Align video display edge here

lev og lad leve

efterår
2004
95.årgang

vegetaren

nr.3

indhold

VEGETAREN

3 kære læser

4 da koteletten tog sig en kovending

6 vegetarer konfronterer kødspisere

8 osteløbe

9 pinjekerner

11 veganerklubben

14 vegetarisk ernæring

16 galskab

17 bøger der kan læses på dansk

18 sådan skrev vi dengang

19 proteinmyten og forsøgskaninen madsen

21 dr. michael larsen, én af vegetarismens pionerer

23 ekstraordinær generalforsamling







du bliver medlem ved indbetaling på g,ro nummer 502-5656 eller på bankkonto nr. 84011053216.



Kære læser!



Velkommen til dette efterårsnummer, som byder på lidt af hvert. To af vore læsere fortæller hver deres historie fra det virkelige liv, hvor de beskriver forskellige situationer og svarer på nogle af de mange spørgsmål, som vi vegetarer kan komme ud for. Det er som altid godt at høre om andres oplevelser som vegetar og således kunne spejle sig i hinandens erfaring. Vi håber at kunne inspirere flere af vore læsere til at fortælle deres historie om, hvorfor og hvordan de 1 sin tid blev vegetarer. Som redaktion står vi nemlig altid og mangler grønt stof til vore blade og vi ønsker fremover at kunne have mange flere indslag fra forskellige medlemmer.

I dette nummer dykker vi ligeledes ned i vegetarismens historie og hører om flere pionerer såsom Dr. Michael Larsen, Dr. Mikkel Hindhede og Rudolf Steiner og deres forskellige overvejelser bag den grønne livsstil. Her bliver diskuteret proteinbehov samt argumenteret for vegetarisk ernæring 1forbindelse med højere bevidsthed og karmiske relationer. Da Dr. Michael Larsens børnehjemsfond også administreres af DVF, hører vi her i bladet lidt om hele lægens baggrund og hvordan han kæmpede for den grønne sag. Samtidig præsenterer vi fondens vedtægter, da vi regner med at diskutere administration af denne 1 forbindelse med den ekstraordinære generalforsamling, som vi indkalder til senere på efteråret.

Foreningen havde ellers store planer til årets internationale vegetardag den 1. oktober, som for første gang 1 historien skulle holdes 1 Danmark med international konference og deltagelse fra nær og fjern. Vi havde fået lov til at låne Københavns Rådhushal og forestillet os at fylde hele hallen op med forskellige deltagere fra både ind- og udland, interessante foredrag hver time samt video- og filmfremvisning. - alt sammen om vegetarisk levevis. Men ak ne - efter at have ansøgt om diverse sponsorater og sendt 148 ansøgninger ud til firmaer og foreninger, fik vi samlet i alt 4 positive tilbagemeld-nger. Da vi jo må og skal være realister, har vi derfor valgt et kompromis, nemlig at sætte et stort telt op på Rådhuspladsen og på denne måde fejre og Tiarfcere dagen. Vi håber her, at mange stadig vil have vst til at møde op og at vi 1 samme forbindelse *ksn* fåflere nye medlemmer. Vi er blevet klar over. at seMx-foreningen har eksisteret 1 108 år, så er der stad g mange vegetarer som ikke aner. at vi findes. Der kommer hele tiden flere til og det er derfor vgtg*. at de får besked om vor eksistens. Dette erena* grundene til, at vi har valgt at få bladet ud t a e landets mange biblioteker, som vi ligeledes ^å!>er på fremover ønsker at have os med på rvden. Vegetaren er et af Danmarks ældste bdssknfter o? vi er ikke uden grund stolte af vores blad.

Så mon ikke det nok skal lykkes at se vces foærvryg fortsat vokse støt? Hvis Dyrenes Beskyttelse ~3r kunnet få 50.000 nye medlemmer på de s-dste 3 år og nu er oppe på over 80 000 medierr-ner så kar- vi 1 DVF vel også håbe på. at der frerr>over er ldt flere som vil støtte os. Derfor er der dette r*ummer indlagt et særligt girokort, der fomåtn^t g oprrtuntrer Jer læsere til at skaffe nye medlemmer 05 samtxig appellerer til. at flere vil \«ere rned H at stene denne gode sag. For der kan da v-rst «.ke v r"f nogen bedre måde at hioHpe dyreoe på f v f at holde op med at spise dem'

Optimistiske £n>nr»e eftr Ars^K s->er
Britt Søndergaard

a koteletten tog en kovending

Af Hanne Lehmann

Det var ikke ualmindeligt at jeg satte mig til at spise aftensmad foran mit TV, når nyhederne tonede frem på skærmen. Godt placeret i sofaen med en menu bestående af kotelet, sovs og kartofler, hørte jeg speakeren fortælle om de sædvanlige krige og ødelæggelser. der er så almindelige på TV og især i nyhederne. Ej heller var det ualmindeligt, at nyhederne bød på en tur gennem de danske svinestalde og lange transporter af levende dyr. På skærmen tonede der sig en artsfælle, til kødet på min gaffel, frem. Grisen havde det virkelig dårligt og gik sin sidste tur i levende live frem til en lastbil, hvor den hårdhændet blev gennet ind på ladet, sammen med hundredvis af andre svin. Fyldt med bylder, brækkede ben og åbne sår skulle de deres sidste tur til et slagteri. Der mistede jeg appetitten som så mange andre gange før. og svor hævn for de stakkels dyr. Jeg bandede højlydt over, at dagens Danmark bare sad tavse og så på, hvordan vores kære dyr blev behandlet.

Der gik det op for mig. at den dobbeltmoral jeg er så meget modstander af. faktisk var et gen jeg selv havde. For hvor mange gange før har jeg ikke oplevet den situation, at miste appetitten, smide resten af min aftensmad ud. fordi det var synd for dyrene, og så alligevel dagen efter se mig selv sætte mig ned foran nyhederne med min kotelet, hakkebøf og lignende, for igen at brokke mig over vores måde at behandle grise og køerne på. Jo - det er noget jeg oplevede gang på gang. Resolut rejste jeg mig op og tømte min fryser, køleskab og køkkenskabe for alt det der indeholdte animalske produkter. Jeg ville ikke mere være et af de mennesker der gang på gang livede op i dobbeltmoralen og så ikke gøre mere ved det. Nej nu skulle det være nok - jeg ville fra dags dato være vegetar.
"Vegetar? Øh og hvad spiser så sådan en?" tænkte jeg. velvidende om. at jeg netop havde smidt 3-4 skaktposer ud fyldt med animalske produkter.

"Du er blevet VEGETAR", tænkte jeg og gik 1 panik.

Panikken varede dog ikke længe, da det gik op for mig, hvor meget vegetarmad jeg egentlig altid havde spist. Der var både grønsagstærte. salat, kartofler og andre gode ting, som jeg altid har holdt af. Da min familie og kollegaer fik at vide, at nu var jeg overgået til vegetarismen, var deres første kommentarer som følger:

"Jamen er du da blevet religiøs?"
"Det kan man dø af."
"Hvad vil du så leve af?"
"Hvad så med alle myrerne du træder på?"

Og andre vittige bemærkninger. Ja for de var vittige i mine ører. For når alt kommer til alt, er vi mennesker jo ikke rovdyr. Og et af de mest berømte citater jeg har læst og som virkelig har sat sig fast, er Gandhis ord:
"En nations storhed og moralske udvikling kan måles ved den måde, hvorpå den behandler sine dyr."
Og det er jo så sandt som det er sagt.

