fra alene som en forfatter og nobelpristager i litteratur, der har følt at emnet var værd at diskutere.

Faktisk har mange nobelpristagere igennem det sidste århundrede haft noget at sige, når det kom til vegetarismens goder og vores undertrykkelse af andre dyr. Uge fra belgieren Maurice Maeterlinck, som modtog prisen 11911 og den indiske digter og vegetar Rabindranath Tagore (1913) hele vejen frem til 1 dag. Et godt eksempel er den franske forfatter Romain Rolland (1866-1944) som modtog pnsen 11915. I hans hovedværk *Jean-Chnstophe* Ida. 1tolv bind 1916-18) overvældes titelpersonen af den tilværelsens ondskab han ser 1 menneskets behandling af dyrene. Den danske oversættelse har desværre forbrudt sig mod teksten og udeladt nogle af de vigtigste passager 1 denne sammenhæng, så jeg aterer fra den engelske:

"Menneskets evige bestræbelse bør være at mindske summen af lidelse og grusomhed. Det er menneskets vigtigste pligt. ... Han så ind I øjnene på dyr og så dér en sjæl som hans egen. En sjæl, som ikke kunne tale. men hvis øjne græd for den: 'Hvad har jeg gjort jer? Hvorfor gør I mig fortræd?' ... hver dag slagtes tusinder af dyr til ingen nytte og uden skyggen af anger. Hvis nogen skulle sige noget om det. ville han blive tænkt latterlig - og det er den utilgivelige synd. Dét alene retfærdiggør al menneskelig ltdelse".

Rolland var 1 øvrigt dybt inspireret af andre vegetarer 1 hans tid, ikke mindst Tolstoj og Gandhi om hvil- *Ve* han senere skrev biografier.



At nobelpnstageren for litteratur i 1925. George Bernard Shaw (1856-1950). var vegetar. er velkendt blandt vegetarer. Shaw gjorde gerne et stort nummer ud af det med udtalelser om. at han ikke spiste sine venner og at 'vi er levende grave for de slagtede dyr'. Hans kogekone Alice Laden udgav da også efter hans død en vegetansk kogebog med hans yndlingsretter. Den danske udgave er indtil videre udkommet i 3 oplag, det seneste fra 1991.

En anden vegetar og nobelpristager 1litteratur I1966) er Schmuel Yosef Agnon (1888-1970). som var den første hebraiske forfatter der fik den ære. Han har talnge gange bragt vegetariske emner op i sine herlige historier, hvoraf nogle er udgivet på dansk Heller ikke i sin tale ved modtagelsen af prisen holdt han sig tilbage for at prise dyrene: "For ikke at glemme noget væsen, må jeg også nævne husdyrene, de vilde dyr og fuglene, fra hvilke jeg har draget lærdom. For lang tid siden sagde Job (35:11): 'Hvem har givet os mere lærdom end jordens dyr, mere visdom end himlens fugle?"



I denne skribents øjne er der dog én nobelpristager i litteratur, der overgår dem alle, når det kommer til vegetarisme. Den polskfødte jødiske forfatter Isaac Bashevis Singer (1904-91) modtog prisen i 1978 og har indarbejdet vegetariske temaer i mange af sine historier. Mange af hans romaner og nogle novellesamlinger er oversat til dansk, om end måske nok ikke de mest væsentlige i forhold til vegetarismen. Hans egen vegetarisme var etisk og emotionel. Han fortalte engang 1 et interview, at hans havde haft følelsen af. at det var forkert fra han var ^arn °2 at de* simpelthen hlertioK ornuft *or ^am at 'hvis man tror på barmdvrprf f. 05 ret,ærcl. Shed kan man ikke behandle dyrene l.ge modsat blot fordi de er svagere eller

nobel

mindre intellígente*. En del af hans noveller tager dette emne op. I en novelle om en rituel jødisk slagter (eng. The Slaughterer*) som har følelser der går imod hans virke, ser hovedpersonen til sidst sig selv blive forfulgt af alle de dyr. han har slået ihjel. Dette er et af de kraftigste udtryk der findes mod drab på dyr noget sted i nyere litteratur. I en anden novelle (eng. 'The Letter Writer') finder vi en ældre mand i New York. som i sin lejlighed stiller mad frem til en mus. Da han på et tidspunkt har været i en slags komatilstand i længere tid og derfor tror musen er omkommet af sult. overvældes han af medfølelse for den og andre dyn "Hvad ved de egentlig - alle disse forskere og filosoffer. alle verdens ledere - om sådanne som dig? De har overbevist sig selv om at mennesket, den værste uretmæssige magtudøver blandt alle arter, er kronen på skaberværket. Alle andre dyr er blevet skabt blot for at give ham mad og klæder, for at blive pint og udryddet. Overfor dem er alle mennesker nazister - for dyrene er det et evigt Treblinka. Og alligevel kræver mennesker barmhjertighed fra himlen."

