
FORÅR
2004
95.årgang
lev oglad leve
vegetaren
nr.1

9

ARFORENING
ykket 12

2 40 01
tarforening.dk
forening.dk

ende)
rgaard
Sarforening.dk
-cen.net

T:
ement:
kr. 175,-
nd kr. 250,-
e kr. 125,-
medlemsskab
-

for næste
1.5 2004

PRISER:
oms)

kr. 1540,-
kr. 880,-
kr. 550,-
kr. 330,-
kr. 240,-
e kr. 200,-

kr. 2600,-
kr. 1500,-
e kr. 940,-
bat efter
kninger

N OG PRODUKTION:
k Design
mmunikation
45 82

IDE FOTO:
yna Schindler

O OG TRYK:
ryk Grafisk A/S

rtryk tilladt med angi-
e af kilde.

sk Vegetarforening er
tet i 1896 og
es på frivillig
alistisk basis.

diem af Europæisk
getarunion (EVU)
International
getarunion (IVU)

Redaktionen er ikke nødvendigvis
enig med de enkelte skribenter, som
selv er ansvarlige for egne indlæg.

indhold

VEGETAREN

3 kære læser

4 en pescetar taler ud

8 det grønne image

9 sagen om Enoki-svampe

11 det store biotek-kup i Argentina

14 mange vegetariske stemmer - tre antologier

16 sådan skrev vi dengang

17 en kvinde årgang 1925, der var før sin tid

19 historien om Lille Miss

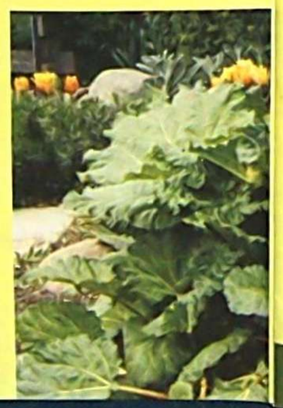
20 Meyers køkkenbørn

21 nytårsfrokost og generalforsamling

22 regnskab



du bliver medlem ved indbetaling på giro nummer 502-5656 eller på bankkonto nr. 84011053216.





Kære læser!



Det danske forår synes lidt fjernt, hvorfra jeg sidder og skal forfatte denne velkomst. I skrivende stund befinder jeg mig med udsigt over Nilen i Aswan i det sydlige Egypten. Himlen er blå og alt synes som de perfekte rammer for en rekreativ ferie. Måske lige med undtagelse af noget meget vigtigt...nemlig maden! Maden er bestemt ikke noget at skrive hjem om.

Som altid er det som vegetar en udfordring at rejse rundt i det fremmede... Det var også langt væk fra Danmark jeg for første gang blev vegetar. Direkte efter gymnasiet var jeg rejst til Østen og efter 9 måneders eventyr i Sydøstasien endt i Kina. Kina er på mange måder et svært land at begå sig i med mindre man altså forstår kinesisk. Og kan man ikke læse deres skrifttegn, ved man på den måde sjældent hvad dagens menu består af. Kineserne spiser næsten alt hvad der bevæger sig I Slanger, hunde og katte ses som delikatesser og små søde hvalpe og killinger kan købes på markedet. Først troede jeg naive dansker, at de blev solgt som kæledyr. Men næh nej...- jeg skulle snart blive klogere!

Da jeg havde rejst rundt i Kina en måned, fik jeg en skelsættende oplevelse. Min rejsekompagnon og jeg havde bestilt dagens suppe på en lille restaurant og spiste begge en stor portion uden at tænke nærmere over, hvad det var for nogle grøntsager og kød vi satte til livs. Efter måltidet skulle Gabi på toilettet, som hun fik at vide lå ude i baggården. Hun skulle via køkkenet og kom ikke længere. Jeg hørte et skrig og for ud i køkkenet, hvor hun stod med hænderne over munden og kæmpe forskrækkede øjne. Jeg fulgte hendes blik lige ned i suppegryden og så et hundehoved med hjørnetænder og det hele. Vi blev klar over hvad vi havde fået at spise og blev enige om nu bagefter, at suppen og kødet havde smagt lidt mærkeligt. Under alle omstændigheder skulle vi ikke risikere nogetfremover og levede de næste 2 måneder hovedsagelig af hvide ris og nudler.

Der skulle dog alligevel gå nogle år før jeg blev konsekvent vegetar, hvilket jeg har været *i nu 10 år.* Og det kan godt være lidt af en opgave, når man som jeg vælger at tilbringe længere perioder i udlandet, som for eksempel her i det *dejlige* Egypten. Går man ned i basaren på markedet, kan man som vegetar bogstavelig talt *gå helt bananas.* Frugt og grønt i de skønneste farver som strutter *af* livskraft og energi. Kryddener med de mest aromatiske *dufte* sender forførende bølger ud over gaden og det er nemt at blive fristet. Desværre vælger egypterne at anvende meget få krydderier i deres madlavning, dvs. i deres vegetariske retter. Landet viser sig at *være meget* kødspisende, da det stadig ses som et statussymbol og derfor finere at spise kød. som de måske nok ved hvordan de skal krydre. Desværre gælder dette ikke grøntsagerne og jeg har nu levet 35 dage med tah/n dagligt, som er noget af det eneste, der smager af noget. Endnu engang strejfer tanken mig om bare jeg dog kunne komme til at låne et køkken så /eg selv kunne lave noget mad med nogle af al e de vidunderlige råvarer...

Men det var vist det danske forår vi kom fra - og på samme måde som naturen hvert år vækkes til *live efter* vinterens dvale, må vi *lade* fysegronne håb spire frem i en fornyet tro på at den grønne bolge breder sig og at vegetarisk levevis bliver mere og mere almindeligt overalt. Ikke mindst hjemme • lille Danmark, hvor vores gamle forening nu i år fe/rer 108 år.

Velkommen til et nyt lysegront forår I

Britt Søndergaard

En pescetar taler ud



Af Yvonne Nielsen

Jeg er pescetar, i daglig tale også kaldet fisketar. Den udslagsgivende faktor var en tur på Slagteriskolen i Roskildes svineslagteri, hvor jeg som biolog deltog i et miljøstyringsprojekt i 1995.

Svineslagteriet var afgerende

I projektet skulle miljøbelastningen kortlægges i den såkaldte sorte ende - her kommer grisene ind fra transportbiler og siger stadig øf, hvorefter de opstaldes i en rum tid og så slagtes. Det var et inferno af hvin og skrig fra grise, der blev læsset af biler og efter "hviletid" drevet op ad en lang smal gang uden flugtmuligheder, hvor blodlugten fra deres aflivede artsfæller blev kraftigere og kraftigere for hvert skridt de tog. De blev bedøvet med kulsyre, hængt op i bagbenene og så aflivet med et målrettet snit i halsen af en skarp kniv. Så hang de bedøvede og forblødte. Derefter blev de døde grise skoldet og forbrændt for at "befri" deres kroppe for negle og hår, så blev indvolde og hoved fjernet, og til sidst blev de skåret op på langs, så de hang som halve kroppe og kunne udskæres. Det VAR døden på samlebånd - ingen tvivl om det og det mindede meget om Hitlers koncentrationslejre. Og miljøet kunne også mærke hvad der foregik, for miljøbelastningen var høj. Til trods for en såkaldt blodkælder, hvor det afdryppede blod fra de døende grise blev opsamlet, så var der en del blod i spildevandet, og der blev brugt meget vand for at leve op til' de høje hygiejniske krav i slagte- og rengøringsprocesserne - en hel kubikmeter pr. gris.

Slagterne bryder sig heller ikke om det

Jeg spurgte de ansatte, hvordan de havde det med grisene i et sådan mere følelsesmæssigt perspektiv og fik at vide. at de havde valgt ikke at tænke over det. for ellers kunne de jo ikke udføre deres arbejde. Så følelserne blev hængt op i garderoben sammen med det private tøj Og de fleste slagtere vil da også hellere arbejde 1 udskæringen end i den sorte ende. men alle eleverne skal have prøvet at være der. Op til flere episoder gjorde at jeg ligesom fik øjnene op for, at det her bare var for meget, bl.a. en elev som sad i kantinen og spiste svinegryderet med et stykke råt svinekød under sålen på hans træsko. Indrømmet, jeg spiste da selv kød og valgte også at købe noget deroppe, for de danske grise har det mere end ti gange bedre end deres øst- og sydeuropæiske slægtninge, som bliver pint og plaget igennem slagteprocessen i forhold til de danske svin. Derfor er kødkvaliteten bedre på dansk kød, da stressen er mindre, og man ved også at dyrene har et bedre liv - trods alt. Så kødtilbud i supermarkederne advarer jeg altid imod, for kvaliteten er ringe og man bliver jo hvad man spiser, så at spise udenlandske dyr, der er mere mishandlede end danske dyr. ja det er ikke godt.

Grisenes adfærd blev der ikke taget hensyn til

Grisetransporternes chauffører blandede besætningerne og når grisene nåede frem, blev de gennet af vognene ved hjælp af store drivplader, som chaufførerne holdt op ad benene og skubbede grisene fremad med. Jeg kom på god talefod med en af chaufførerne og han indvilligede i et lille forsøg, hvor besætningerne blev adskilt på hans vogn, for det kunne godt lade sig gøre! og når de nåede frem, så tog jeg imod ham. Vi gemte os ved vognen og så lod vi selv grisene gå - og de er jo nysgerrige af natur og alle unge dyr, som de, på bare 6 mdr. vil undersøge deres omgivelser. . . . .min gode chauffør så godt nok noget anstrengt ud, da der var gået fem minutter inden der skete noget, men så kom grisene også i et hurtigt tempo og gik tremad indtil de kom ind i den bås. der var bestemt for dem. Der var ingen slinger i geledderne. ingen sloges som de plejede at gøre, for de var jo sammen i den flok de kendte og forrest gik flokføreren, som de jo var vant til tog resultat var. at det var tigere og nemmere for chaufføren og meget bedre for grisene, så det burde alle chauffører på grisetransportere lære!!!