Med tiden har jeg fundet en hel del vegetarprodukter med højt proteinindhold. Det at være vegetar er faktisk ligeså nemt som at spise kød, og så smager det fantastisk godt.

Efter at have været vegetar nogle år, blev jeg kontaktet via mail af en person med tilknytning til Dansk Vegetarforening, der skrev og spurgte mig om jeg ikke kunne tænke mig at skrive en artikel til bladet om hvorfor jeg var blevet vegetar. Dansk Vegetarforening??? Findes der virkelig sådan én? Jeg havde i min vildeste fantasi ikke drømt om, at man havde startet sådan en forening. Men ok. der er jo forening



er indenfor alt hvad man kan tænke sig, så hvorfor ikke også for vegetarer.

Da jeg på daværende tidspunkt havde utroligt meget om ørerne, takkede jeg nej. Jeg kunne simpelthen ikke afse tid til DVF også, da jeg brugte utrolig meget tid på diverse dyreværnsforeninger. Et eller andet sted bliver man nødt til at sige stop, selvom idéen er god. Der gik et stykke tid, hvor jeg ikke mere skænkede DVF en tanke. Ikke før den dag, da jeg med posten modtog et kopi af en slægtsbog skrevet i 1930 omhandlende min familie. Jeg har i en del år kigget lidt på min slægtshistorie og fundet mange spændende historier. Men da jeg begyndt at læse i slægtsbogen, spærrede jeg øjnene op. Her troede jeg, at jeg var den første i min familie, der var blevet vegetar. Men nej. På side 16 i bogen står som følger:
Stephan (Alexander) Fink-Jensen overgik til vegetarisme 1. marts 1902. I 1907 Medstifter af og Redaktionssekretær ved det Vegetariske Tidsskrift *"Solblink". ["Solblink"* var DVF's første blad). 1921-1926 Redaktør af *"Vegetarisk Tidsskrift",* som blev det nye navn i stedet for *"Solblink".* 1924-1925 Bestyrelsesmedlem i *"Dansk Vegetarisk Forening",* fra 1927 formand for *"Vendelbos Sociale Fond".* Bestyrelsesmedlem i *"Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond".*

Fink-Jensen var ikke den eneste i min familie, der dengang overgik til vegetarismen. Her sidder jeg så næsten 100 år efter og skriver en artikel til det blad min tip-tip-tip et eller andet har været med til at stifte i en forening, jeg fluks måtte melde mig ind i. Hvor er verden dog lille.

Efter at have levet som vegetar i en del år, er min livsindstilling ændret 100 %. Jeg har ikke kun fået øjnene op for dyrevelfærd, men også naturen i sin helhed er blevet en del af mit liv. Menneskets behandling af Moder Jord ligger mig meget på sinde. Det er fint nok at leve vegetarisk, men hvis vi ikke også kigger på miljøet, er det jo alligevel ét fedt at skåne dyrene, hvis vi om 50 år alligevel ikke kan trække vejret og drikke vand fra hanen på grund af overforbrug af diverse miljøskadelige produkter. Så for mig er det at overgå til vegetarismen blevet en hel livsstil i sund fornuft, som jeg håber at mange mennesker med tiden vil få øjnene op for. Lyder det religiøst? Tjaaa måske, men det kan næppe skade nogen, ej heller dyrene.

I dag er det svært for mig at forstå, hvorfor så mange dyr skal fødes for derefter at blive slået ihjel, *så* mennesket kan få sin daglige næring. Mange mennesker lider af sygdomme, som følge af at spise dyr. For meget protein, for meget fedt o.s.v. er nogle af de ingredienser der gør. at hospitalerne er overfyldte. Fedme er næsten lige så stor en årsag til døden, som cancer. Det er faktisk ret tankevækkende, at behovet for at slå dyr ihjel bl føde stiger og stiger. I Danmark alene taler man ofte om at landmændene vil udvide produktionen og dermed gøre livet mere surt. ikke kun for dyrene men også for os mennesker. En udvidet produktion giver mere kød i køledisken og dermed også flere og flere syge mennesker. Mange undersøgelser viser, at vegetarer er utrolig sunde. Jeg kan selv skrive under på, at siden jeg blev vegetar, har jeg ikke haft en eneste sygedag. Jeg dyrker utrolig meget motion dagligt i *forr af* kondítions- og styrketræning uden at Mave benov for at fylde min krop med animalsk protein.



Vegetarer konfronterer kødspisere

Af Maria Cervera

Tak for det seneste nr.4 af Vegetaren. Der var mange gode indlæg og det er dejligt at blive inspireret. Specielt artiklen "at blive vegetar - at vælge mig selv" af Per Knudsen var opmuntrende - også tankevækkende. Hvorfor bliver vi stemplet som kedelige. fordi vi ikke synes det er sjovt at dyr skal slås ihjel for at vi kan spise dem, og fordi vi ikke bryder os om at drikke os så fulde, at følsomheden bliver dulmet og samtalen bliver for overfladisk efter min mening? Siden jeg var ganske ung. har jeg været vegetar, sådan on and off, som regel med syv års mellemrum. Jeg har lagt vægt på, at hovedargumentet for ikke at spise dyr udsprang af mit hjertes behov. Hvad der føltes rigtigt for mig. Så jeg oplever mig selv som et nmeligt tolerant menneske. Til tider har der været for megen hensyntagen til mine omgivelser - måske fordi jeg dybest set ikke har været god nok til at vælge mig selv! Sagen er at jeg er født ind 1 en søskendeflok på 5 og jeg har altid været anderledes både indvendig og udvendig. Jeg er lys med blå øjne, slank og har altid elsket og beskyttet dyr. Mine søskende er mørke med brune øjne, kraftige for ikke at sige tykke og elsker at spise dyr, god mad og dnkkelse. Oa jeg var barn. boede vi 1 en årrække 1 Spanien på godt og ondt. Godt fordi det var muligt at dyrke min hobby, så jeg havde både hest og et æsel. som jeg reddede fra slagteriet da det var nogle få måneder. Også alle mulige såkaldte brugsdyr som høns, kalkuner, gæs og duer - også kaniner som altid har været min favorit.

"Normal" følger flertallet

Kaninerne var dog fredede, fordi min far selv som dreng havde haft en ubehagelig oplevelse med sin spanske far. der lod alle hans kaniner slagte en dag han var 1 skole. Denne oplevelse gav ham sådan et chok. som han aldng ngtjgt kom sig over! Desværre var det ikke så almindeligt dengang 1 tresserne, at man var vegetar. Jeg husker flere juleaftner, hvor jeg har siddet og tårerne trtlJede ned på det dyr. der var min ven og som jeg har set vokse op - hvordan skulle jeg kunne spise det?. Men sådan gjorde man dengang. For mig føltes det ondt. men det var der ikke så mange der kunne forstå, jo måske et kort øjeblik Mine omgivelser var >o ikke onde - <Je elskede blot mad og vino. Det siger sig selv, at 1 de penoder hvor Jeg har kunnet mærke, at jeg havde brug for at spise kød, har jeg haft et bedre og tættere forhold til familien. Så var jeg "normal" igen. når jeg gjorde ligesom de andre. Det var da også meget sjovt, da min søster der var over 50 år og jeg rullede på rulleskøjter ud af Strandvejen i godt humør efter at have nydt et par gin og tonic. Men i længden bliver jeg træt af det samvær og føler, at der ikke er plads til at jeg kan være mig, sådan som jeg har det bedst. Jeg synes der er en tendens til, at når der er døde dyr og alkohol på bordet, bliver stemningen mere utryg og humoren mere primitiv. Det er selvfølgelig en generalisering. Men jeg har oplevet hvordan vi hjemme hos mig, hvor min mor og nogle danske venner var inviteret sammen med nogle indiske, havde den sjoveste aften nogensinde. Vi grinede, lavede jokes som virkelig var sjove uden at nedgøre eller latterliggøre nogen der var til stede eller fraværende. Ingen af os hverken drak vin eller spiste kød, inderne havde aldrig gjort det. Der var bare ingen aggressioner i brug ved den lejlighed, bare venlighed, og det er altså rart at opleve en gang imellem. Jeg erkender, at jeg er født ind 1 en meget voldsom familie med eksplosive rødder både spanske og danske og det er der en mening med.