Denne passage har senere været brugt af dyreaktivister. og har skabt harme og vrede på grund af sammenligningen mellem dyr og ofre for nazisternes koncentrationslejre. Men for Singer, der selv havde overlevet et ophold i en koncentrationslejr, var sammenligningen åbenlys, og den dag i dag støtter hans efterkommere op om kampagner, som bruger sammenligningen.

Jeg har nu forholdsvis overfladisk berørt forholdet mellem vegetarismen og en række nobelpristagere i litteratur. Hertil kunne man naturligvis nævne modtagere af andre nobelpriser, som har støttet op om den vegetariske sag, f.eks. **Albert Schweitzer** og **Dalai Lama.** som begge har modtaget fredsprisen, eller fysikere som **Albert Einstein** og **C. V. Raman.** Men dem må vi tage en anden gang. Foreløbig kan det anbefales at opsøge værker af de her omtalte forfattere og nyde deres litterære færdigheder, som af og til er brugt i tjeneste for vegetarismen eller dyrenes sag.

tfedtpaxodofoet

Af Carsten Møller Jensen, cheftræner. Slotssøbadet, Kolding

Som forbruger efter årtier med fedthysteri, må det være noget af et paradoks at det nu anbefales fra flere sider, at fedt bør indgå som en vigtig bestanddel af den daglige kost. Fedt er mange ting og *fald* gruberne mange. I det følgende vil *jeg* belyse, hvordan man som forbruger kan finde vej til et fornuftigt og for krop og helbred rigtigt indtag samt valg af sunde fedtstoffer. Fedtstoffer af den rigtige beskaffenhed som N-3 (Omega 3) og N-6 (Omega 6) fedtsyrer er essentielle for kroppen, det vil sige livsnødvendige og som kroppen ikke selv kan danne.

Et andet paradoks er, at nyere forskning viser, at sundt fedt er af overordentlig stor og vital betydning for kroppens generelle sundhed og måde at fungere på - ja ligefrem indtager den centrale rolle i vort *samlede* indtag af næringsstoffer. Dette skyldes at cellevæggenes gennemtrængelighed for nænngsstoffer optimeres. Det vil sige i stedet for at have fokus på at nedbringe fedtindtaget i kosten skal vi vælge den rigtige type fedt fremfor den industrielt bearbejdede med alle de skadelige følger, den har på vores celler og dermed vores krop og helbred.

Fedt udgør omkring 55% af hjemens tørstof (hjemens vægt uden vand) med en fedtsyrefordeling på ia mellem N-3 og N-6. indgår i alle kroppens cellevægge og omgiver vores nervebaner med fedtskeder (myelin). hvilket allerede her synliggør fedtets vitale betydning for vores sundhed og velbefindende. Livsnødvendige fedtstoffer udnyttes bedst af kroppen når de ikke er raffinerede (industnbearbejdede), hvilket i korte træk betyder at størstedelen af det fedt der kan købes ude på supermarkedshylderne. ,kke'fremmer men skader eller i bedste fald er **uden** betydning for vores helbred. Enhver raffinering - **blandt andet behandling med** fosforsyre (indgår« v,nduesrensemiddel), kaustisk soda (stærkt ætsende base) og kraftig opvarmning - vil ændre fedtsyrernes egenskaber så meget, at de **ikke** længere er brugbare for **den** menneskelige organisme, men **direkte** skade- |,ee **Livsnødvendige** fedtsyrer er desuden meget følsomme overfor - ja. man kan opstille en advarselstrekant med siderne ilt. lys og varme.

Her er det værd at bemærke, at mange madolier på supermarkedshylderne netop er raffinerede og opbevares i klare plastflasker ved ca. 20 graders celsius.

Vi skal altså indtage fedt af en bedre kvalitet og behandle den på den rigtige måde. når den indgår i vores husholdning. Fedt er altså ikke bare fedt? Udtrykt på en bedre måde af Kostvejleder Anette Harbech Olesen, som siger man skal skelne mellem cellefedt og dellefedtl

Når vi indtager fedtsyrer af den rigtige beskaffenhed og kvalitet sammen med andre kvalitetsnænngsstoffer samt et lødigt vitamin- og mineralprodukt, opnår vi en samarbejdende effekt (synergi-effekt) nænngsstofferne imellem, som har en meget positiv virkning på vores almene helbredstilstand! Kort fortalt omdannes (syntetiseres) fedtsyrerne til andre fedtsyrer, og udfra disse dannes de såkaldte prostaglandiner PG Ei. E2 og E3. en slags vævshormoner af stor fysiologisk betydning. En god kilde til dannelse af disse vævshormoner er N-3 fedtsyrer og N-6 fedtsyrer udvundet af frøene fra henholdsvis hør og stor natlys. hvor sidstnævnte er leverandør til "vidunderhormonet" PG Ei. der bl.a. hæmmer betændelsestilstande (inflammationer), akne, eksemer og lignende, sammenklumpning af blodplader, øger forbrænding-en, smidig- og blødgør huden, øger mængden af det gode kolesterol HDL, hæmmer menstruationssmerter, mentale ubalancer med mere.