Beslutningen om pescetarisme

Men hvorfor blev jeg ikke vegetar mens jeg var deroppe? Jo de fleste mennesker bliver jo ligesom trukket med i processen, når de er i en given situation, det er vel dybest set en af mekanismerne i os som flokdyr. En del tanker satte det dog i gang; jeg synes at det er så vildt, at vi i Danmark slagter fire gange Danmarks befolkning, og så alt det blod, alle de skrig og de stakkels grises voldsomme stress, nej det var for meget, så da jeg var kommet på afstand af projektet, bestemte jeg mig for, at nu ville jeg stoppe med at spise kød og være vegetar med den tilføjelse at jeg spiste fisk. Fisk som levede et frit, godt og ubekymret liv og hvor aflivningen af dem foregik hurtigt og ikke involverede langvarige transport- og behandlingsprocesser. Fiskespiseriet er det dog småt med, måske en eller to gange om ugen, og det er et meget specielt og udvalgt udbud af fisk. Ingen, absolut INGEN havpattedyr, da de jo har yngelpleje, hvilket gør at jeg finder det utroligt forfærdeligt at sætte tænderne i dem, og ingen store fisk, så som tun, da jo mere struktur, der er i kødet des mindre har jeg lyst til at spise det. Skaldyr spiser jeg heller ikke. Det er nok lidt sært, for mennesker har jo spist skaldyr som overgangen mellem vegetarisk og dyrisk føde, hvor vi levede som samlere, og skaldyr kan jo bare tages op af havet med hænderne og kræver ikke redskaber af nogen art eller en speciel hurtighed, teknik eller jagttaktik. Desuden synes jeg at det er nemmere at få opfyldt kroppens essentielle behov for selen og jod, når man er pescetar end ren vegetar, og endelig så var det alt andet lige lettere for den øvrige familie, at de dog kunne servere fisk for mig og ikke kun vegetariske retter.

Vegetariske færdigretter er en lettelse for den øvrige familie

Det har dog reddet mange familiemiddage, at man 1 de bedre supermarkeder kan købe Nutanas og Hålsans Køkkens færdige vegetarretter. Desuden er det utroligt svært at



Vegetaren og pacifisten Edgar Kupfer-Koberwitz skrev følgende midt i al ondskaben i koncentrationslejren i Dachau den 29/4 1945:

"Vi blev presset sammen i en hospitalsbarak og under min sygdom rykkede døden nærmere dag for dag oi= vi mistede 12.000 mænd på 4½ måned. Du spurgte mig hvorfor jeg ikke spiser kød og undrer dig over grunden til min opførsel... Jeg nægter at spise dyr, fordi jeg ikke kan ernære mig selv med andre skabningers lidelse og død.
Jeg nægter at gøre det, fordi jeg har lidt så frygtelig meget selv, at jeg mærker andres smerte gennem min egen..."



undgå de animalske emner i kosten. Tænk bare på ost, som jo er med løbe udvundet af kalvemaver, puha - og vegetabilsk løbe kræver at man frekventerer en helsekost, som kun de færreste har tæt på bopælen, det gør ikke livet nemmere.....og hvad med slik? ja det meste er der gelatine i, dog er der dog enkelte mærker som fås i almindelige supermarkeder, hvor det er alger der har bidraget til slikkets gummiagtige konsistens, men det er stadig undtagelsen fremfor reglen, og tænk bare på hvad gelatine kan indeholde.....selvdøde dyr og kromgarvede huder, fy da føj hvor ulækkert at de danske slikspisende unger fylder sig med den slags.

Min mand, datter og hund er carnivorer

Og hvad så med resten af min familie? Ja min mand gennem 22 år spiser stadig kød. men kun et par gange om ugen. og da oftest lyst kød. så godt som aldrig svine-, kalve- eller oksekød. Min datter på 4 år spiser camoufleret kød i form af pålæg, pølser og frikadeller, men spiser ikke kød med struktur. Da hun var mindre, fik hun fisk- og kyllingepålæg og kun det, og aldrig kød til aftensmad. Men da hun blev ældre ville hun meget gerne smage på kød og andre typer pålæg, og de erfaringer hun får af at spise kød. synes jeg at hun skal have lov til. Jeg er som mor hendes vejleder, og burde måske lade hende vokse op uden at spise kød. men hun har jo to forældre og hendes far spiser kød. Derfor mener vi. at hun selv må have lov til at drage egne erfaringer og hun er nu selv begyndt at sige fra overfor de fisk. som hun kan se i fuld figur eksempelvis sild og ørred. Hendes far synes, at det er i orden at spise kød. men han er meget etisk i sit kødspiseri og holder sig til kød fra dyr. der har levet udfra Dyrenes Beskyttelses anbefalinger og fået økologisk foder. Min datter undrer sig dog ofte over at Mor ikke spiser kød og jeg håber og tror på. at hun en dag vil forstå mine bevæggrunde for mit fødeindtag og derefter selv blive vegetar. Jeg ved at jeg er hendes guide her på jord. men hun har også en fader guide, samt en skytsengel, som er med til at præge og udvikle hendes sjæl. Vores grand danois er også carnivor. men bryder sig ikke om rå kødben, hendes foder er tørfoder som er bagt. så der er ikke frisk blod i det. Hun er en meget karismatisk hund. som lever sig meget ind i sin familie og reagerer på både gode og dårlige stemninger. Desuden er hunde jo rigtige top carnivorer, da vilde hunde jo kun meget sjældent spiser vegetabilske emner.

Vores mad er spændende

Herhjemme har vi separate knive, spækbrædder, gryder og pander til kød, som også har sin egen hylde i køleskabet og fryseren, hvor det ikke blandes med andre madvarer. De dage min mand spiser kød, spiser jeg bælgfrugter og så spiser vi samme grøntsager, kartofler, pasta, eller ris samt urtesovs. Men den overvejende menu hos os er dog vegetarisk og vi har mange gode retter; grøntsagstærter og -patéer, spinat- og gulerodslasagne, frikadeller af bælgfrugter, ovnbagte rødbeder, squash og tomater, humus, blandede salater, spændende kartoffelretter, ja vi kunne blive ved...og det ved de fleste af os vegetarer jo - vi har rigtigt mange muligheder og er generelt meget mere eksperimenterende end carnivorer, som bare tror at vi lever af kødspisernes tilbehør.....salatblade snoet om agurkestænger eller tomater med rødløg, ja de har søreme ikke megen fantasi!!!

Gravid vegetar

Da jeg ventede min datter, gik flere i koma over at jeg ikke spiste kød og kun lidt fisk. da de jo helt klart mente at man ikke fik nok protein og jern gennem vegetariske fødeemner. Min jordemoder sendte mig til lægen for at få undersøgt blodet. da hun var bange for at jeg havde jernmangel, og så viste det sig at hæmoglobinniveauet la højere end gennemsnittet til trods for en ekstra liter blodvæske som gravide kvinder hf- f. *sva rende ekstra mængde røde og - Win læge? Ja han grinede jordemoders uro. for han vidste godt Grøn Guide har en stor desuden er min indsigt i ffer i de fødevarer som vi "St'St godt redskab i både gravidi- er det io morens mælk. Og nu hvad prat gterier der har bestemt - er. uan- oprindelse, så det



Det nyfødte barns kost

Vores sundhedsplejerske var urolig over, at vores datter først fik komælk da hun var fyldt et år. ARLA vil jo utroligt gerne give os indtryk af, at det eneste sted man finder kalk i vores fødeemner, er i mælk - til trods for at rigtigt mange grøntsager og frø er utroligt kalkholdige, tænk bare på sesam som indeholder mange flere gange kalk end mælk gør pr. 100 gram. Herhjemme bruger vi kun mælk i kaffen og vores datter får det, hvis hun beder om det, men det bliver ikke bare hældt op til hende. Mælk er noget stads, det er hårdt og tungt fordøjeligt og vi er de eneste væsener her på *jord,* som holder dyr indespærret for at drikke deres mælk - dog er der lige myrerne som holder bladlus fangne og malker dem. Mælk er også slimdannende og mange små børn, der lider af mellemørebetændelse, ville have glæde af at få fjernet mælken fra deres kost. Det er i hvert fald vores erfaring for da vores datter for tredje gang havde mellemørebetændelse med 39 i feber, ja så fjernede vi mælken og næste dag var hun feberfri og rask!!! Hysteriet om at vores børn ikke får hvad de skal have igennem kosten, ser vi dog stort på hos os. for den såkaldte madpakke som alle nyfødte har med. tror jeg på varer meget længere end de almindeligvis opfattede 5 dage til mælken render til hos moderen, og det er en af grundene til at børn af sundt og varieret spisende mødre, ikke er underernærede, for ellers ville der søreme være mange underernærede småbørn i Danmark.

Videnskabernes skisma

Der er godt nok mange ting som den alternative videnskab ved og er gode til. men det største problem lige nu er. at den konventionelle lægevidenskab mener, at den eneste metode der dur til at eftervise resultater, er den de benytter og de fleste forskere ved at metoder opfindes og justeres udfra det der skal eftervises (emnerne), og derfor er det nye metoder, der skal til for at eftervise den alternative verdens gode resultater og det uanset om det handler om lægevidenskab eller fødevarer. Desuden må man jo også se på de kolde facts; vegetarer er ikke underernærede selvom de får deres næringsstoffer fra andre fødekilder — og det kan videnskaben nok ikke helt bevise, men sådan er det nu engang.

Vores datter er for resten heller ikke *vaccineret* , men det er en helt anden *historie,* som ikke handler om vegetabilske kontra *animalske* fødevarer...

DINE PENGE SKAL *GIVE* MERE END RENTE

/i. EI?KUI?