Et godt forhold til aggressionerne

Jeg oplever at vi bliver sat sammen her på jorden for at lære noget af hinanden. Til tider kan det være ret besværligt og tungt. Når der kommer kød og alkohol på bordet, bliver det endnu tungere og kalder aggressionerne frem. Ikke dermed sagt at vegetarer ikke kan være aggressive. Her kan man finde akkurat ligeså mange aggressioner og konfliktskyhed som hos kødspisende. Jeg har oplevet vegetarer der har følt sig så sårede og forulempede, men som alligevel talte nedsættende om vores fremmede og udviste racistiske synspunkter.

Aggressioner er for mig den dynske side af os - ligeså værdifuld en kraft som den menneskelige Når jeg 1 mange år spiste lidt fisk. har det også va?ret for al et godt forhold til mine egne aggressioner. Jeg følte det var nødvendigt. Men for nogle år siden oplevede jeg fiskens sjæl meget tydeligt hvordan den havde lidt Inden den døde og jeg oplevede min karmiske forbindelse til det væsen. Så vidste jeg at det måtte være slut med at spise havets væsener. Det føltes bare så godt og ngtlgt.

Min mand holdt op med at spise kød efter at have haft en oplevelse af at kunne høre dyrene på slagterierne skrige. Det havde han ikke mere lyst til at være med til...

Op imod julehøjtiden sidste år skulle vi til min nevøs 30 års fødselsdag. Han holdt den sammen med sin kæreste, der blev rund dagen efter. Vi havde glædet os og tænkte ikke på, at der ville opstå nogen problemer pga. maden, da alle i familien ved, at vi er vegetarer og vi tænkte at der blandt ca. 100 mennesker som var inviteret sikkert var flere vegetarer. Vi ankommer og gør os umage med at skabe en god stemning med de mennesker, vi tror vi skal tilbnnge resten af aftenen sammen med. Vi går rundt og præsenterer os og snakker med de inviterede.

Det var vældig hyggelígt, også her følte vi en venlig udveksling imellem nogle thailandske gæster. Da vi kommer ind og sætter os, bliver vi præsenteret for tag selv bordet, der er organiseret af Restaurant Riz Raz. som jeg jo kender specielt fra bladet VEGETAREN. hvor de annoncerer med deres store grønne salatbord.

Fint jeg ser op på bordet, hvor min nevø står og fortæller om retterne. Da ser jeg to mega store lamrage op midt på bordet. De står med hovedet og fødderne skåret af. brunstegte. parate til at blive skåret 1 a la bedste romerske stil. Jeg tror det er løgn og mærker, at min krop begynder at ryste. Det er for meget. Jeg må vende mig om og se 1 den modsatte retning. Min mand. der også har det dårligt med den udstilling, hvisker: "lad os *bare gå".* Men jeg har jo lyst til at fejre fødselsdagen, så jeg tænker at der kunne findes en løsning. F.eks. at dyrene bliver taget med ud 1 køkkenet og skåret der. Måske er jeg klar over at det ikke er bare lige for min nevø. den yngste af tre drenge, han har nok villet imponere især sine brødre på bedste macho vis. Så jeg henvender mig til tjeneren fra Riz Raz, der for øvrigt virkede meget rimelig. Jeg spurgte om det var almindeligt, at man sådan udstillede så store dyr på den måde. for vi var to vegetarer og mente også at der var andre til stede og vi havde det dårligt med det og følte, at det var mangel på respekt. Der må have været nogen der syntes om min tilkendegivelse. I hvert fald blev der klappet. Kæresten sagde til mig. at det kunne hun godt forstå, men min nevø lod Ikke hende tage stilling til sagen, hvorimod hans ældste bror sagde- "SJ er *det lo også mangel på respekt at skralle en kartotfer.* hvorefter moderen blandede sig og sagde vredt til mig. at det var hendes sons fest hvorefter hun råbte til én *af rækkerne,* at de skulle begynde at gå op og tage mad.

Så var der ikke mere at tale om.- og jeg havde mistet lysten til at blive og feste, men jeg havde da gjort et forsøg. Så vi *forlod* det gode *selskab* og de gode mennesker, der ikke kan *forstå at der er* forskel på et lam og en kartoffel. Gad vidst hvad de så ikke kan kende forskel på, når de får ngeiig at dnkke. *Vi* følte at vores grænse var *nået* Vi var kke det mindste vrede eller kede af det *for der* havde jo *trods alt* været en meningsudveksling. Lugten *bagenet korn* tydeligt ud- og som jeg skrev til *rnr soster 1 et* julebrev: *"Det den ene synes er grotesk, det synes den anden smager godt".*

Vi har også lært at vi 1 fremtiden s*perger om der* kommer store lig på bordet for det har * *ikke* fyst tvf at udsætte os selv for. Og så har v- *også* 'ær *nejere* grad at respektere vores forske!-gheder. *kke* mindst glæde os over at vi ikke længere er æm-s&er.

Hvorfor leve?
Hvorfor do?
Sagen t ~e ~
lede' - *•
o rv > -•
*"\y> v
IfCTORIUM ROSIC^UCUSuM
www rosenkreuz dk

Læserbrev

He) alle!
Jeg skrev for nylig en mail til Arla Foods, der omhandlede deres varedeklarationer mht. om de bruger animalsk osteløbe i deres oste. Jeg fik dette svar:

Hej Anette .

Tak for din venlige henvendelse.
Vi har for øjeblikket ingen planer om at ændre deklarationeme. men jeg har på foranledning af din mail. indfort dit ønske 1 vores database. Denne bruger vi til forbrugerønsker, og derigennem bliver dit ønske behandlet når vi udvikler nye emballagetyper oJ„
Indtil da kan du måske bruge denne liste over oste. der ikke indeholder animalsk osteløbe:

Høng Himmelblå
Karoline's Revet Mozzarella
Rosenborg Mozzarella
Rosenborg Feta 1tern
Karoline's Feta 1tem
Karoline's Fetina
Karoline's Hytteost

Alle disse oste er enten med vegetabilsk eller mikrobiel osteløbe. Jeg kan samtidig oplyse, at der laves forsøg med at fremstille en skæreost med vegetabilsk osteløbe. Når den kommer på markedet vil det stå på emballagen, hvilken osteløbe der er anvendt.
Har du yderligere spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os igen.

Med venlig hilsen
Arla Foods amba

Forbruger Service. Agnete Poulsen
forbrugerservice@arlafoods.com,
tlf I+AS) 70 15 05 00 (kl. 8 - 16).

Jeg er selv veganer og har egentlig ikke dette problem. men jeg tænker meget på andre og synes at dette kunne være en udmærket oplysning til alle vegetarerne!

Håber det er en lille hjælpl

Mvti. Anette Andersen

"'Skulle det en dag blive den generelle holdning, at mennesket kunne undvære animalsk føde, ville det betyde ikke blot en stor økonomisk revolution, men også en moralsk forbedring..."