Skurken, dog kun hvis den dominerer billedet på grund af uheldige kostvaner, har den modsatte effekt. PG E2. som fremmer betændelsestilstande gør blodet tyktflydende og øger sammenklumpningstendens (vigtigt ved blødninger), øger smerter, giver hudirritationer, øger LDL (skadeligt kolesterol), menstruationssmerter med mere, dannes primært udfra industnbearbejdede plantefedtstoffer, men også fra overdrevent indtag af rødt kod, rejer, mejeriprodukter med mere.

Marine fisk (fede fisk) bliver ofte anbefalet som kilde til N-3 fedtsyrer og med god grund, men desværre på grund af tungmetaller, dioxin og andre miljøgifte kan olie presset af hørfrø med fordel anvendes 1 stedet. Forbrugeren som ikke ynder at spise fisk har således også en mulighed for at få dækket sit behov for essentielle fedtsyrer.
Hvad så? Det kan være uoverskueligt for den enkelte forbruger at finde rundt 1 det bugnende marked af fedtsyreprodukter/kosttilskud - men valget af produkt er faktisk enkelt. Stil krav til kvalitet.

egenskaber/styrke og pris. Disse faktorer må have afgørende betydning, når beslutningen skal træffes.

Ønsker man at optimere sit helbred helt ned på celleniveau og opnå de mange gode effekter af de såkaldte prostaglandiner, vil et dagligt indtag af olie udvundet af hørfrø og stor natlys have den mest gavnlige effekt. Kapsler og lignende kan ikke anbefales af flere grunde, blandt andet fordi man ikke har mulighed for at smage og lugte til olien (organoleptisk), og dermed konstatere om olien vitterlig er frisk eller harsk. Desuden skal der indtages et vassentligt større antal kapsler for at opnå samme effekt, som ved en spiseskefuld olie af høj kvalitet.

Livets olie/Oil of Life fra Agropharm kan dokumentere. at den sammenlignet med andre produkter på markedet har den længste holdbarhed, største indhold af GLA ensbetydende med dannelse af PG Ei og er totalt fn for ødelæggende raffineringsprocesser.

Yderligere information på www.dinsundhed.net

The Natural Way of Health

We combine Science with Nature

One of Ih« leading manufacturer« in Central Europe of Pharmaceuticals,

Ptrytopharmaca, Nulraceuhcals •nd Coameceutlcala

AGROPHARM®

Din Sundhed

Styrk din sundhed med et naturligt forebyggelsesprogram

D... sundhed øseret pa essentielle fedtsyrer nhi^vfH . antioxidanter, urteekstrakter. vitaminer, mineraler og more.

Husk at forbedre og fastholde den biologiske og naturlige balance.

Olle og Uvets Salt styrker din hverdag og skaber storre Livskvalitet.

Kampen mod sygdom er videnskabens og lægernes men I kampen for sundhed er din!

Se mere på www.dinsundhed.net og www.aronia.dk eller ring til

Agropharm Information
I ybnkgadc 8 A. kid. tv
2300 Kobenhavn S
T™ • 45 3262 0020
F«: • 45 3262 0021
Mobil . 45 2582 4905
= mail dinsundhedOdinsundhed.net

d u o m o# £i i nda McCartney i tDcuunwdi

af Sune Borkfelt



Det er vigtigt, især da der er tale om en form for prøve for at se om markedet holder, at få budskabet ud til alle, der kan have interesse, så vi alle kan have glæde af Daves indsats for at få nogle af verdens bedste færdigretter og produkter henvendt direkte til vegetarer her til landet Dave holder mere *end 100* steder over hele landet med sin varevogn og sælger ud af sine produkter - nord. syd, ost og vest De præcise steder og tidspunkter kan man se på hans hjemmeside, hvor man også til enhver tid kan se sortimentet af varer og bestille, så man er sikker på, at han har de varer med, man ønsker.