WW. merkiøtink. Ok

The Natural Way of Health

We combine Science with Nature

One of the leading manufacturers in Central Europe of Pharmaceuticals Phytopharmaca Nutraceutlcals and Cosmeceutlcals

Æ AGROPHARM

Din Sundhed

Styrk din sundhed med et naturligt forebyggelsesprogram

Den rene sundhed baseret pa essentielle fedtsyrer, antioxidanter, urteekstrakter vitaminer, mineraler *og mere.*

Husk at forbedre og fastholde den biologiske og naturlige balance

Husk L/vets Obe og Lrvets Saft
styrker dm hverdag og skaber større
L/vskvaftel

Kampen mod sygdom er videnskabens og lægernes - men kampen for sundhed er dm?

Se *mere pa* www.dinsundhed.net og www.aronia.dk *eller ring* itil

AgrophMrm Information
Lyt>ækgåK3e 6 A Ud tv
2300 København S
T AS 3262 0020*
Fa* 45 *3262* 0021
Uotxl • 45 *2582* 4905
E-mail dmsuf>dt>edddm*undhed net

Det grønne image

Af)an Hansen

Fra "Kønsløst kaninfoder" til "Krydderi på tilværelsen" af Jan Hansen

Måske kender du det godt.
Man fortæller man er vegetar, og så tror folk man lever af salat, hirsesuppe og boghvedegrød. Hvis man så desuden bare dufter en smule af sundhed, er de da stensikre på at man simpelthen ikke har nogen glæder i livet, og er noget af en tør banan.
Jeg er sikker på. at de fleste læsere langt fra deler den mening, men også kender til de gængse fordomme om vegetarisme, og jeg mener virkelig det er på tide at give vegetarismen en tiltrængt ansigtsløftning.

Jeg mener at vi ved at sætte fokus dels på de mange gode fordele ved at være vegetar, både de etiske og sundhedsmæssige, men også gennem at ændre dette kedelige image af vegetarmad, vil kunne tiltrække mange unge menneskers interesse. Den unge generations større bevidsthed mht. dyrevelfærd ses bl.a. på hvordan en forening som Anima har godt fat i de unge.
Desværre har mange unge som er vokset op med kød på tallerkenen tilsyneladende svært ved at vælge vegetarismen konsekvent. Dette nok fordi der stadig ikke er nogen der for alvor er begyndt at sælge sund vegetarisk fastfood, hvorfor vegetansme ikke er et synligt og nemt tilgængeligt alternativ, og dels også fordi dens image er for tamt og farveløst. Det står mig i den anledning klart at vi ved at ændre dette image vil kunne danne selve grundlaget for. at det vil være attraktivt at begynde at sælge sund vegetarisk fastfood, hvilket vil gøre valget langt mere oplagt blandt kommende generationer.

Jeg er af den opfattelse at vi ved at sætte lidt mere krydderi og farve på vegetarmadens image, samt vise hvor nemt og sundt det er, vil gøre det langt mere attraktivt for folk at vælge vegetarretter i dagligdagen.

Det er også min holdning at vi ikke bør fordømme kødspisning, men holde fokus på at vi netop henvender os til kødspisere med det formål gennem sundhedsmæssig argumentation og lækre retter at få dem til at spise mindre kød i første omgang. En der ikke er vegetar vil jo pr. definition være kødspiser, og folk ændrer sjældent adfærd fordi de bliver fordømt, men snarere fordi de selv ser muligheden, og selv erkender det rigtige eller forkerte i egen handlemåde.
Jeg har hørt mange fordømmende ord fra vegetarer og endnu flere latterliggørende fra kødspiseres side, og mener at det må være i alles interesse, ikke mindst dyrenes, at vi bygger en tolerancens bro, i accept af at vi ikke alle tænker ens.

Der er som nævnt ved at ske et skred mod større bevidsthed i alle henseender, og sundhed vinder heldigvis mere og mere frem.
Derfor vil jeg opfordre alle interesserede læsere til at sende deres bud på hvordan vi bedst når ind under huden på folk for at sælge budskabet om, at der er et sundere og "mere" etisk rigtigt valg.

Jeg vil i næste nummer give nogle af mine bedste opskrifter og ideer til, hvordan man kan komme en masse krydderi på tilværelsen, og så håber jeg at andre vil følge trop, så vi ender med at have et omfattende materiale at kunne gå ud og kapre en masse nye medlemmer på.

For dyrenes og alle vore medmenneskers skyld.

Vegetarkost mindsker risikoen for kræft

Efter at have fulgt mere end 10,000 mennesker i 17 år fandt forskerne, at vegetarer havde 15 % lavere risiko for at udvikle tyktarmskræft sammenlignet med kødspisere. Forskerne opdagede også at mennesker, der ofte spiser frugt - mere end 5 stk. frugt om ugen - havde over 40% mindre risiko for at udvikle tyktarmskræft. Rygning, alkohol og mere end 15 stk. hvidt brød om ugen så ud til at øge risikoen for tarmkræft.

I British Journal of Cancer. January 12. 2004; Reuters Health, February 16. 20041

Enoki

Af Dennis Sørensen

Enoki - Skør, blomsterlignende champignon som vokser i klynger med lange, slanke stængler og små creme-hvide hætter. Enoki champignon har en mild smag og sprød struktur. Enoki er bedst, når de spises rå.

Dyrkning:
Danske svampekendere har altid værdsat den delikate fløjlsfod, som Enoki-svampen hedder på dansk, og som er en af vore meget få vintersvampe.
I Japan hedder den Enoki, og er den mest spiste svamp. Japanerne spiser i gennemsnit mere end 2 kg. Enoki hver om året, hvilket svarer til det danske forbrug af champignon.
Folkene bag Tvedemose Champignon, som har generationers erfaring i svampedyrkning, har nu hentet viden og udstyr i Japan og lært sig kunsten at dyrke Enoki.
Enoki lever af cellulosen 1 grantræ -- den dyrkes derfor i en blanding af savsmuld fra danske grantræer og risskallemel - rent økologisk.
Svampene dyrkes i specielle flasker - de er forresten også importeret fra Japan. Blandingen af savsmuld og risskallemel pasteuriseres ved 100 grader celsius, inden den tilsættes rendyrket mycelium-kultur. Den flyves ind fra Japan hver 14. dag.

Udseende:
Enoki skal naturligvis, som alle andre grønsager. have et frisk, velformet udseende, fast struktur og være uden pletter.
Størrelse og farve indvirker ikke på kvaliteten.
Undgå Enoki der viser tegn på forringelse, mug eller som er slimede. Som regel er de meget pæne i forretningerne.

Opbevaring og håndtering
Temperatur/luftfugtighedsgrad anbefalet for korttidsopbevaring i 7 dage eller mindre:
Temperatur: 0-5^{0} C. Fugtighedsgrad: 90-98%

Detailhandel tips

Sprinkle med vand: Nej, Pakke med is: *Nej*

Tips til opbevaring
Enoki skal opbevares i den originale emballage.
Skal ikke opbevares i plastikposer.
Må ikke opbevares sammen med stærkt lugtende fødevarer.

Evt. problemer
Mørke pletter, slimet overflade opstår, når Enoki ikke bliver opbevaret ordentligt.
For at opnå bedste kvalitet, skal de opbevares ved o-2°C. Må ikke sprøjtes med vand eller placeres i plastikposer.
Friske Enoki må ikke opbevares ved *for lav* fugtighedsgrad, da de så dehydrerer.
Fugtighedsgraden skal helst være omknng 90-98%.
Enoki skal altid håndteres mindst muligt, da de let bliver stødte. Der må ikke stakkes noget ovenpå friske Enoki.

opskrift

Pasta med Enoki-svampe (2 pers.)

- *100g. Enoki-svampe*
- *300g. frisk gron båndpasta*
- *25g.smor J*
- *% tsk. ostindisk karry 4*
- *250g. kinakål i strimler*
- *50g. forårsløg i skrå skiver*
- *te tsk. groft salt l*
- *friskkærnet peber i*

Tilbehør. Karolines PastaOst
Kog pastaen som angivet på emballagen. Smelt smørret ved kraftig varme i en dyb pande, men uden at det bruner. Tilsæt karry, kinakål og forårsløg. Svits blandingen i ca. 1V2 minut og tilsæt *V2* dl. Kogende pastavand, salt og peber. Smag til. Lad pastaen dryppe af og vend den i kinakålsblandingen. Anret pastaen i en varm skål lagvis med Enoki-svampe. Servér straks.

Fyldte Enoki-pandekager (4 personer)

Dej:
14-6 stk. små *pandekager)*
1 dl. mel
2 æg
ca. 2 dl mælk
Vi tsk. salt
100 g. Enoki-svampe
smør til stegning

Fyld:
300 *g. helbladet spinat*
10 g. smør
Vi dl. fløde
Vi tsk. salt
1 tsk. sukker
100 g Enoki-svampe
1 tsk. maizena til jævning
reven mild ost

Mel, æg, mælk og salt piskes sammen. Enoki-svampene skæres i stykker på 2-3 cm. og kommes i dejen. Pandekagerne bages gyldne. Smelt smørret og varm spinat, salt og sukker deri. Tilsæt fløde og kog op. jævn med maizenamel. Der lægges stuvet spinat i hver pandekage. Enoki-svampe deles i 6-10 stk., og der kommes 1 buket ovenpå hver pandekage. Enderne foldes ind og pandekagerne rulles sammen og lægges i et ildfast fad. Reven ost drysses over og de gratineres i varm ovn v/250 grader. Servér straks.