- Maurice Maeterlinck (1862-1949), belgisk forfatter, modtager af Nobelprisen for litteratur i 1911.



vegetar.
gourmet, hus

- Kvalitetsmel fra egne kornkværne
- Ferieophold med lækker mod
- Komfortværelser

Gadeby Skole
Bornholm

Telefon 56 47 20 06
wwwoadebv-skole dk

DINE PENGE SKAL GIVE MERE END RENTE

aaérkur

www.merkurbank.dk

Pinjekerner

Af Dennis Sørensen

Pinjens sprøde frø
Italienerne bruger pinjekerner i alle slags retter. Jeg var på Sardinien i sommeren 2003 i forbindelse med en meget stor folkedanserfestival. Det var varmt. Det er i almindelighed varmt på Sardinien, men dette år var det særligt varmt, så megen tid gik med at slentre rundt eller sidde på terrassen og kigge på pinjeplantagerne, som strækker sig som et bælte bag stranden og giver skygge til sommerhusene og en smule læ til den spredte bebyggelse lidt længere inde i landet.

Pinjeplantagen har sin egen døgnrytme. Tidligt om morgenen og sent på eftermiddagen, når solen står lavt og trækronerne filtrerer lyset og giver det en særlig varm og blød gylden tone. befolkes den af motionsløbere. enkeltvis eller i grupper under ledelse af hotellernes fitnessinstruktører. De puster og stønner, og deres sko frembnnger en karaktenstisk dump lyd mod tæppet af pinjenåle.

I de mørke timer efter aftensmaden ser man små klynger af snakkende, isspisende skygger spadsere frem og tilbage. I løbet af dagen er trafikanterne mest folk på vej til og fra vandet.

Og så på alle tider af dagen, men mest 1siestatimerne. ser man de ejendommelige skikkelser, der flakker rundt mellem træerne med blikket stift rettet mod jorden. I begyndelsen undrede det. hvad de foretog sig. men da jeg en dag gik hen til havemuren for selv at se efter, viste det sig. at de havde et helt præcist formål med deres søgen: De samlede pinjekerner.

Nogle vil måske mene. at i betragtning af. hvor beskidt og besværligt et stykke arbejde det er at banke kernerne ud af de stenhårde, småfedtede, harpiksindsmurte skaller, der sidder inde i koglerne, er det så som så med udbyttet ved selv at samle og knuse nødderne. når man nu kan købe kernerne klar til brug i det lokale supermarked. Men det er selvfølgelig ikke det samme som selv at skaffe sig den friske vare. Og færdigpakkede er også på Sardinien en temmelig kostbar fornøjelse.

Desuden er der vist mange af de lokale, der mener, at det har en særlig mentalhygiejnisk værdi at sidde foran sit hus og knække pinjenødder - måske lidt ligesom strikning og andet håndarbejde, der kombinerer afslapning med produktivt arbejde. Man kan også sige. at i betragtning af, at pinjekerner består *af* ca. 40% fedt og har et energiindhold på ca. 600 *kalorier* pr. 100 gram, er der en vis fornuft 1 at få nogen motion, før man spiser dem.

De små. aflange, hvide kerner, som *i de* senere *år* også er blevet populære i Danmark, har lige *siden* antikken været en vigtig ingrediens i det sydeuropæiske køkken og en tilsyneladende vigtig *handelsvare.*
I Italien bruges de til alle slags retter, fra traditionelle saucer som pesto til salater og til bagværk.

Pinjekernerne har en mild. sødlig smag og en *god* halvsprød konsistens, der gør dem velegnede til mange formål. De kan bruges som snacks, friske eller

opskrift

Pesto

- *150 g basilikum*
- *50 g pinjekerner*
- *5'fed hvidlog*
- *10 g groft salt*
- *40 g revenfareost*
- *SO g parmasan*
- *2 dl ekstra jomfruoHvenoHe*

nstet i honning eller med salt. Takket være det store fedtindhold kan de nstes på en tør pande, men for smagens skyld kan man eventuelt tilsætte en lille smule olivenolie, eventuelt med citronsmag eller andre krydderier. Ristede pinjekerner er også en dejlig ingrediens i snart sagt alle salater, f.eks. sammen med tomater eller romainesalat og geme kombineret med gedeost eller danablu.

I mange opskrifter kan valnødder erstattes af pinjekerner, hvis man ønsker en mindre skarp smag. Pinjekerner er i hakket tilstand også en god ingrediens i mange former for stegte retter, hvor de foruden en fin smag bidrager med konsistens og saftighed.

Man skal være opmærksom på, at pinjekerner hurtigt bliver harske. De skal derfor helst opbevares i køleskab, og selv foretrækker jeg at købe dem i hermetisk lukkede, datomærkede poser frem for at skovle dem op af grønthandlerens tag-selv-skuffer.

OPSKRIFTER:

Pesto

Pesto er en klassisk genovesisk sauce, der gerne bruges 1 pastaretter, men som også er et velegnet udstyr til alle grønsagsretter og 1 sandwich.
Rens eventuelt basilikumbladene med en fugtig svamp. Stød basilikum, pinjekerner, hvidløg og salt i en morter eller hak det 1 en blender. Bland derefter ostene i og tilsæt olien lidt ad gangen.

Brodkage

300 *g tørt brød*
11 mælk
1 vaniljestang
6 spsk. sukker
3 spsk mørk kakao
100 g rosiner
1 spsk. pinjekerner
rom
1 æg
smør
rasp

Læ? rosinerne i blød , rommen. Lun mælken sammen rned vamljestangen og lad brødet trække i « ....en i 8 timer. Lad mælken løbe fra gennem en sirt e og tilsæt deretter sukker, kakao, pinjekerner, æg rosi neme. Bland ingredienserne grundigt Smør en f og drys den med rasp. Hæld d^en f o g I g d e n ° Z 200 grader 1 ca. x time. s ved

Penne med pinjekerner

500 *g penne*
80 g purløg
50 g granaost
1 spsk pinjekerner
200 g ricotta
2,5 *dl ekstra jomfruolivenolie*
salt og peber

Hak purløgen, pinjekernerne og granaen, gerne i en blender, sammen med olien og salt. Rør ricottaen i blandingen. Kog pastaen og hæld vandet fra, når den er al dente. Tilsæt saucen og eventuelt en smule af kogevandet. Servér retten lun eller kold.

The Natural Way of Health

We combine Science with Nature

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

AGROPHARM®

Din Sundhed

Styrk din sundhed med et naturligt forebyggelsesprogram

En ny sundhed baseret på essentielle fedtsyrer, antioxidanter, urteekstrakter, vitaminer, mineraler og mere.

Husk at forbedre og fastholde den biologiske og naturlige balance.

Husk Livets Olie og Livets Saft
styrker din hverdag og skaber storre Livskvalitet

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

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

Agropharm Information
Lybækgade 8 A, kid. tv.
2300 Kobenhavn S
TfL: • 45 3262 0020
Fax: • 45 3262 0021
Mobil: • 45 2582 4905
E-mail; dinsundhod@dlnsundhed.net

Veganerklubben



Kære veganere og veganerinteresserede
Velkommen til veganerklubben som vi håber kan hjælpe med at afdække det behov for veganernyt, som vi i foreningen har fået mange forespørgsler på. I Dansk Vegetarforenings bestyrelse er det nok mig der ved mest om veganismen, da jeg har været veganer i 25 år og startede de internationale veganfestivaller i 1981 - simpelthen fordi jeg ikke kendte andre veganere og følte mig madmæssigt meget alene i Danmark. Jeg har siden rejst rundt i verden til de andre veganfestivaller og som jeg til dels også startede, fordi man blev ilde set af vegetarerne til de internationale kongresser (IVU), da man skulle have speciel mad. I dag er det ikke noget problem, fordi maden til kongresserne altid er vegansk til glæde for alle, så man ikke hele tiden behøver at spørge om der er mælkeprodukter eller æg i maden. Jeg rejser meget rundt og har stor glæde af 'Vegan passport', som er en lille folder, hvor der står på 36 sprog hvad en veganer ikke spiser og meget vigtigt, hvad man spiser. Bagest i folderen har man oven i købet tegninger, som man kan bruge hvis alt andet glipper, dvs. hvis man opholder sig i et land, hvor sproget ikke står i folderen.