Måske kan du huske en artikel i *Vegetaren* i somme ren 2002, hvor vi fortalte om Dave Darlington, som kører rundt i Danmark og sælger engelske og amerikanske produkter til fortrinsvis herboende briter. Han havde dengang fået efterspørgsler på Linda McCartneys vegetariske færdigretter og ville undersøge interessen i vegetariske kredse. Siden løb det måske nok lidt ud 1 sandet, da interessen ikke var helt så åbenbar, som han kunne have ønsket sig. Men nu er Dave endelig begyndt at sælge vegetariske færdigretter fra sin varevogn under firmanavnet Food From Home. For at undersøge interessen til bunds er han begyndt med nogle få produkter, dels netop fra Linda McCartney og dels de helt specielle Quorn-produkter, som ikke er færdigretter som sådan, men en form for helt fantastisk 'køderstatning uden det gængse soja- eller hvedeprotein, som [1] England fås i mange forskellige former. Dave lover at udvide sortimentet gradvist så længe han kan mærke interesse for det, og fortæller også, at priserne vil blive billigere, hvis han har marked til at [b]estille større sendinger hjem af de forskellige produkter. Større sendinger betyder nemlig lavere omkostninger for Dave og det vil komme kunderne til gode.

[1] skrivende stund er sortimentet på blot tre produkter, nemlig to produkter fra Quorn og en lasagne fra Linda McCartney, og den gradvise udvidelse vil ske [me]d to-tre produkter ad gangen, fortæller Dave, der [1] ®vrigt vil lytte til de efterspørgsler han får, når han skal bestemme sig for de næste vegetariske produkter 1 rækken. Foreløbig ser det med den taktik ud til [a]t blive pålæg, vegetarisk bacon og chili con carne.

Der skal herfra lyde en opfordring til at prøve produkterne, som vitterligt er virkelig *gode* (det synes i øvrigt også mange kødspisere. inklusive ***Dave*** selv). Også for at vise Dave, at interessen er til stede, så vi kan beholde muligheden for at købe Quorn og Linda McCartney-produkter på dansk grund og forhåbentlig 1 et større og større udvalg.

Adressen på hjemmesiden er **www**.foodfromhome.dk, og Dave kan også kontaktes på telefon 22463923. hvor han ?eme hører korn» mentarer. forslag og efterspørgsler. *I øvngt* vil Dave også gerne vide, hvis der *er andre typer* af *produkter,* som vegetarer ønsker og ikke kan finde herhjemme. Især varer, *der* ikke kræver kel eller frys. da de er langt lettere og billigere at få transporteret.

GRØN MAO I THV

$kaå **X** *haye fest* **i 5r?**
Si M mig Ur maOef\.*
I k«i vmløe *fro* ct *fast* menukort, som
følger sæsonens friske råvarer.
Jeg laver udck**«nde vegetariske retter
af 100% ri varer og kører / M e
Thy.

Ring eftrr mernJfort pÆtff.
20 13 48 34

14 gode grunde til at ernære sig vegetarisk

oversættelse fra ARD-dokumentarprogrammet "Fleisch frisst Menschen"

af Kim Winkel Rasmussen

"Det er en kendsgerning, at der er mad nok på Jorden til alle, men tragisk nok bruges store dele af jordens mad og resurser på at producere slagtekvæg til den rige del af befolkningen, mens millioner af born og voksne lider af fejlernæring og sult" Dr Walden Bello

1 En 250 grams steak svarer til den vegetabilske næringsværdi, der kunne redde 40 børn i den 3. verden fra at dø af sult. Det at producere 500 gram oksekød forbruger 8 kg korn, ud af disse 8 kg. går de 7V2 kg tabt 1 den energi dyret selv bruger og i møg og gylle. På grund af omvejen gennem kød får vi kun gavn af 10 % af den energi vi kunne have fået. hvis vi havde indtaget den som vegetabilsk ernæring.

2 De dårlige levevilkår dyrene får i masseproduktionen af kød kræver et voldsomt medicinforbrug, der forringer kødets kvalitet og belaster vores helbred.

3 Bare 11986 blev der produceret 650.000 tons mere oksekød end nødvendigt! EU - dette måtte oplagres i frysehuse, hvilket kostede skatteborgerne 1 EU mere end 20 milliarder kr. om året.

4 Halvdelen af det oksekød, der bliver produceret i Europa, bliver solgt i 3. verdenslande til en kunstig lav pris, der ødelægger den lokale produktion og markedsøkonomi.

5 I masseproduktionen af kød anvendes korn og soja fra 3. verdenslande om foder, hvilket kræver forbrug af store mængder af kunstgødning. Dette tjener industrilandene store formuer på.