Tarteletter med Enoki-svampefyld
(4 personer)
4 store tarteletter
100 g. Enoki-svampe, skåret i 2-3 cm. stykker
1 spsk. finthakket løg
50 *g. grønne ærter*
reven mild ost
10 g. smør
salt
1 dl. fløde
1 tsk. maizenamel til jævning

Smelt smørret i en gryde. Kom det hakkede løg i. Lad det simre til det er mørt. Kom ærter i, lad dem simre et par minutter. Fløde og Enoki-svampe kommes i og det koger op. Jævnes med maizenamel og smages til med salt. Stuvningen kommes i lune tarteletter. Ost kommes ovenpå. Gratineres under grill i 1-2 min. til osten er gylden.

Svampemix med ristet brød (4 personer)
200 g. champignoner i skiver
125 g. østershatte
100 g. Enoki-svampe
1 spsk. citronsaft
1 tsk. salt
1 spsk.. persille
25 g. smør
A skiver ristet toastbrød

Østershattene skæres i strimler. Smelt smørret gyldent. Tilsæt champignoner, østershatte, salt og citronsaft. Rist til svampene er gyldne. Vend persille og Enoki-svampe i. Server straks på varme tallerkener.

Tips: Fordel blandingen på toastbrødene, gratiner med revet ost under grill i ca. 3 min.

Køer døde af CMO af Lars Mikkelsen
Det mener en bonde i Hessen. I 1997 modtog han erat.s GMn ^ begejstret for GMO. Han dyrkede stadig mere GMO-ma.s i de "f ^ Sma*s fra firmaet Syngenta. Han var flere køer diarré, og der kom blod i mælken. I foråret 2001 d ø d ^ T g,k ^ g0dt Men 1*anuar 2001 f,k Han f.k mistanke til GMO-majsen. Stoppede brugen af den H.n k 1^' oer Var ,n ? en forklaring at finde, blev klart for ham. at GMO-majsen var den skyldige Nu samRrh h 7o,,o00 kr> på undersøgelser, og det Greenpeace, og han har rejst sagen i dec. 2003 i en d e l e ^ t . o n ^ n , ü " med S Vngenta. men med sundhedsfare . GMO-tekmkken. g n 1,1 EU -kommissionen. da han ser en stor

«,l4e NOTAT lb 104 der igen hor Der Spiegel som ophdy Det s.dsj* l,

W skriver af ***8o%*** *typerne gér* mod *CMO-foder*

Det store biotek-kup i Argentina

*Iudgivet I Mil/osk Nr 34. 24 *7 /anuar 2004 NOAH)*

Af Lilian Graciela Joensen
Crupo de Reflexidn Rural. Argentina

Biografi: Ph.D i cellebiologi. Opvokset i Buenos Aires, Argentina. Har arbejdet 1 forskning *af* Chagas syge i Argentina siden 1991 i det Nationale Institut for Parasitologi "Dr. M. Fatala Chabén" i Buenos Aires (Molekylær Biologisk Afdeling). Chagas syge er en parasitisk sygdom, som især angriber den fattige befolkning i landområderne.

Argentina blev tidligere kaldt verdens frekornslager. Det globale verdensmarked har ført til, at landet har ændret hele landbrugsproduktionssystemet, så økonomien i dag hviler på produktion af gensplejset soja. Monokultur har haft katastrofale sociale, økologiske og økonomiske konsekvenser og landet er fastlåst i en blindgyde uden nogen vej tilbage.

I 1990'erne, under den neoliberale regering af Carlos Menen i Argentina, gennemførtes en økonomisk politik fastsat af Verdensbanken og den Internationale Monetære Fond (IMF). En del af denne økonomiske politik medførte salget af de før statsejede jernbaner, el-, gas- og vandforsyningerne, olie- luft- og telefonselskaberne samt minedriften til private udenlandske kapitaler. Efterhånden som de førnævnte internationale organisationer strammede deres krav om økonomiske fordele til de udenlandske selskaber som indebar en fuldstændig liberalisering af økonomien, hvor det blev billigere at importere varer end at producere dem i landet, blev den nationale industri nødt til at lukke, mens transnationale kapitaler fik frit løb. Nedskæringerne indenfor statsområdet medførte en ekstrem forringelse af de offentlige sundheds- og uddannelsessektorer.

Meget snart blev den videnskabelige forskning på universiteterne og offentlige institutioner overtaget af transnationale *bioteknologi-firmaer* med speciel interesse i *genmanipulerede organismer* (GMO). På den måde blev *Argentina til et* gigantisk laboratorium for forsøg *med CMO.* Monsanto, Aventis, Dow *AgroSciences,* Syngenta, Bayer CropScience *m.fl. fik fuldstændig frit spil* til at styre landets landbrugspolitik med h*jælpfra* det Nationale Institut for Teknologi i *Agnkultur* (INTA). Den Nationale Komission for *Rådgivning* i Agrikultur og Bioteknologi (CONABIA) gav grønt lys til at eksperimentere med markforsøg med gensplejsede afgrøder uden at befolkningen 1 Argentina blev oplyst om hvad *der* skete.

Som konsekvens af dette dyrkes *der 1 dag over* 16 millioner hektar med gensplejsede *afgrøder i* Argentina. I *år* nåede det *område dyrket med* Roundup Ready soja de 13 millioner hektar RR-soja er gensplejset, så de er resistente overfor Monsantos sprøjtemiddel. Roundup *(glyphosat I.* Monsanto har også patent *på den gensplejsede* sojabønne. Denne voldsomme *forøgelse af* monokultur marker med RR-soja er sket *på* bekostning af de traditionelle *afgrøder og kvæg.*

Hvilke konsekvenser har gensplejset soja haft for Argentina?
Argentinas traditionelle landbrug har altid været baseret på rotation af forskellige *afgrøder med* kvæg. Dette ekstensive system garanterede jordens frugtbarhed og man undgik p'arrtesygdomme og dermed brug af *pestioder* Systemet garanterede også en høj produkt.on af ngt vanerede naturlige og sunde landbrugsprodukter tilstrækkelige til mindst otte gange landets befolkning. Argentina eksporterede madvarer til hele verden og var kendt for den høje kvalitet. netop fordi man ikke brugte pesticider og kunstgødning.

I dag. efter kun syv år med udbredelse af intensiv monokultur kan man allerede se de katastrofale konsekvenser. Brug af glyphosat er blevet forøget fra 28 millioner liter 1 1997/1998 tjl 56 millioner liter 1 1998/1999 og *nåede* over 100 millioner liter i sæsonen 1999/2000. De *enorme* mængder af glyphosat har medfort. at der er opstået ukrudt, der er resistent overfor herbicidet. Indtil videre har man beskrevet mindst *fjor-*



ten forskellige ukrudtsarter som kan trives trods brug af store mængder af glyphosat. Derfor bruger man også meget giftige ukrudtsmidler som 2.4D. 2.4DB. atrazine, paraquat, metsulfuron metyl og imazetapir på markerne med RR-soja. Mange af disse stoffer er forbudte 1EUog mange andre lande. RR-soja-monokulturer har også fort til en eksplosion af antallet af skadedyr/-insekter, som bl.a bekæmpes med en blanding af endosulfan og cipermetnn, som tilsammen er beskrevet som stærkt toksiske overfor fugle, fisk og bier. En nyligt opstået svampesygdom (Phakopsora sp.) truer også RR-soja dyrkningen, så svampemidler skal også bruges.

Hvilke konsekvenser har gensplejset soja haft? De intensive landbrugsteknikker har udpint den ellers så rige jord på Argentinas Pampa. I dag skal man bruge kunstgødning. For at gøre ondt værre, afskovning 1 Nordargentina, foretaget af private firmaer for at dyrke RR-soja har medvirket til de store oversvømmelser der har ramt mange provinser i den argentinske Pampa. Hundredvis af dyre- og plantearter er forsvundet eller er stærkt truede 1 de allermest artsrige områder på grund af den fuldstændige mangel på respekt, som RR-soja dyrkere (store udenlandske firmaer) udviser overfor naturen.

Bønder 1 Santiago del Estero provinsen bliver terroriserede af paramilitære styrker som forsvarer afskovningen til fordel for de private firmaer, der er involveret i RR-soja-dyrkning. Disse paramilitære styiker skyder på bøndernes dyr og dem selv og sætter ild 1 skoven for at tvinge de indfødte indbyggere til at flytte.

I Formosa-provinsen har universitetet sammen med bønder som driver familielandbrug til selvforbrug og til lokalt salg. anmeldt ødelæggelsen af deres afgrøder, samt død, abort og misdannelser i deres dyr og helbredsskader i befolkningen på grund af pesticid sprøjtningen 1omkringliggende RR-soja marker, drevet af private firmaer. I et kvarter i Cårdoba provinsens hovedstad har man observeret en betydelig forøgelse af leukæmi-tilfælde hos børn og voksne. Dette kvarter ligger ved siden af RR-soja marker. Kvinderne her har prøvet på at stoppe giftsprøjtningen selv. Som svar på dette har de fået trusler på livet gentagne gange. Alligevel organiserer de sig og kæmper videre, for som de selv siger: "Vores bom dør".

Andre konsekvenser af Argentinas GMO-eventyr er. at man har mistet såsæd til de traditionelle afgrøder. Dette gør at landet sidder fastlåst i GMO-modellen, da man ikke kan gå tilbage til dyrkning af andre afgrøder. Titusinder af familier har forladt landområderne, da de har mistet muligheden for selv at dyrke jorden eller at få arbejde på landet. Af de 300.000 mejerier, der fandtes i de traditionelt mælkeproducerende provinser, har man kun 130.000 tilbage og man regner med at 5 lukker hver dag. I dag importerer Argentina mange af de varer der var en vigtig del af argentinernes daglige kost som linser, ærter og mælk. Bomuld skal også importeres, hvor man før eksporterede.

For første gang i Argentinas historie oplever millioner af mennesker sult pga. de stigende priser på mad. Fødevarehjælpeprogrammer er baseret på det overskud af RR-soja som ikke kan eksporteres og som var den oprindelige grund til at sult opstod i Argentina. Over 89 % af befolkningen bor i dag i byområderne. I et land som var kendt for en stærk middelklasse talmæssigt. lever 54 % af befolkningen under fattigdoms grænsen 1 dag og tallene vokser måned for måned sammen med børnedødeligheden på grund af underernæring som starter allerede 1 mødrenes mave.