Min gode ven Alex Bourke, som har skrevet adskillige rejsehåndbøger for vegetar/veganer/dyreaktivist, se *www.vegetarianguides.com* (hvor du også kan bestille Vegan Passport) besøgte jeg på hans kontor midt 1 London. Han gjorde mig opmærksom på udstillingen Natural and Organic Products Europe og jeg kom ind begge dage som Marketing Communications Manager for hans forlag. Jeg stod desuden i The Vegan Societys stand og delte informationsmaterialer ud, for de mangler også aktive folk derovre. Det var en meget interessant udstilling, hvor jeg fik en del gode forbindelser og smagte mange lækre produkter, som ikke er på markedet herhjemme endnu. Bl.a. var der mange forskellige nøddemælk og dybfrosne færdigretter, så vi må bare håbe vi snart kan få dem 1 Danmark for de var alle økologiske. Så jeg har adresser, hvis nogen skulle være interesseret i at være agent - jeg blev tilbudt det men har ikke tid.

Der var flere, der gerne ville komme til udstillingen 1 København den 1. oktober, bl.a. The Barefoot Doctor, som er ret kendt 1 England fra tv og forfatteren Stephen Walsh med hans nye bog *Plant Based Nutrition and Health* havde også meldt sin ankomst.

Hvis man *tvivler* på om man kan *leve udelukkende af* planteføde, er man *overbevist, når man* har *læst hans bog,* som tydelig beviser, det er muligt.

Den sidste onsdag aften *1 hver måned mødes* London Vegans til hyggelig samvær og foredrag og det lykkedes mig at deltage 2 gange. Det *er altid* rart at *møde gamle venner igen. Den* vegetanske gruppe mødes ligeledes på en restaurant hver *måned, som jeg også* deltog i. London Vegans mødes *den* 2. sendag 1 måneden *på* Country Life restauranten 1 London *som er en meget* lækker restaurant og som kun serverer vegansk mad. Påskesøndag holdt de *speoelt åben for* London Vegans.

I det hele taget er der mange vegetarrestauranter . London - Alex *fortalte mig.* at der åbnede *en hver* uge og hvis det *fortsætter på den måde. er* der snart flere vegetariske end almindelige restauranter - *ja* det er vist kun ønsketænkning, men vt kunne godt bruge flere i Danmark og især 1 København, *jeg er* helt flov, når jeg fortæller om hvor *få vegetarrestauranter vi har i* København - faktisk har vi kun 3 ægte, nemlig Govindas, Morgenstedet og Den Gronne Kælder. *Jeg* har lige kontaktet Alt *om* København og gjort dem opmærksom på at de 29 vegetarrestauranter. de informerer *om ikke er* vegetanske. - det er ;o at vildlede folk og især tunster.

Desværre bliver hverken udstillingen på Københavns rådhus eller konferencen til noget fordi der var *for* lidt interesse og for få tilmeldinger Der sker så meget i København den weekend - udover Sund Livsstil-messen' 1 Forum, foregår der også *noget* på Christiania, hvor Dyreværns*orecun^en Aroma skal lave veganmad til 1000 mennesker. Men Dartsk Vegetarforening vil være at finde på Rådhuspladsen den 1. oktober 1 et stort telt. da vi geme vil være med *til fejre Den* Internationale VegetarrJag. hvor vi *håber at* der vil komme mange mennesker og at foreningen vil få nye medlemmer

Donald Watson fra England formede ordet vegan fra begyndelse og slutningen af ordet 'vegetarian' og grundlagde The Vegan Society i november 1944 og denne forening fejrer således 1 år sin 60 års fødselsdag. Derovre kalder foreningen det Diamond Jubilee og den opfordrer alle veganere at skaffe en veganer mere. så antallet af veganere fordobles for som de siger "make a difference in the 60 th. vegan year 1944-2004". Ja - lad os støtte dem og udbrede veganismen, man kan downloade bogen "Why Vegan" fra deres hjemmeside *www.worldveganday.org.*

I England fejrer man desuden National Vegan Week 2004, som starter 30. oktober med den årlige generalforsamling og varer til 7. november. Den 4. november fejrer de 60 årsdagen på The City Hotel beliggende i Tower of London og det bliver med manér, hvor der bliver uddelt en masse priser. Jeg har da også planlagt at deltage selvom det bliver dyrt. 115 £. Ja, jeg må være glad for. jeg har venner derovre, så jeg slipper for at bo på de dyre hoteller.

Hvis jeg ikke havde fået gæster fra Australien, ville jeg også have deltaget i Vegetarian Pride paraden i Paris, men I skal nu ikke snydes så her kan I læse lidt om, hvad der foregik og så kan man jo bare håbe at få lejlighed til at deltage næste år.

Sidste nyt: Torsdag den 5. august blev der dannet en ny forening til glæde for vegetarer og veganere nemlig: "Foreningen for senior- og plejeboliger for vegetarer". Generalforsamlingen fandt sted i OSI's lokaler i Vanløse og har til formål at oprette boliger - også plejeboliger - så vi er sikre på vore krav til maden bliver respekteret lige såvel som det betyder meget at bo sammen med ligesindede.

Vi har i Dansk Vegetarforening fået mange forespørgsler fra medlemmer, der ønsker at vide, hvilke plejehjem vi kan anbefale og derfor henvendte vi os til OSI for flere år siden, som vi har samarbejdet med siden. Der er blevet sendt spørgeskemaer ud til plejehjemmene i København og selvom ikke alle svarede, gav det dog en klar fornemmelse af, at ordet vegetarmad ikke er rigtigt forstået på alle plejehjem. Der var et plejehjem - der havde to vegetarer boende - der sendte en ugemadplan med for vegetarer og det var absolut ikke vegetarmad de serverede, både fjerkræ og fisk indgik i madplanen. Så der er stort behov for et plejehjem, der selvfølgelig også skulle have personale, der var vegetarer.

Jeg ved ikke, hvor mange af jer der kender Else Andersen - en fhv. meget aktiv dame indenfor vegetar- og veganbevægelsen. Hun stod bl.a. for maden til den 2. veganfestival i Klint. Hun var så uheldig at blive alvorlig syg og lå i koma meget længe og måtte så på plejehjem (hun vejer kun 30 kg). Da hun kom til sig selv. ville un lk,<e s P'se maden på plejehjemmet, men laver den selv på sit værelse på en kogeplade og får h30 Ki ra k ac*evære,se t- I kan tro hun glæder sig til, at r ive r et s*ec^ ^un kan flytte til. Jeg er ligeledes r pa V man5G af de vegetarer, der sidder rundt nn? p P·G Jehjemmene hellere end gerne vil flytte vegetarhjem - derfor håber vi også, at der ikke

Veggie Pride, 15. maj 2004 i Paris

"Fest for *den vegetariske og veganske stolthed"*

Vi ønsker:

At bekræfte vores eksistens

Millioner af mennesker rundt om i verden nægter at martyrisere og dræbe dyr til deres forbrug. Hvem hører om dette ?