6 Det høje kødindtag er årsag til mange civilisationssygdomme som diabetes, gigt, fedtlever, vand i benene, reumatisme, kredsløb- og stofskifteproblemmer samt hjerteanfald. Disse civilisationssygdomme er følger af over- og fejlernæring. Årsagen til disse sygdomme og mange allergier findes i animalsk protein. Hudsygdomme, der ellers er set som uhelbredelige, er kun til at overvinde gennem vegetarismen. Sydindiske folkeslag, som har ernæret sig vegetarisk gennem århundreder, er tydeligvis sundere end andre mennesker.

7 Tallet for Jordens befolkning stiger konstant og vil allerede være fordoblet senere i dette århundrede. Der er stadig mindre frugtbar jord til rådighed. Hvis vi stadig opretholder vores kødkonsum, vil vi have forprogrammeret en verdensomspændende mangel på næringsmidler - hungersnød.

8 Ved den industrielle masseproduktion af kød produceres samtidig masser af gylle som er forurenet med medicinrester. I øjeblikket skabes 3 tons gylle pr. tysker om året. Der spredes alt for meget gylle på alt for lidt jord, følgerne er overgødskning. beskadigelse af grundvandet og iltsvind 1 vores søer og fjorde.

9 Majs kan tåle store mængder gylle, men bliver foretrukket 1 monokulturer og må beskyttes mod skadedyr med Atrazin. Atrazin skader DNA. når det optages 1 kroppen.

'I det danske landbrug skabes lige så meget afføring og urin som fra 80 millioner mennesker, eller en befolkning på størrelse med Tysklands. Kilde: TV-Avisen, DR1'.

"Folk siger ofte at mennesker jo altid har spist dyr, som om det var en berettigelse til at fortsætte traditionen. I følge denne logik skal vi så heller ikke forsøge at stoppe mennesker i at slå andre mennesker ihjel, da det jo også har været en del af livet siden tidernes morgen."
Isaac Bashevis Singer

10 Belastningen af grundvandet gennem nitrat er ikke kun en følge af kunstgødning, men også en følge af gødskning med gylle. Nitrat i grundvandet forårsager kræft, sygelige formering af de røde blodlegemer og fosterskader. Nitrat findes allerede i forhøjede koncentrationer i mineralvand som tyder på, at nitrat er sunket meget dybt ned i jorden og det vand som i dag er grundvand, startede som regn på overfladen af en mark for 100 år siden.

11 Skovdød og syreregn kan i et vist omfang tilbageføres til luftforureningen gennem fordampningen af den ammoniakholdige gylle. Skovområder i nærheden af storproduktion af svin er beviseligt beskadigede. Ca. 30% af skovdøden 1 Holland menes at være opstået på grund af den industrielle kødproduktion. Ammoniakskyerne fra den hollandske kødindustri kan spores så langt væk som 1 det nordlige Finland. Skovdøden er specielt tydelig i områder med stor produktion af kød.

12 Også forureningen med kvælstof kan tilbageføres til gylleproduktionen. Allerede nu regner 10 kg kvælstof på 1 hektar tysk jord. Gennem dette bliver Østersøen voldsomt belastet. Fisk, søstjerner og muslinger uddør, algevæksten stiger voldsomt og der kommer voldsomt iltsvind. Fiskene bliver mere modtagelige for parasitter og bliver angrebet af store mængder indvoldsorm.

13 Den brasilianske regnskov, som også bliver kaldt verdens lunge, bliver fældet for at skaffe mere P ads til kvæghold. Disse områder, som er mange gange større end Tysklands samlede areal, bliver til golde stepper.

14 Milliarder af dyr lider hver dag under denne form for masseproduktion.

...90% af al plantefode er spildt. Man kan ernære 100 mennesker af plantenæring omsat ti' oksekød °§ mælk 30 mennesker, omsat til kyllinger *og æg* 12 mennesker og omsat til svinekød 8 mennesker,

TÆRTE-
KOMPAGNIET.
Ren vegetarisk Oknlop

Txrtckompjcnjcft er »tcJtc a.' at præsentere de første okologuke CXTtrr. altrnki cafeerne i X 1 Danmark.

- Hjemmelivet kvalitet.
- Udelukkende frcmsnDct *il* udbygte økologiske råvarer.
- Txrterne er vegetariske. 05 udvider det begrænsede udvalg af nud. »om mance vegetarer oplever på cafeerne i dag
- Levering af" friske errtrr dag
- > Skal kun lunrv Jerdtrr kiir aJ ervering
- Ulner kun fremsaLrt 1 h e p x æ mangde hver dag, si UoTid JCT. dcT hbvxr rur Jon

Ring for nærmere information 40881533
Vi kommer gerne ud med smagsprøver!