Paradokset

Den bioteknologiske industri argumenterer for, at GMO produktion vil hjælpe udviklingslandene mo sult og pesticid-forurening. Paradokset ligger 1 at netop det udviklingsland som ikke bruge pesticider og havde den rigeste jord i verden q riu»^eVet ind '^tigdom og sult af en intenh' / f Gn.l S 'andbrugsmodel. GMO forstærker R: r r o f a l e konsekvenser som den Grønne tiPP !? nS monol<u tur-model påtvinger de fatGMO tTr f° Argentina viser tydeligt, hvor dårlig or udviklingslandene både socialt, økologisk og økonomisk. Ligesom de andre modeller fremhævet af den Grønne Revolution, er GMO med til at forøge monokulturer, forøge forbruget af sprøjtemidler og kunstgødning og drive folk fra landområderne til byerne. Den er med til at udviklingslandene mister deres oprindelige såsæd og biodiversitet.

Man kan ikke mere snakke om potentielle teoretiske farer med hensyn til GMO landbrugsmodellen. Argentina har vist hvad der er sket i praksis.

Hvad kan danskerne gøre for at hjælpe?
Danmark importerer store mængder RR-soja til dyrefoder, specielt til konventionel svine- og fjerkræsproduktion. Ifølge EUs nye GMO-regler skal produkter som kød, mælk og æg fra dyr, der er fodret med gensplejset foder ikke mærkes. Dette var en stor sejr for industrien og et kæmpe nederlag for de grupper 1udviklingslandene som kæmper for fødevaresikkerhed og suverænitet. Det vil sige at danskerne og andre europæere ikke får ret til at vide, at det kød eller mælkeprodukter som de spiser, faktisk kommer fra dyr der er fodret med GMO.
Kun økologer bruger ikke GMO-foder.
Derfor burde man undgå konventionelt produceret kød og dyreprodukter.

GMO-afgrøder bliver ikke kun brugt som dyrefoder i de rige lande. De bliver også brugt som menneskeføde til de fattige 1udviklingslandene. Fattigdom og sult er en kæmpe forretning for de transnationale bioteknologi firmaer. Mange af de nødhjælpspenge, som danskerne giver i den tro at de er med til at bekæmpe sult i de fattige lande, går direkte ned 1lommerne på disse foretagender. Derfor skulle danskere, som synes at miljøet skal skånes 1 alle verdensdele til alles fordel, undersøge hvad deres penge går til, når de donerer til de sultende og hvilken indflydelse disse donationer har på de modtagende landes økonomi.
Til gengæld kan man købe de argentinske varer som ikke er produkter af GMO eller andre slags monokultur for at støtte andre mere retfærdige produktionssystemer 1 landet. Det samme *gælder for* alle produkter, *der* kommer *fra* udviklingslandene.
Se nærmere på vores hjemmeside www.vegetarforening.dk under udvalgte artikler, hvor du kan læse mere og bl.a. finde kildeangivelserne til denne artikel, red.

GMO GR

S

FAKTA:

- Argentina er 2.780.400 **km[1] stort med et befolkningstal på** 36.260.130 ***ifølge*** **den sidste demografisk folketælling *i*** 2001. **Kun knap** 11% **af befolkningen bor *i landområderne* i *dag.***

- Fra 18. **april** 2004 **skal *det fremgå af* I varedeklarationen om en eller flere *ingre-*1 dienser er genetisk modificeret.**
Hvis det ikke *fremgår af* varedeklarationen, skal det tydelig *mærkes GMO eller* eksempelvis: fremstillet af genetisk *modificeret* majs.
- Alle varer *der* indeholder *genmodificerede* ingredienser skal *mærkes - også* selvom man ikke kan *måle* indholdet i produktet.
- Kod, mælk og æg fra *dyr, der har fået* gensplejset *foder, vil IKKE blive mærket.*

***Du kan læse hele EU-forordningen om* mærkning af gensplejsede fodevarer på www.okoland.dk *under Spir. Støt* kampagnen mod GMO på www.gmonejtak.dk, hvor du samtidig kan *læse de* daglige nyheder om GMO og få svar på en række spørgsmål.**

Jilange. ueyeUvthke 6temme>t: Vie antologien,

Af Sune Borkfelt

Uge siden den moderne dyreretsbevægelse vågnede i halvfjerdserne har der blandt de mange udgivelser om vegetarisme og dyrerettigheder været antologier. Bøger, der ikke er skrevet af én bestemt, men af mange, som har noget at sige om et givent emne. De kan være særdeles nyttige, hvis man lige vil danne sig et overblik over, hvor forskellige mennesker står i debatten og hvem der har hvad som netop deres speciale eller mærkesag. I de bedste af dem får læseren en masse indsigt om forskellige aspekter og vinkler på vegetansme eller dyrerettigheder og alligevel uden at det er resuméer af bøger, men i stedet egentlige artikler fra prominente mennesker indenfor området. Antologierne findes i mange afskygninger: Som filosofiske debatoplæg, samlinger af interviews, historiske eller tematiske oversigter over emnerne eller måske bare en række tekster af mere eller mindre prominente personer smidt sammen under en eller anden overskrift.

Blandt de senere års udgivelser af denne art findes blandt andet et par udgivelser fra forlaget Lantern Books i New York. Det er ikke de tungeste. mest teoretiske af slagsen og som sådan måske heller ikke den type antologier. der går mest i dybden. Men lige præcis dét er også deres styrke. De kræver ikke nødvendigvis den store baggrundsviden om dyreretsdebat eller filosofiske begreber. Antologierne fra Lantern er lavet for almindelige mennesker med en interesse i de emner, de behandler. Tag nu f.eks. *Voices from the Garden,* en herlig lille antologi Itil en overkommelig pris), der giver beretninger om hvordan det er at blive vegetar.



Her er lige knap halvtreds personlige historier fra kendte og mindre kendte mennesker om netop deres vej til vegetarismen. deres motiver, følelser og tanker omkring det og de problemer de er stødt på undervejs. For nogle har den udløsende faktor været at stå ansigt til ansigt med dyr og deres død, for andre har det været miljøhensyn og for andre igen helbredsmæssige hensyn, men for alle gælder det. at det er spændende og inspirerende læsning, der giver et indblik i vegetarismens og vegetarers vilkår under forskellige omstændigheder. Tag nu f.eks. dyreretsaktivisten Susan S. Barber, der længe troede hun skulle vælge en særlig karriere som f.eks. dyrlæge for at hjælpe dyr, men til sidst fandt ud af, at den simpleste måde at hjælpe på var at blive vegetar. Eller tag italienske Ilaria Ferri, der som femtenårig blev vegetar og holdt fast i sin overbevisning gennem megen modgang fra kødspisende omgivelser. Hele vejen igennem er historierne både spændende, alsidige og let forståelige. Almindelige menneskers tanker givet videre til almindelige mennesker.

Almindelige mennesker er det også, der præger en anden Lantern-antologi, *Speaking Out for Animals,* på trods af, at nogle af dem har så prominente navne som Sir Paul McCartney eller Peter Singer. For i sidste ende er det jo som mennesker, at de har valgt at hjælpe dyr og ikke som musikere eller forfattere. Bogen er inddelt i tre dele. Først en del, der indeholder interviews med alskens prominente vegetarer og dyreaktivister. Det er interviews, der

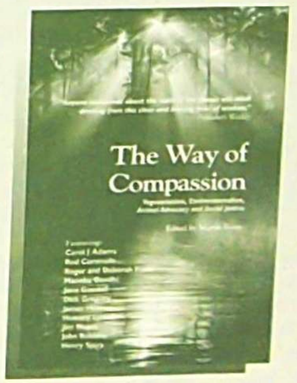


ofte går ud over de rent vegetariske emner, f.eks. i interviewet med Paul McCartney, der også kommer til at dreje sig om hans afdøde hustru Linda og hendes sygdom.

Men det gør ikke noget, for det viser bare de kendte navne som rigtige mennesker - mennesker, der hjælper dyr, altså. Den anden del af bogen er historier om bestemte dyr, der er blevet reddet på den ene eller anden måde gennem de mennesker, der har været så heldige at krydse deres veje. Her er mange små søde og hjertevarme historier i det, der måske kan kaldes bogens tåreperser-sektion, hvis man er lidt sentimental. Bogens sidste del er måske i virkeligheden den mest interessante. Her hører vi om ukendte helte, der kæmper for dyresagen ude af rampelyset og gør en fantastisk indsats. Historierne er alsidige, underholdende og inspirerende, meget ligesom beretningerne i *Voices from the Garden.* Fælles for alle heltene er at de har kæmpet for dyrene på deres egen måde, med iver og standhaftighed.

En tredje antologi er sammensat af selveste forlagsredaktøren på Lantern Books. Martin Rowe, men sjovt nok udgivet på et andet forlag. *The Way of Compassion* hedder den, og den er måske også noget anderledes en de to ovenstående - lidt mere seriøs i sit format med essays fra en lang række skribenter - men stadig tilgængelig for helt almindelige mennesker.

Er man lidt bevandret i nutidens vegetariske litteratur, er listen over bidragydere til bogen dog meget imponerende, næsten som en slags 'hvem er hvem' indenfor dyreret og vegetarisme. Bogen lægger ud med en sektion med diverse filosofiske og religiøse vinkler på barmhjertigheden overfor dyr og mennesker og fortsætter med en sektion, der decideret behandler emnet vegetarisme, bl.a. med historikeren Rynn Berrys essay om Hitlers forhold til vegetarismen, hvor der bliver ryddet op i et par fordomme. Det er nyttig læsning, hvis man har det med at rode sig ud i klichéfyldte diskussioner om den vegetariske livsstil. Herpå følger en sektion om miljømæssige spørgsmål, måske bogens mindst vegetariske del.
Så kommer en herlig sektion om kampen for dyrene, der tager mange spændende emner op. som f.eks. xenotransplantation (transplantation af dyrs organer til mennesker), AIDS og dyreforsøg (skrevet af en AIDS-patient, der er imod dyreforsøg) og kogalskab.