At erklære vores stolthed

Man lærer os at være ligeglad med ikke-menneskelige dyr og at blive deres bødler. Eftersom barbari er en samfundsnorm, er det svært at sige nej. Vi er stolte over at kunne sige "nej".

At gøre op med vegefobien

Vegetansme sætter ved sin ekstens alene berettigelse for udnyttelse af dyr på dagsordnen Derfor bliver den ignoreret, latterliggjort og vanæret. Man ønsker at få os til at skamme os over vores medfølelse. Vi lader os ikke skræmme.

At forsvare vores rettigheder

Ret til retfærdig taletid, ret til vegetarisk og vegansk mad i det offentlig rum, ret til at nægte al deltagelse i udnyttelse af dyr i vores arbejde eller via skatter...

At handle på vegne af vores medskabninger uden rettigheder

Dyr. der opdrættes og slås ihjel titlægges ingen rettigheder. Vi har i sinde fuldt ud at gøre brug af vores rettigheder, for det er de eneste, som disse dyr indirekte kan besidde i dag. Vi taler på deres vegne til massakren stopper.

(mere om denne event og dens erklæringer følger i næste nummer..)

j
i

går for lang tid før det kan blive en realitet. Så jeg kan kun opfordre vegetarer/veganere til at melde sig ind i foreningen, for jo flere medlemmer vi har, *jo* stærkere står vi overfor myndighederne.

Foreningen vil være repræsenteret på Rådhuspladsen den 1. oktober i Dansk Vegetarforenings store telt, hvor du også kan få information og oplysningsmateriale. Ilse Jungsberg, Erik Bech Olesen, Winnie Feveile og undertegnede blev valgt til bestyrelsen af ovennævnte forening. Hvis du ikke har mulighed for at komme på Rådhuspladsen den 1. oktober, er du også velkommen til at ringe til Winnie (4369 3017) eller mig (3874 3404), hvis du vil have flere oplysninger om foreningen.

Her til sidst kommer nogle lækre opskrifter indsamlet og afprøvet af Angelica Irene Hansen.

Krydret gulerods- og appelsinsuppe.
(fra bogen "Simply vegan" af David Scott)



En usædvanlig kombination af gulerødder, appelsin og ingefær. Serveres enten varm eller velafkølet.

25 g vegansk margarine
A50 g grofthakkede gulerødder
1 hakket løg
1 fed knust hvidløg
1 tsk revet ingefærrod eller V tsk. ingefærpulver*
5.5 dl grønsagsbouillon
saft af 2 appelsiner og revet skal af Vi citron
salt og friskkværnet peber

Smelt margarinen i en gryde og tilsæt gulerødder og løg. Lad det simre 15 min. tilsæt så hvidløg, ingefær, bouillon, appelsinsaft og næsten al skallen.
Bring i kog og lad simre i 15 min eller til gulerødderne er meget møre. Blend suppen og kom den tilbage i gryden. Varm op og smag til med salt og peber.
Servér pyntet med resten af citronskallen.

Jeg plejer også at blende noget frisk orangemynte i og pynte med nogle friske blade.

Desserttofu

Når jeg skal bruge tofu til dessert, laver *jeg den selv* af 1 liter sojamælk og saften af 1 citron. Bring sojamælken 1 kog. Sluk for varmen. *Kom ca.* 1/3 af citronsaften i. mens *der* røres *rundt.* Gentag processen. Vent lidt og se, om massen er skilt *Evt.* røres resten *af* citronsaften i. Når massen er skilt, hældes den til afdrypning. Jeg plejer at fore min trådsigte med kaffefilter og lade den dryppe af *V1-1 time. Så er* den klar til brug. Prøv den i:

Avocadomousse



(4 portioner)
2 modne avocadoer
200 g tofu
2 spsk ahornsirup
3-4 spsk citron- og limesaft
revet skal af 1 citron og lime
5-6 blade citronmelisse og et par blade mynte

Skær avocadoerne over og fjern stenene. Grav frugtkødet ud og blend eller mos det med sammen med de øvrige ingredienser undtagen crtrusskal Rør den i til sidst. Serveres kold i portionsglas eller de tomme skaller eller smøres tykt på en (digest/ve) k <s.
Pyntes med en tynd skive citron eller *hme og* citronmelisse.

Eller i:

Karobmousse

(4 portioner)
2 bananer (ca. 300 g)
300 g tofu
3 spsk karobpulver
1/3 tsk. kanel
1/3 tsk. stødt kardemomme
1/3 tsk. stødt konander
***iYj** spsk farin*
reven skal af 1 appelsin
5-6 blade orangemynte

Skræl banerne og mos eller blend dem sammen med de øvrige ingredienser undtagen idt 3' appelsinskrællen. som tages fra W pynt.

Velbekommel

Cronne hilsener Kirsten Jungsberg

Veganere og vegansk interesserede er meget velkomne til at sende *indlæg* og spørgsmål til VEGANERKLUBBEN fremover.

Vegetarisk ernæring

Af Petra Kiihne oversat fra tysk af Britt Søndergaard (I.del)

En livsstil med voksende betydning

Da Rudolf Steiner i sin tid blev spurgt, hvorfor de antroposofiske medlemmer udviklede sig så lidt med deres spirituelle træning, svarede han sin medarbejder Ehrenfried Pfeiffer, at dette var et ernæringsproblem: Kosten indeholdt for få vækkende kræfter til mennesket, (fra Ehrenfried Pfeiffers bog: *Wir erlebten Rudolf Steiner,* 1956 s. 169)

Tit bliver dette set udelukkende i forbindelse med dyrkningskvaliteten, men det gælder i særlig grad sammensætningen af fødevarer. Her skal specielt nævnes den vegetariske kost, hvor Steiner tit har talt om dens sammenhæng mellem den individuelle selvstændighed og indre styrke. Faktisk var den antroposofiske ernæring i mange år set som ren vegetansk kost. Ikke uden grund har spisehuset på Goetheanum (das Speisehaus) i Dornach været vegetarisk lige siden det åbnede. I den biodynamiske bevægelse spillede kød ligeledes en underordnet rolle. Så er det man kan spørge sig, hvad har antroposofien og vegetansmen til fælles?

Lidt kulturhistorie

Allerede tilbage i det antikke Grækenland blev vegetarisk kost anbefalet. Det var en del af en religiøskultisk livsstil, som i rammer af askese skulle hjælpe til mystisk udvikling og fordybelse. Sekten Orfikerne og Pythagoras (ca. 580-500 f.Kr.) krævede, at man ikke spiste andre besjælede skabninger. Dette kunne føres tilbage til asiatisk lære om karmisk sjælevandring der også mente at involvere dyreverdenen og som derved udelukkede al ernæring af fremmede sjæle. (Andreas Hahn og Claus Leitzmann: *Alternative Ernährungsformen.* 1999 s. 26-47/

Med Buddha (560-480 f.Kr.) kom endnu en komponent. nemlig medfølelse og medlidenhed for dyrene. Nu gik det ikke kun ud på forbedring af egen sjælelig udvikling, men også medfølelse for andre levende væsener. Sideløbende med buddhismen går hinduismen ligeledes ind for vegetansk ernæring. Steiner fortæller desuden, at vegetarisk levevis var almindelig mellem nasiræerne, som var en undergruppe af esseerne i jødedommen: Særligt afholdt nasiræerne sig fuldstændig fra kød og vin. Derved skabte de muligheden for en vis lettelse, da kødspisning kunne holde åndeligt stræbende mennesker tilbage." (R. Steiner: *Matthaus-Evangelium. foredrag fra den 6. 9. ig10)*

I kristendommen er der forskellige grupper som 7. dags adventister, nogle kvækere og nogle mormoner der foretrækker vegetarisk kost, og mange som stadig holder deres kødfrie faste mellem fastelavn og påske.