*n ^frr _ *1 printe direkte fra bageriet. Kom ind og få en smagsprøve tf u em nyhøst hjemmelavet tærte mtJ kjtm*

T/CRXf-
KOMFAGMETB
v/Jens Kjær
Kniroidrltt 4760 Vordingborg
ru 40 IS xv e-mail: taertekompagniet@e-mail.dk

J)en i n t m n a t i a n a i e

V e g a n d a g 1. tuyvatiA&i

af Kirsten Jungsberg

Dette var 2. gang vi fejrede den i Danmark - den første gang var i 1996. da Veganforeningen fejrede den i 2 dage på Katrinedalsskolen i Vanløse. Denne gang foregik det på Kulturcaféen i Holmbladsgade, hvor vi var ca. 45 gæster.

Britt og Kim havde sørget for de flotte borddekorationer. Winnie for det overdådige kagebord og Pravin med hjælpere for den dejlige mad. Det var desværre ikke alle der havde reserveret som mødte op til arrangementet, hvilket var meget ærgerligt dels af hensyn til maden der J blev tilovers, men også fordi vi måtte sige nej til mange.



Hvordan vi skal klare det næste gang med betalingen, må vi i bestyrelsen finde ud af. Der var 8 gæster fra Sverige iblandt dem Eric Karlsson, som havde været råkostspiser i 27 år. så der var et råkostbord. hvor også Anne og Birthe Straarup sad og fik sig en god snak med Eric. Ingolf Plesner. forstander på Kullerup Højskole, holdt et interessant foredrag om den ideelle føde stærkt inspireret af Martinus kosmologi og der var vist mange der overvejede at besøge højskolen i det nye år. Mens vi nød Pravins lækre mad. hyggespillede Daniel på klaver for os.

Efter maden fortalte Ene Karlsson lidt om nogle kendte læger, der besøger Svenge næste år og som vi muligvis kan få til Danmark også. Det drejede sig om Dr. John Fielder fra Australien. Dr. Douglas Graham fra USA og Rozalind Grueben fra England. De er alle kendte for deres store interesse for råkosternænng og at man skal helbrede sig selv. hvis man er syg.

Christina Kartsdotter fortalte og demonstrerede for første gang i Danmark et helseapparat, som kan trække gift- og affaldsstoffer ud af kroppen via et fodbad. Det var Kim. der lagde fødder til og man kunne se. hvordan vandet skiftede farve, så han må utvivlsomt føle sig mere ren efter den behandling, som han forsikrede ikke gjorde ondt.



Opskrift på hokkaidosuppen, der bliver serveret over hele kloden på den internationale vegandag...

Skær toppen af en middelstor hokkaido græskar med en stor skarp kniv 1 zig zag mønster. Fjern frø og trævler og skrab indmaden (ca. 750 g.) ud, som skæres i terninger og lægges i en gryde som overhældes med 2 krus kogende vand (gerne med vegetabilsk bouillon) og tilsættes 2 finthakkede løg. 1 krus appelsinjuice. 1 tsk. koriander, salt og peber, 1 tsk. kommen, 2 spsk. olivenolie og % af en dåse kokosmælk (300 ml) - husk at ryste dåsen, inden du åbner den. Lad det simre, indtil hokkaidoen er blød. Suppen blendes med en håndmikser eller food-processor. Serveres med lidt kokosmælk som pynt.



Restaurantanmeldelse

af Susan Jensen & Henrik Hedegård

Restaurant Wiinblad på d'Angleterre

3. juledag, den 27.12.02, havde vi som vegetarer vovet os ind på en af Københavns fineste restauranter, Wiinblad på d'Angleterre på Kongens Nytorv i København. Men vi havde på forhånd aftalt det med overtjeneren der forsikrede, at restauranten var kapabel osse udi grønsagsspecialiteter. Og at vi ville få det til reduceret pris i forhold til de 295 pr person en standard 3 retters kødfyldt menu normalt koster. Vi blev ikke skuffede. Nå ja -- læs selv...

Vi fik tildelt hjørnebordet længst ude mod fortovet med udsyn til julelys og skøjtebane. Bortset fra en cigarrygende nabo var interiøret så at sige perfekt, smagfuldt pyntet til højtiden. I Danmark har vi omsider rykket når det kommer til røgfrit miljø, om end lige restaurantmiljøet her stadig lader vente på sig.

Vi fik også tildelt en yderst dygtig og behagelig tjener. der hverken var for lidt eller meget. Vi havde aldrig behov for at vifte med "dugen" for at fange opmærksomheden, han imødeså venligt vores behov før vi savnede noget.

Vi begyndte med en drink: Gin & tonic til den mavestærke kvindelige part, mens den mandlige foretrak en "Safe driver", en alkoholfri cocktail, som til trods for et lysteligt pink skum ikke var for sød. Vi bestilte tillige hhv. et glas hvidvin og frugtsaft. Og vand uden is, men det med isen gik ikke (næsten uanset hvor og hvad man siger, er der altid is 1 vandet, suk!). Samtidig fik vi lækkert hjemmebagt brød, serveret løbende og med hver vores smørskål (man s al jo fornemme at man ikke sidder på pizzariaet "Se om hjørnet!).