Endelig har bogen en *sektion* om aktivisme som *sådan, hvor* aktivister fortæller om deres metoder og hvorfor de *virker.* Dét er spændende *i en* verden, hvor dyreaktivisme jo kan have mange afskygninger.

Fælles for de tre ovennævnte antologier er, at *de giver det lette* overblik over emnerne, uden at læseren behøver *føle,* at der bliver taget *for let på* tingene. Det er tankevækkende og spændende bøger, som man kan læse fra ende *til* anden eller tage *frem fra tid* til anden for blot at læse en enkel historie, et enkelt interview. et enkelt essay - *nøjagtig* som man kunne gøre med en novellesamling.
Endelig er de gode at have stående til at slå op i, når man lige skal bruge indsigt i et specifikt emne *indenfor* debatten om vegetarisme og dyrerettigheder/aktivisme, *netop fordi det* er antologier og *de derfor* favner *bredere end de fleste* 'almindelige' bøger. Det er bare med at komme *i gang. God* læselyst.

(Voices from the Garden Stones of Becoming a Vegeta nan Ed. Sharon & *Daniel* Towns og *Speaking Out for Animals: True Stones About Real People Who Rescue Animals. Ed.* Kim W. Stallwood. Begge *udgivet på Lantern* Books i New York i 2001. *The Way of Compassion: Vegetanamsm. Environmenta-Irsm. Animal Advocacy and Social Justice* Ed. Martin Rowe. New York: Stealth Technologies. 1999.)



Sådan skrev vi dengang

Af Sune Borkfelt

Som bekendt er Dansk Vegetarforening stiftet i 1896. sandsynligvis under navnet Vegetarisk Forening, af blandt andre daværende kommunelæge Michael Larsen, hvis bog *Naturhelbredelsen* hører til blandt vegetarismens danske klassikere. Det var dog ikke før 11907. at foreningen dristede sig til at udgive et blad. *Solblink* kom det til at hedde, med undertitlen 'Tidsskrift for naturlig Livsførelse'. Som undertitlen antyder beskæftigede foreningen sig således ikke kun med afholdelse fra kød, men også andre emner kunne tages op, f.eks. tobak eller alkohol. Bladet udkom 1 første omgang otte gange om året, og i første nummer, som udkom 1 maj 1907 har jeg fundet følgende bekendtgørelse om bladet, som jeg har omredigeret til moderne retstavning:

"Vegetarisk Forening i København vedtog på sit møde februar i dette forår at påbegynde udgivelsen af et nyt tidsskrift som organ for den vegetariske bevægelse 1 Danmark. Vegetarismen er jo ikke, som mange tror, blot afhold fra kød og fisk - det er selvfølgelig nok dens fundamentalsætning - men ud fra denne grundsætning stræber bevægelsen imod en i alle henseender harmonisk livsførelse i overensstemmelse med naturen. Det er en vidtrækkende bevægelse, og tidsskriftet vil efter bedste evne betragte den fra så mange synspunkter som muligt, og indholdet vil derfor få en meget alsidig karakter.

Her er en antydning af planen:

Lægevidenskabelige og fysiologiske artikler.
Udtog af lægfolks praktiske erfaringer.
Lægeråd indenfor naturhelbredelsens område.
Afholdssagen fra vegetarisk synspunkt.
Vegetariske retter.
Vegetarisk husførelse i almindelighed.
De vegetariske princippers forhold til samfundsproblemerne — menneskebeskyttelse - dyrebeskyttelse - fredsbestræbelserne.

Da det er af største betydning, at den praktiske erfaring i herhen hørende emner, som en mængde mennesker for tiden sidder inde med, bliver så almenkendt som muligt, anmoder red. venligst enhver af bladets læsere, som sidder inde med slig viden, om til redaktionen at indsende længere eller kortere meddelelser, som vil blive indrykket i tidsskriftet enten i original eller i udtog.
For at de idéer, som tidsskiftet gør sig til talsmand for, skal vinde den størst mulige udbredelse, bliver prisen sat til **1 kr.** pr. årg. (otte 16-sidede hæfter) + postbefordringsafgift 20 øre."

Jo, nok har både foreningen og bladet ændret sig siden dengang, og så alligevel.
Grundsætningen og i hvert fald mange af idéerne er de samme, om end langt hen ad vejen fremsat på en ny måde. Og prisen har vi jo desværre også måttet ændre lidt på. Sådan er tiden.

Mutation ansvarlig for fordoje.se af mælk af Sune Borkfelt

Det er unaturligt at kunne fordøje mælk Sådan lyder k n gerne til. at mange mennesker ikke kan fordø.e mælk n o nk,US₁0nGn På amerikansk undersøgelse af årsakaldet mælkealler?. - er nemlig så almindelig blandt Z j T k * produkter - Den ovennævnte tilstand - også døje mælk - som er . mindretal. Faktisk Mider' hele ₇C n m r ir 8 pupper, at det er os andre - der kan foramenkanere og 50 procent af såkaldte latinos af tilfanden 'T amer,Ka nere. 90 procent af as.at.ske

Ifølge en gruppe forskere fra University of California er = 5 r r r r ?
at vi kan fordøje mælkeprodukter. 'Engang havde hvert
ti- eller hundrede tusinder af år siden', siger en af forskerne, som har offentliggjort undersøgelsen gennem
det velansete tidsskrift Science. Sagen er nemlig den, at normale (mælkeallergiske) mennesker holder op med
at producere et laktosenedbrydende enzym, når de vænnes fra efter amning.
tion, at nogle af os ikke holder op med at
Det er fortmw. it..™ e s k er I f ™ 4 o ' " T ' "
alt imens det anslås at 75 procent af verden k a ^ tamn,n S. har mutation ^ mælke P rodukte r /.
n.ngslinier for ernæring tidligere blevet kritiseret ? ' k n i n g Ikke tål «?r den hvid/vaTW d P r med fordo,e
af mælk. *Kilde Science m fl.* or at ᵛ®re racediskrimin ^ USA er statens ret
nmmerende. da de anbefaler indtagelse

Et menneskes skildring af en kvinde årgang 1925, der var før sin tid...

Af Winnie Feveile

Min mor er opvokset på Vesterbro, hvor min mormor og morfar havde en ejendom med forhus, baghus og en stor baggård. De havde erhvervet den igennem en god vens hjælp. Pengene var små. Morfar var fængselsoverbetjent men dengang var lønnen lille, da man fik mindre i løn, fordi der var en pension at se frem til. Morfar var ellers uddannet styrmand på et 3 masters sejlskib. De boede i en stor lejlighed uden bad, hvor man blev vasket i køkkenet og om vinteren i spisestuen foran brændeovnen i en stor zinkbalje. Komfuret i køkkenet blev tændt op med gas, hvilket var moderne for den tid. I det store køkken var der 3 døre, - en til køkkentrappen og til en lang mørk gang overfor trappen og en til et mellemstort pigekammer, hvor mor havde sit værelse. Her var ingen varme og kun i stuerne kunne der måske tænkes, der blev tændt op. Man opholdt sig derfor ofte i køkkenet, indtil morfar kom hjem.

Som lille og senere større pige var mor sikker på, at man skulle have mavesmerter, når der var indtaget et måltid mad. Alle de dyriske retter skulle spises og det der blev serveret skulle spises op - det var en husorden og den blev overholdt. Frugt og rå grøntsager var en sjældenhed. Mormors moster havde hus på Amager med en stor have og frugttræer - det var pragtfuldt at tænke sig at spise rå frugt og grønt og så slippe for mavesmerterne...
Når mor skulle vaskes var der ligeledes stort Postyr, da hun kun ville vaskes i koldt vand og endda helt nøgen. Hun blev sendt til lægen for noget måtte der være galt med barnet, som nægtede at spise og kun ville vaske sig i koldt vand fra top til tå. Lægen fandt ikke nogen form for lidelser for mor var blot et kunstnerbarn som med blyant eller klaver kunne fordybe sig i tanker og følelser. Som helt ung gik mor til foredrag hos *Julia Vøldan* og mange *andre samt Axel* O. Hansen, som senere blev *min* huslæge og gav stor støtte med *vejledning og kostplan.* Men det kneb med at skaffe de penge, der skulle bruges til at købe de anbefalede produkter. Mor gik den åndelige vej med foredrag og kurser i alt hvad der kunne tænkes at være *godt for både sjæl og legeme.*

Min mor mødte min far *til et stort bal. Han var* 1 slagterlære og ud *af en slagterfamilie. De blev* gift og flyttede *til et hus* på *landet* med hjemmeslagteri i en ombygget garage. Mor *blev gravid* første gang og her fik *de deres 2 piger.* Men ak, når *landmændene kom med* dyrene og var tørstige og sultne, så gav mor dem vand og mad. *Ikke* blot *insisterede hun på at dyrene også* skulle have mad på trods af at *de* kom for at blive slagtet. Hun *tudede* desuden hver eneste gang ved *tanken om hvad det enkelte dyr* skulle igennem af lidelse. *Forretningen gik efterhånden så dårligt,* at de *flyttede* tilbage til hovedstaden og far blev *selvstændig som* engrossælger af *ferske* skinker.