En ny verdensomspændende impuls opstod i 1847 sammen med stiftelsen af vegetarisk selskab i London. Herfra bredte den vegetariske ernæring sig som en reformkost gennem det 19. og 20. århundrede og i dag regner man med ca. 8% af befolkningen i Mellemeuropa som vegetarer..

Steiner så forvandlingen af menneskets kostvaner i et større overblik som kulturens udvikling. Fra et trin af åndelig kost. som en slags lysernæring til luft blev ernæringen konstant mere jordisk. I dag forvandler mennesket animalsk og vegetabilsk kost til forarbejdede produkter og lærer at tilføre egne kræfter. I fremtiden vil animalsk føde blive mindre mens indtagelsen af de forarbejdede produkter vil vokse. (Rudolf Steiner: *Grundelemente der Esoterik, foredrag fra den 4. november 1906)*

Men forsagelsen af kød er først mulig, når mennesket selv kan skabe den indre kraft, som kommer fra dyret.

Vegetarisk kost og menneskets styrke

Vegetarisk ernæring blev i lang tid set som mangelkost i skolemedicinen og vegetarer blev advaret mod sygdomme og tidlig død. Kun få moderne læger som Maximilian Bircher-Benner (Bircher-müesli) indså tidligt denne ernærings sundhedsværdi. I 80'erne forekom 3 vigtige forsøg i Tyskland med mennesker på vegetarisk kost for videnskabeligt at kunne konkludere deres helbredsmæssige status.* Disse studier viser, at vegetarer er udenfor risikofarer som for højt blodfedt og kolesteroltal samt at vegetarisk kost giver flere helbredsmæssige fordele og ikke blot forebygger mange civilisationssygdomme men samtidig forbedrer tilstande som diabetes type 2, gigt, reumatisme og åreforkalkning.

Rudolf Steiner eksperimenterede en del med forskellige slags kost i sine unge år. Senere blev han lactovegetar (betegnelsen for en vegetar der drikker [illegible] udtalte, at han ellers ikke kunne klare s ra adserne fra det ustadige foredragsliv. "Jeg ved me mig selv, at hvis jeg ikke havde ernæret mig vege arisk gennem de sidste 24 år med næsten daglige [illegible] trengelser. der fulgte med, s [illegible] kunne gennemføre fx at køre hele nat [illegible] næste dag!" [illegible]unne holde foredrag nye steder den

(Rudolf Steiner: *Die Schöpfung der Welt und des Menschen, foredrag fra den 31.7.1924)*

Under alle omstændigheder talte han generelt meget for omvendelsen til vegetarisk levevis og betonede, hvor vigtig den enkeltes beslutning var: "Men man bør ikke være for fanatisk i denne forbindelse, da der stadig findes mennesker, som ikke kan leve uden kød(...), men når man *kan* klare sig uden kød. så føler man sig endnu stærkere hvis man går over til ren vegetarisk føde." (Rudolf Steiner: *Die Schöpfung der Welt und des Menschen, foredrag fra den 31.7.1924)*

Hvordan skal dette så forstås? Kød og fisk er skabt af dyr og står derved den menneskelige organisme nærmere. Under fordøjelsen af denne animalske substans og siden opbygning til den menneskelige substans, må mennesket bruge mindre energi, da dyret er et organisationstrin under mennesket. Spiser vi planter, så må vi forbruge mere kraft til opbygning af først dyrs og siden menneskers organisationstrin for at opnå den rigtige substans. Denne yderligere anstrengelse i stofskiftet svarer til muskeltræning og gør man kan klare mere ydelse, selvom det i første omgang virker mere anstrengende. Forudsætningen er naturligvis at organismen kan klare dette arbejde og har den fysiologiske evne hertil. Ellers er det bedre at fortsætte med animalsk føde.

*Studier af vegetarer 1987: a| Claus Leitzmann og andre: *Ernahrung und Cesundheit von Vegetanem.*
b) Jenny Claude og andre: *Prospektive epidemiologische Studie bei Vegetanem* (Heidelberger-Vegetarier-Studie).
c) Helmut Rottka; *Vegetaner-Studie des Bundesgesundheitsamtes* (Berliner-Vegetarier-Studie)

Mange grøntsager giver lavere risiko for kræft

The American Institute for Cancer Research Idet amerikanske institut for kræftforskning) offentliggjorde en rundspørge som viste, at 72 procent af amerikanerne stadig spiser for mange animalske fodevarer og for få grontsager. som forebygger kræft, hjertesygdom og måske en række andre sygdomme The US. Department of Agriculture, the American Heart Association, the American Cancer Society og mange andre grupper anbefaler rutinemæssigt, at amerikanerne spiser en kost baseret på grøntsager og kun tilforer en lille smule kød og fedtfattige mejeriprodukter.

Det amerikanske institut for kræftforskning offentliggjorde også en undersøgelse af næsten 30 000 kvinder som viste, at de som spiste en kost rig på grøntsager havde den laveste risiko for kræft. De. der kun fulgte en eller slet ingen at anbefalingerne, havde en forøget risiko på 35 procent for at udvikle kræft, sammenlignet med dem. der fulgte de fleste af retningslinjerne IReuters Health 16 juli 2004I

Vegetarkost og kolesterol

Af Radiodoktoren Carsten Vagn-Hansen

En canadisk undersøgelse har vist, at vegetarkost kan sænke skadeligt kolesterol lige så *effektivt* på en måned som en fedtfattig kost kombineret med et kolesterolsænkende lægemiddel (lovastatm).

Deltagerne i undersøgelsen var 46 raske voksne (25 mænd og 21 kvinder efter overgangsalderen) med en gennemsnitsalder på 59 år og et kropsvægtsmdeks (BMI = Body Mass Index) på 27.6 1 gennemsnit. Deltagerne blev tilfældigt fordelt i tre grupper. Den ene gruppe fik i en måned en kost med meget lavt fedtindhold. baseret på fuldkornshvede og fedtfattige mælkeprodukter. Den anden gruppe fik samme kost plus det kolesterolsænkende lægemid *del lovastatm* (Mevacor R). Den tredje gruppe fik en kost med hø/t indhold af plantesteroler, sojaprotein, plantefibre og mandler.

Før undersøgelsen, efter to uger og efter fire uger målte man fedtstofferne i blodet og C-reaktrvt protein, der er udtryk for graden af betændelsestilstande, samt blodtrykket og vægten. Gruppen *på en kost* med meget lavt fedtindhold havde et gennemsnit .gt fald i mængden af LDL-kolesterol på 8.0%. Gruppen på samme kost suppleret med lovastatm havde et fald i LDL-kolesterol på 30.9%. og gruppen på vegetarkost et fald på 28.2%. Faldet i C-reaktrvt protein var tilsvarende 10.0%, 33.3^ og *28.2***. *Der var* .kke statistisk sikker forskel *på de to* sidste grupper.

Forskerne konkluderer, at undersøgelsen tyder *på* at en vegetarkost kan være lige så effektiv som en fedtfattig kost. der er suppleret med et statm lægemiddel mod for højt kolesterol Der anbefales storre undersøgelser for at bekræfte dette. (Kilde JAMA 2003. 290: 502-10).