Og den lækre menu. hvad bestod den så af? Først f[n] [a]PPetizer": Rødbede frité med guacamole og n indbær vinagretté. Usigelig lille, men den smagte hlf nmelsk.



Dernæst en forret: Feldsalat med atrondressmg og ristede pinjekerner. Velsmagende og spændende 1 kombination med syltet mango. Den Mhørende bagte tomat derimod måske en anelse kedelig og ordinær 1 denne smagstrio.

Så hovedretten: Svampe, trøffelnsotto med kogt spi nat. dertil grillede babyauberginer. De <g og fyld/g smag. om end det meste var ns.

Endelig dessert: Gtrussalat (appelsin, me rød og gul grape) serveret med solbærsorbet Her sta te vandene, den ene af os fandt det for surt der anden oplevede det som en fnsk afveksfcng fra de sædvanlige meget søde desserter.

Som det hører til et sted som dette, *var* pornooeme generelt små. Og vi var sultne, men deres T r e d & librtum" hjalp på dette! Til vores diskrete s p m & r * *om* hvordan de stillede sig. hvis vi tfcke var Wevet mætte, svarede tjeneren venligt at (-an cJa gerne v få lavet noget mere.

I øvrigt må vi konstatere, at * d'Angleterre har forstand på ^ osse her glemmer at alle mennesker har wa -ede (ikke rundel) mellemrum ved tandkødet- o

Prisen for maden alene viste s-g 3* e [e] * [a] nden grund at overstige ,kke Wot det • « " - » fornævnte standard m « * n w * * £ £ £ £ „ * hvilket måske er ngeligt a* ^ * [ku] nok var der trøffel I nsottoea om at gø , ikke lige se l a k k e n « « « af og til på Saison i rette. Til s a m m e n ! [1] ? ™ " * * « « ^ Lauterbach selv, Hellerup hos [t] rrtt<er> mtnj [hvor] der altid e r e n £ £ £ £ £ £ g <*~ til 295. hvis du sk« » V* ™ nærmeste

«. JH nrfrvdsfted P"[5]*[0]

Samlet vurdering"
måske i overkante

a

En grøn appel!

Dansk Vegetarforenings økonomi ser ikke for god ud! Faktisk har vi mere end nogensinde brug for flere penge til at klare vores udgifter i forbindelse med udgivelse af vores blad, Vegetaren.

Vi valgte for halvandet år siden at få professionel grafik og layout i flotte farver til vores blad og har næsten udelukkende fået positive reaktioner på det nye look. Undtagen måske lige fra vores revisor, som mente bladet var for dyrt! Vi har nu enten valget igen at lave et billigere blad i sort/hvid eller få flere medlemmer. Vi mener dog det ville være ærgerligt, hvis vi skulle blive nødt til at gå ned i standard. Muligheden er også at få flere annoncører, nye medlemmer, legater eller blot abonnenter med livslange medlemsskaber. Men faktum er, at vi skal have flere indtægter før vores regnskab ikke længere står i rødt.

Lad også vores regnskab blive grønt – hjælp foreningen på din mådel

Grønne hilsner fra Britt

Bofæller søges!

Vegetarisk. Øko og røgfrit kollektiv med højt til loftet søger kollektivister.

Vores kæmpe store dejlige halmhus er placeret I Økosamfundet Dyssekilde (www.torup-by.dk) mellem Frederiksværk og Hundested.

Vi er 6 voksne (ml. 24-32 årj og 2 børn.

Vegetarisk mad og fællesskab er to grundpiller i vores kollektiv.

Andel på 50.000 kr. og husleje ca. 3000.

Folkvang - Tlf. 4798 0804 el. 6126 2139

DANSK VEGETARFORENINGS NYTÅRSFR0K0ST2OO4

Sidste år afholdt vi vores nytårsfrokost i Vandkulturhusets restaurant: Vestauranten i DGI-byen. Det vil vi prøve at gøre bedre i år! Derfor har vi valgt et lidt dyrere arrangement, hvor vi samtidig er sikre på kvaliteten.

Sendas. d» 18. Januar 2004, kl. 13.00 I Cirkel-Ordenens Selskabslokaler på Falkonerallé 96 på Frederiksberg

i Frimurerlogens flotte gamle selskabslokaler med antik keglebane...

Menuen lyder på en lækker grøn buffet med spændende lune og kolde retter, salater, ost, frugt, 4 slags hjemmebagt brød og smør/margarine. Der serveres isvand til maden, mens drikkevarer samt kaffe og te kan købes ved siden.