Mor tilberedte sin *levende føde til sig selv og far* fik *sine kødretter - en gang om ugen* var *der vegetardag. Når der* var gæster, *fik de kødretter og* mor sad med sin egen *mad og når de* skulle *ud* at spise *havde mor sin levende føde og urtete med* hjemmefra.
Det gik *godt med* forretningen, *så de* kobte hus i Greve med stor *have. Mor gik* meget op i dyreetik og vi lærte at passe på *alt levende.* Om sommeren bar vi insekterne *ud af* huset og de stak kun *sjældent. Mor kunne* se forvandlingen hos far *1 både* hans *adfærd* samt meninger og stille og *roligt* begyndte han at tænke *anderledes end før.* Mange af mors *livsfilosofiske* meninger kom far med. når der *var* gæster.

Selv kattekillinger kunne han ikke tage livet af længere og fuglene i det store voliere måtte til dyrlægen. Nu var der ingen grænser for hvad det kostede at gå til dyrlægen, - bare dyrene havde det godt. Når kattene kom ind med en mus i munden, prøvede han at redde musen og ellers begravede han den, oven i købet sammen med en bøn når vi ikke var tilstede. Far sadlede om.

Han havde set en forretning på Vesterbrogade 75, der skulle flyttes til andre lokaler. Mor havde længe fortalt far om fremtiden i helsebranchen og mulighederne i de nye tider for at hjælpe sine medmennesker. Mor havde en stor indsigt i hvad der var brug for og så et fremtidigt levebrød for os. Hun snakkede med banken og fik ordnet lejemålet på rekordtid og alle mors idéer blev efterhånden realiseret, bare far troede det var hans. Det endte med, at han begyndte at spise råkost og hjalp med



at tilberede Volga og Kefir-svampe samt at gøre et stort stykke arbejde for at alle skulle have mulighed for de sundeste produkter.
Vi sendte varer ud over hele landet og vennekredsen forandrede sig til alternative behandlere og naturlæger, der havde deres daglige gang hos mor og far. Mange mennesker fik skabt kontakt mellem hinanden. Jeg selv havde stiftet familie og arbejdede først nede på lageret i Oehlenschlægersgade og senere i forretningen. En af kunderne havde lidt af gigt og eksem og kom ind i forretningen for at købe det sædvanlige medicin. Far anbefalede Alma Nissens kartoffelvandskur samt kostplan og kunden fik at vide: "Du betaler for varerne og min kone forbereder maden til i morgen, hvor du kommer herned igen og det hele står klart til dig. Så får jeg min kone til at skrive det ned til dig, så du forstår det og ellers ringer du blot til min kone....her er telefonnummeret, så kom ikke og sig at du ikke kan blive rask!" Kunden tog sin stok og slæbte sig ud af forretningen. Næste dag stod maden parat og kunden kom og hentede det hele sammen med speciel lavet urtete og dette fortsatte de næste par uger. 3 uger senere kom kunden og hentede sin daglige ration, nu helt uden brug af stok ... og han var blot én af mange. I starten gjorde kunden det mest for ikke at skuffe mor, men efterhånden kunne vi se på indkøbene, at kunden havde skiftet livsstil. Disse fortællinger er der virkelig mange af...

Jeg ser med et smil tilbage på en dejlig barndom med familien omkring middagsbordet med min far og hans oksesteg og min mor og hendes råkost samt det hjemmebagte brød, hvor hun selv havde kværnet melet. Og i forretningen, hvor mors kunst hang i vinduet og de to små porcelænstræsko fra Holland stod med snuderne mod hinanden, når der var åbent og snuderne væk fra hinanden, når der var lukket...

Den nye bevidsthed

Aquarius tidens fordringer efter bevidsthedsfornyelse var gennem alle tider mysterieskoleraes mal. Rosenkreuzerne viser i dag vejen dertil.

Bestil gratis inlroduktionsbrochure hofe.

LECTORIUM
ROSICRUCIANUM
D<t Gyldne Rasenkreuz'
Internationale Skole
SkafTervej 8
2400 Kobenhavn NV
Tlf.. 3581 3740
E-mail chr'nosenkreuz tik
www.rosenkreuz.dk



vegetar,
gourmet, hus

- Kvalitetsmel fra egn« kornkværne
- Ferieophold med lækker mod
- Komfortværelser

Gadeby Skole
Bomholm

Telefon 56 47 20 06

Historien om Lille Miss

Af Winnie Feveile

I år 2001 fik min veninde Merethes kat Elvira killinger og lige inden fødslen blev den indlagt, da den ikke selv kunne føde. Der lå 4 killinger i maven men kun 1 overlevede: Dyrlægen fortalte at det var en lille fighter for det lille kravl måtte have kæmpet for at overleve under de forhold.
Jeg havde egentlig sagt nejtak til at tage killingen, da jeg hjemme i min lejlighed i forvejen havde en kat, den nu afdøde Rasmine og amazonepapegøjen Jacob på 34 år. Men hvem kan stå for sådan et guds underværk, når sådan en lille én ligger hos sin mor og patter? — og lille Miss viste sig også snart at være noget helt specielt. Nok er jeg vokset op med hunde og 4 katte samt fuglevoliere. Min mor fodrede samtidig de vilde katte og fugle ude i haven, så der var altid vilde katte der boede ude i gården, som fik mad adskilt fra de andre dyr. Desuden kom de omkringboende mennesker tit forbi med fugle der var skadede, eller katte der trængte til pleje, som var blevet efterladt af sommerhusbeboere. Mor sad ofte hele natten og fodrede fugle, så de kunne komme ud igen i det fri.

Men sådan én som Lille Miss havde jeg da aldrig oplevet før, bare at give den et navn var umuligt med så stærk en vilje og samtidig så blidt et udseende. Skindet var rent bedrag og da den var fræk som bare pokker, blev navnet Lille Miss. Det første den tilegnede sig var at åbne køleskabet og siden grøntsagsskuffen eller gå ind i Jacobs bur og tage hans mad. Da Jacob hver morgen får en lille smørmad, lærte misser hurtigt at tage maden ud af Jacobs næb. Nu bliver døren til buret lukket, så Jacob kan spise i fred og ro. Her skal lige siges, at er Jacobs mad lavet med et blandingsprodukt eller margarine, så har det IKKE Lille Miss' interesse. Man har da sans for kvalitet!
Når jeg kommer hjem efter at have været ude og handle, må jeg være hurtig med at få varerne på plads for ellers flår Lille Miss grøntsagerne ud af hånden på mig. Kartofler med *jord,* agurker, grøn salat og champignon er missers favoritter, bare de ikk[illegible] akket ind i plastik. Det skidt nægter hun at sutte på, en *vil* kun have de bedste råvarer! Kan jeg ikke få økogrønt, er lille misser virkelig oppe på barrikaderne, skælder ud, skaber sig og går hen og generer Jacob, så han skriger på *fuld* hals...sikke et gedemarked!
Kan jeg måske gøre *for* at der ikke er en helsekost her i Greve, hvor jeg bor? En dag kom min datter Stine forbi med en fnsk fisk til misser, men den gloede bare åndsvagt på hende. Dåsemad kan også normalt gå ad h *til* undtagen en gang imellem, hvor hun så *vælger selv - åbner* køleskabsdøren og viser hvad *der* passer damen.



Når jeg så går hjemmefra, må jeg sikre *mig at sætte* noget for køleskabsdøren samt at grøntsagerne er forsvarligt lukket *inde, så* bile *Miss ikke går på rov.* Forleden dag *skulle jeg* have gæster og *opdager* først da *jeg* skal *tiberede* middagen, at *der* var spist *af alle* kartoflerne og ingen kunne bruges. Krølsalaten var gnasket sønder og sammen og *jeg store dtot* havde glemt at sætte de fnske urter *af vejen ...persille, dild og* brøndkarse overalt...et syndigt rod! En plan B måtte laves *med frosne grøntsager og* urter samt en *færdig postej måtte tøs op.* 3 ældre damer *gjorde deres indtog 1* missers lejlighed og *middagen blev serveret*
Pludselig råbte Ase Lundfeldt Misser stjæler *af min* tallerken" og ganske ngtigt - 1 et *spring op på* bordet tog katten hurtigt for *sig af* ætterne. Vi var målløse *for den havde* sjn egen *mad på* gulvet og var naturligvis ikke inviteret med til bords.
Lille Miss har *brændt sin pote* et *par gange.når* hun har flyttet låget på en gryde under kogning med kartofler 1. Misser flytter låget af, tager poten ned og får fisket en *skoldhed kartoffel op. efter den og ned* på gulvet, *ind under* sofaen, hvorfra man horer smaskelyde
Grøntsagerne skal *jo* helst ikke koges for meget og spises al dente.~ en har *vel smag I*

En kærlig hilsen fra os her 1 Greve til alle *jer.*
Lille Miss. Jacob og Mor Winnie

Meyers køkkenbørn

Af Nonne Lønne Votborg

Hele tre herlige kogebøger henvendt til børnefamilier og alle os andre er nu udkommet på forlaget DR Multimedier. Det er desværre ikke vegetarkogebøger, men det er alligevel rigtig godt nyt for os vegetarer. Alle tre bøger byder nemlig på en lang række lækre opskrifter, som også kan spises af en vegetar.

Den første bog der kom på gaden hedder blot Meyers *Køkkenbog* og den har en flot grøn ryg. Claus Meyer har blandt meget andet stået for en kulinarisk fritidsordning og det er dér han og Ole Poulsen har været i gang sammen med nogle herlige unger. Resultatet er for den første bog en kogebog, der er inddelt i afsnit som: Kartofler, grøntsager, pasta, bagværk, desserter, drikke og madpakker. Som det tydeligt ses, er der her fin inspiration til os vegetarer. Vi får opskrifter på alt fra kartoffelpizza, pastinak fritter. tomatsauce, grovkiks, arme riddere, banandrik og grøntsagsdip. Selv er jeg vild med opskriften på en smuk og velsmagende rødbedehumus!