Her skulle være de bedste betingelser for en elegant nytårsfrokost samt en hyggelig dag i grønt regi. Vi vil som sædvanlig synge lidt og der vil i løbet af dagen være musikalsk underholdning samt foredrag om ernæring og bevidsthed af tidligere højskoleforstander Tove Bech.

Prisen for hele arrangementet er 170 kr. Tilmelding sker ved at sende et postkort til Dansk Vegetarforening, Dennis Sørensen, Tornestykket 12, 2720 Vanløse med oplysning om navn og antal kuverter. Man kan også indbetale beløbet på DVFs girokonto 502 5656.

Vi glæder os til at se jer til en forhåbentlig vellykket dag...

Hilsen de grønne julenisser :o)

EFTERMÆLE

Grethe Schmidt, forfatter og foredragsholder, vores tidligere formand, æresmedlem 1Dansk Vegetarforening, er død. Hun blev kendt for at få os til at ændre vore spisevaner i vegetarisk retning.

Medfølelse med dyrene var en vigtig del af hendes liv, fra hun som seksårig sammen med sin mor så en transportvogn med lam og spurgte, hvad de skulle? Svaret var. at de skulle slagtes for at blive spist. Fra det øjeblik gik det op for Grethe, at den mad, hun fik at spise, var uskyldige dyr, der var slået ihjel, og siden den dag kunne ingen få barnet til at spise kød. Det blev et livslangt engagement. Hun blev som voksen uddannet indenfor boghandel. Her var der rig lejlighed til at formidle. I "Branners Hus" i St. Kongensgade oprettede hun en afdeling for litteratur om sund levevis. Hun oprettede sideløbende "Vegetarisk Information" med litteratur om vegetarisme og hvad det kunne føre med sig af foredrag med urtete og hjemmebagt grovbrød.

På opfordring skrev hun sin første bog "Mit grønne køkken", som til hendes store overraskelse blev en bestseller. Den blev gennem årene efterfulgt af ni andre bøger, en skole for alternativ medicin.

"Hippokrates Skolen", samt foredrag over hele *landet* på skoler og biblioteker. Siden fulgte lysten til at få et kursted, hvor ideerne kunne praktiseres. Det blev på en nedlagt præstegård på Langeland, hvor hun sammen med den ene af sine to *døtre*. Rie, 11981 startede kurstedet "Sundgården". Gennem de seneste år har Grethe Schmidt været meget igennem. Datteren Rie Schmidt, som drev "Sundgården" døde 11998. Hendes datter, Grethes barnebarn, overtog kurstedet, der *dermed blev* ført videre af tredje generation, men kun *knap* to år efter Ries død kom barnebarnet ud for en trafikulykke og pådrog sig svære kvæstelser, der tvang hende til at afhænde kurstedet. I det følgende forår fik Grethe Schmidt selv en hjerneblødning, der for nogle *måneder* gjorde den ellers aktive dame ude af stand til at foretage sig noget.

Efter ihærdig genoptræning, sunde råsafter *og* en god portion ukuelig livsmod og tro på fremtiden *kom Grethe* imidlertid på benene igen. Jeg besøgte Grethe på pie/e-hjemmet 1 forbindelse med hendes udnævnelse til æresmedlem, hun var meget glad og taknemmelig for denne påskønnelse.

Vi vil altid huske Grethe for hendes arbejde for vegetarsagen. Æret være hendes minde.

Dennis Sørensen

Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

Vi underviser i metoder til at talde livet og kseHighcd og H:lw*rdl Skolen er all*, dvr har brug for at forny sig selvl

Ou kan sammenstykke l-2-*-^-8-10...16...20 eller mere - det er dig der britcmmtr! K°rte kurser starter hele året rundt.

J^orte kurser): 1900.- kr/kursus
n-is (lange kurser): 680. *kr Jux*e
»og, og maters

V" er det eneste clod i CW^rk. hvor Skenet ^Uflvk og, **ind på www.vhd.dk**

7 STHØJSKOLEN DJURSLAND
86 33 01 88

vtgttor.
gourmet, hus
- Ferieophold med lækker mad
- Komfortværelser

Sodeby SKO.«
Bornholm

Hvorfor leve? Hvorfor dø?
Søgen efter livets mening leder mennesket til den jordiske bevidstheds grænser. Det sande svar findes der, hvor denne forgængelige bevidsthed ophører.

Bestil gratis introduktionsbrochure hos:
LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Det Gyldne Rosenkreuz' Internationale Skole
Skaffarvej 8
2400 København NV
Tlf.: 35 81 37 40
E-mail: chr@rosenkreuz.dk
www.rosenkreuz.dk

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tomestykket 12
2720 Vanløse