Søde s*ager* var den næste bog fra Meyers køkkenbørn og her kan vi vegetarer jo rigtig være med. Bogen her er inddelt 1 afsnittene: Bær, rabarber & hyldeblomster, kernefrugter, stenfrugter, mælk/fløde/æg. chokolade samt brød & kager. Det er først og fremmest de gamle og kendte opskrifter, som køkkenbørnene har været i gang med. Her er alt fra rødgrød, bondepige med slør. koldskål. til kiksekage og øllebrød. Der er jo altid et lille men og her er det at der selvsagt er brugt gelatine i fromagerne hvilket mange vegetarer jo nok vil vælge fra Ellers er det gode opsknfter. en flot bog med gode billeder og masser af søde sager der for størstedelen af dem tilmed er noget usunde fordi der ikke er sparet på smør og fløde.

Sidste skud på stammen er en bog som mange familier med garanti vil kunne få stor glæde af *Yndlingsmadpakker* er titlen på bogen som så sandelig får gjort op med de fire flade. I den her bog følger vi en række børn, der giver opskrifterne på deres bedste madpakke. Indholdsmæssigt har bogen 5 afsnit: Brød, salat, pålæg £> middagsretter, sødt og til slut tilbehør. I den her bog er der igen kød i mange opskrifter men vi vegetarer kan sagtens være med: her er bagels, minirugbrød, spinatboller, bulgursalat, hvedekornsalat, ovnbagte rodfrugter, røsti, kager, frugtsalat, humus m.m. Selv prøvede jeg opskriften på sojastegte champignoner og nød det sammen med en foccaciabolle. som blev anbefalet dertil.

Alt i alt er der tale om tre skønne bøger, der også har en del at byde på til os, der lever vegetarisk. Det er en oplagt mulighed for at prøve lidt nyt, peppe madpakkerne op og måske mindes de gammeldags desserter på ny.

Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

Vi underviser i metoder til at takle livet og finde glæde, kærlighed og selvværdi Skolen er for alle, der har brug for at forny sig selv!

i Du kan sammenstykke 1-2-4-6-8-10...16...20
> "S^cr eller mere - det er dig der bestemmer!
; Korte kurser starter hele året rundt.

Pris (korte kurser): 900.- 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.



Se mere på www.vhd.dk

Med kærlig hilsen
VESTJYSK HØJSKOLE
Sunds - Ginnerup - 8500 Grenå - Tlf 86 33 91 88

Hermed indkaldes til ordinær general forsamling

Mandag, den 26. april 2004, kl. 19.00
på biblioteket Danasvej 30 B
på Frederiksberg.

Dagsorden iht. lovene

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

Forslag fra medlemmer skal være bestyrelsen i hænde mindst 14 dage før generalforsamlingen. Det reviderede regnskab samt budget for det kommende år er bragt i dette nummer af Vegetaren.

Vi har brug for engagement og nye impulser til at udbrede ideen om vegetarismen udfra etiske °g sundhedsmæssige synsvinkler.

Så kom og vær med til at forme fremtiden for foreningen og vegetarismen i Danmark.

Hilsen BESTYRELSEN

NYTÅRSFROKOST 2004

Hvad skete der med nytårsfrokosten?

Nu har jeg været redaktør på bladet *i over 2 år og* desuden fungeret som formand siden sidste generalforsamling. Der er mange opgaver *i* forbindelse med disse ansvar som fx at *arrangere* den årlige nytårsfrokost. I *år* havde *jeg fat i først* en tryllekunstner, så en tankelæser og til sidst endt med en musikalsk gæst. som ville komme og stå for underholdningen. Derudover havde jeg lokket Tove Bech til at holde et inspirerende foredrag om bevidsthed og ernæring.
Lokalerne var booket i *frimurerlogens fine palæ på* Frederiksberg og maden bestilt *med en* menu, der var overvejet ned til mindste detalje. Alt perfekt klar til den bedste nytårsfrokost. Intet kunne gå galt - på nær lige *med* hensyn til en enkelt lille ting. Tilmelding!
Desværre viste der sig at være færre *end* nogensinde for og med knap 30 tilmeldinger *måtte* hele arrangementet aflyses...

Sådan kan det i livet være svært at helgardere sig... Det vigtigste er, at man ikke *mister modet - så vi prøver igen til* næste år!

Grønne hilsner Britt Søndergaard

VÆRELSE UDLEJES

ØNSKES:
vegetar/veganer. ansvarlig pige/ kvinde.
HAVES:
ca 16 kvm stort lyst værelse, højt til loftet, smuk ejendom på Gråbrødre Torv fra 1732. Uge midt 1 KBH centrum, tæt ved strøget, fælles vegetarisk køkken og bad, opvaskemaskine. vaskemaskine, uden røg/kemi /kød/sko indendørs I
Ca 3400.- pr måned, udlejes til og med ***1 juli. Tlf.*** *61* ***33 90 73***

Dansk Vegetarforening

R E G N S K A B

DRIFT	REGNSKAB 2002	REGNSKAB 2003	BUDGET 2003	BUDGET 2004
Medlemskontingenter	58.299.OO	45-150.00	65.000.00	50.000,00
Familiekontingenter		3000,00		3.000.00
Livsvarige kontingenter		2.500,00		2.000,00
Abonnenter	8837.50	14-375.00	10.000,00	10.000,00
Gaver	I.65O.OO	466,50	2.000.00	2.000,00
Legat(er)	20.000,00	30.000.00		
BRUTTOINDTÆGT	88.786,50	95491.50	77-000,00	67.000,00
Husleje, el og varme	23.064,56	4360,42	0,00	0,00
Porto, fragt	9065.07	9-936.15	10.000,00	20.000,00
Kontorholdsudgifter	I.852.96	1-421.57	1.000,00	1.000,00
Telefon	3-494.12	1-675.36	3000.00	1.000,00
Internet		4.119.30		3.000.00
Bank- og girogebyrer	961,00		1.000,00	1.000.00
Messer og arrangementer	1.135.00		3000,00	3.000,00
Medlemsblad	85.598.39	88.895,01	90.000,00	70.000,00
Annoncer	-18.570.00	-14.937.50	-20.000,00	-20.000,00
Tryksager, brochurer mv.	0.00	73-957.51	4.000,00	4.000,00
Annoncer	1.409,64		2.000,00	2.000.00
Vedligeholdelse	1-399.25		0.00	0,00
Kontingenter	145296	2.066.00	1.500,00	1.500.00
Nytårsfrokost	1570.00	4.114.00	1.000,00	1.000.00
UDGIFTER	112.431.95	101.650,31	96.500,00	87.500.00
BRUTTOINDTÆGT	88.786.50	95491.50	77.000,00	67.000.00
UDGIFTER	112431.95	101.650,31	96.500,00	87.500,00
RESULTAT FØR RENTER. UNDERSKUD	-23645.45	-6.158,81	-19-5000.00	-19.5000.00
Bank- og girorenter	184.11		200.00	100,00
Rente af obligationer	0,00	32.97	25.00	0.00
Rente af båndlagte obligationer	20.846.78	19872,50	20.000.00	20.000,00
Renteperiodisering 31/12	5525.80		5-000.00	
Rentepenodisering 01/01	•5-878.00	-5525,80	-5525.00	
RENTEINDTÆGT	20.678.69	14.379.67	19700.00	19.700.00
RESULTAT EFTER RENTER	•2.96676	8220,86	200,00	200.00

STATUS	2002		2003	
AKTIVER				
Kassebeholdning	151.88			
Girokonto 5 02 56 56	2.153.09		3-058.00	
Unibank 8435 644644	22.103,53		4-488,48	
			50.972.17	
LIKVIDE MIDLER		24408.50		58.518,65
Forudbetalt husleje		8.072.88		0.00
Debitorer (annoncer)	22.050,94		8.945.00	
Afskrevet på debitorer	-15-960.94	6.090,00	0,00	8945.00
Forudbetalt Nytårsfrokost		2.680,00		0.00
Vedhængende rente af obligationer		5-525.80		
OBLIGATIONER				
Nom. kr. 491,88 kreditforening, kursværdi		481,82		471.29
Båndlagte til år 2070:				
Nom. kr. 321.713,91	327.425.98		328.574.49	
Unibank, kto. 8881-746-477	4.613,47		52.23	
		332.039,45		328.626,72
"INVENTAR		5.000,00		5.000.00
BØGER OG HÆFTER		1.000,00		i-OOO.OO
AKTIVER IALT		385.298.45		402.561,66
PASSIVER				
Børnehjemsfonden	22.820,00		22.820.00	
Forudbetalte kontingenter	2.250,00		1-575.00	
Diverse kreditorer	0.00		13040.61	
FREMMEDKAPITAL		25.070.00		37 535 61
EGENKAPITAL				
Saldo x/i	47.062.00		28.193,11	
Årets resultat	-2.966,76		8.220.86	
Overf. til båndlagte obligationer				
Kursregulering af obligation	58.81		-10.53	
Afskrevet på debitorer	-15.960,94			
Saldo 31/12		28.193.H		36-403.44
SANDUGT FORMUE				
Saldo i/i	318.774.00		33*035-34	
Kursreg. af båndlagte obligationer	13.261.34		-3-412.73	
Overført fra egenkapital				
Saldo 31/12		332.03534		32S.622.61
PASSIVER IALT		385.29S.45		402561.66

Align video display edge here

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tomestykket 12
2720 Vanløse

VIKTORIA KLINIKKEN

For your health…



- Allergi og madintolerans
- Candida-relaterede problemer
- DNA-analyser af vira, mycoplasma m.m.
- Hormonanalyser
- EDTA-behandlinger mod forkalkninger og forgiftninger
- Holistisk tandlægeklinik
- Anti-ageing klinik

Samarbejder med førende amerikanske læge- og forskningslaboratorier.

VIKTORIA KLINIKKEN
Kongevejen 56 • 2840 Holte
Telefon 4541 2500
Telefax 4541 1888
viktoria@email.dk

Tandlægerne:
Telefon 4541 4510

www.viktoria-klinikken.dk