En del mennesker tåler ikke de kolesterolsænkende statiner. der kan have en række b/v -knmger på både kort og langt sigt og statineme er desuden dyre både for patienter og samfundet Vegetarkost kan også have en række andre positive virkn.nger. blandt andet på vægten men den skal tilrettelægges ordentligt så vegetaren får alle de nødvendige na?nngsstoffer.

wnu .radiodoktoren dk

1

boganmeldelse

Caiskab



Af Sune Borkfelt



Der findes en genre af bøger, som er skrevet for at få gang i debatten, at få afslønnger af de faktiske forhold indenfor industriens eller systemets mure ud til offentligheden eller måske blot at samle op på alle de små ting gennem årene, som tilsammen danner et uhyggeligt mønster, som offentligheden ikke helt ser. Bøger, der er skrevet som et opråb, et skng for at få omverdenens opmærksomhed hen på en vigtig sag. Jeg tænker her på bøger som Rachel Carsons Det Tavse *Forår (Silent Spring)* fra 1962, der bragte banebrydende afslønnger om brugen af kemikalier i landbruget og på det nærmeste startede den moderne miljøbevægelse. og Ene Schlossers *Fast Food Nation* fra 2001. der sammenflettede det enorme puslespil af uheldige virkninger, som nutidens fastfoodkæder har på verden. og bl.a. førte til sagsanlæg mod McDonald's fra vegetarer, da den afslørede brugen af animalske smagsstoffer 1 kædens pomfntter. Der er mange af den slags bøger op igennem tiden, og ikke alle forfattere er heldige nok til at deres bøger får den effekt eller opmærksomhed. de fortjener at få.

Manfred Weissenbachers *Kogalskab.* udgivet på Akademisk Forlag, kunne passende stille sig op 1 rækken af sådanne bøger. For det er både skræmmende, interessante og til tider helt afsindige oplysninger den giver om industriland brugets praksis, kvæg SYdommens spredning og den politiske og økonomiske tøven og uvilje overfor at tage skridt mod rigtigt at gøre noget ved det. Gang på gang viser bogen, hvordan systemet sætter profit over menneskeliv og vælger at tro, at der ingen fare er på færde, selvom meget tyder på det modsatte. Resultatet er til at regne ud: Manglende inddæmning af sygdommen, masser af smittet kød solgt til menneskeføde og altså alt i alt en større spredning af kogalskaben og dens fatale konsekvenser. Konsekvenser, som vi ikke endnu kender det fulde omfang af. fordi sygdommene - ikke mindst dens menneskelige form, Creutzfeldt-Jakobs - tager meget lang tid om at manifestere sig 1 symptomer efter at man er blevet smittet.

Men nu må man ikke få det indtryk. at *Kogalskab* blot er en højtråbende protestbog. Det er den på ingen måde.

Den er et seriøst indlæg, en sammenfletning af videnskabelige undersøgelsesresultater, histonske fakta og et grundigt kig på den måde sygdommen Ibåde hos køer og mennesker) og systemets tiltag mod den, har udviklet sig på. Den er godt gennemarbejdet fra forfatterens hånd og oversættelsen fra tysk flyder godt 1 et dansk, der selv med de mange videnskabelige detaljer er til at læse for almindelige mennesker. Og så er der tydeligvis lagt en del energi 1 at tilpasse bogen til danske forhold med et særligt kapitel om BSE 1 Danmark, der falder fint ind 1 den måde hvorpå bogen i øvrigt følger sygdommen rundt 1 verden.

Den megen historiske baggrund er med til at variere materialet og gøre det mere engagerende.

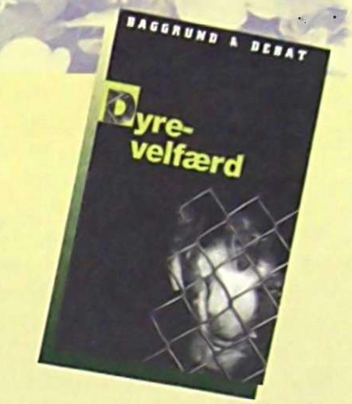
Bogens eneste skavanker synes at ligge i et knapt så godt gennemarbejdet stikordsregister og en mangelfuld korrekturlæsning fra forlagets side (for den er i visse passager noget plaget af en del småfejl i stil med manglende mellemrum o.lign.), hvilket dog langt fra er nok til at fratage bogen dens gode flydende sprog og dens vigtige, velformulerede budskaber til verden. Den fortjener at blive læst af et bredere publikum, end det sandsynligvis bliver tilfældet i et Danmark og en verden, hvor mange af de alt for få mennesker, der rent faktisk læser bøger regelmæssigt, foretrækker at bruge læsningen til at flygte fra verdens problemer og ikke til at fordybe sig i dem. Også selvom sådan fordybelse kan være enormt givende og udviklende.

Så læs den. hvis du tør og vil afse tiden til det. Dens emne vedkommer os alle, for har vi ikke selv spist kød af de typer, der kan indeholde smitte, kender vi helt sikkert nogen der har. og når man ser alle de fakta Weissenbachers bog lægger frem, kan man dårligt undgå at stå tilbage med en følelse af, at problemet er undervurderet 1 samfundet generelt. Noget, der jo giver endnu et kraftigt argument for vegetansmen, som bogen da også peger på et par steder.

(Manfred Weissenbacher. *Kogalskab - BSE og Creutzfeldt-Jakobs sygdom på fremmarch.* Overs. Uffe Hartvig Larsen. København: Akademisk Forlag, 2003)

Bøger der kan læses på dansk

1. del



Som vegetar, og som en person der går op i dyreetik, kan det være rart at vide lidt om, hvad der er skrevet og udgivet om dyrs velfærd og dyreetik 1 det samfund, man lever i. Derfor vil jeg i dette nummer. og løbende 1 en række fremtidige numre, kort gennemgå et udvalg af danskprogede bøger om dyrevelfærd og dyreetik, det være sig både dem, der er oversat fra andre sprog og dem, der er skrevet af danskprogede forfattere.

Jeg starter i dette nummer med en kort omtale af tre forholdsvis nye bøger og vil så muligvis 1 fremtidige gennemgange bevæge mig længere tilbage i tiden.

Bel Browning: *Dyrevelfærd.* Orig. titel *Just the Facts - Animal Welfare.* Overs. Leif Schack-Nielsen. Holte: Flachs. 2003. 56 sider.

Denne meget farverigt illustrerede bog er klart lavet for unge mennesker på den alder, som her hjemme går 1 folkeskolens ældste klasser eller måske i gymnasiet. Den gennemgår 1 den første del af bogen nogle helt basale begreber indenfor dyrevelfærd, som f.eks. smerte og lidelser, og tager i den forbindelse også et histonsk overblik over forholdet mellem menneske og dyr, hvilket er en meget nyttig baggrundsviden at have, når man arbejder med dyrevelfærd. Derefter gennemgår den forskellige måder vi har dyr på 1 vores samfund, for så endelig at kaste sig over nogle få sider med meninger. som dog giver et forholdsvist alt for lille indblik 1 argumenterne for og imod forskellige dyrevelfærdsmæssige tiltag. Bogens sidste sektion drejer sig om. hvad der rent faktisk sker af tiltag 1 f.eks. love og kampagner. For interessens skyld kan jeg nævne, at vegetarer blot nævnes 1 bisætninger to steder i bogen.

Barbara James: *Dyrevelfærd.* Ong. titel Animal Rights. Overs. Leif Schack-Nielsen. Holte: Flachs. 1998. 64 sider.

Denne bog ligner på mange måder den ovenfor omtalte. De er begge oversigtsbøger og begge ngt illustrerede, men i denne bog ligger argumenterne for og imod forskellige former for brug/udnyttelse af dyr i kapitlerne om de enkelte fænomener, såsom mad og landbrug, jagt. kæledyr og dyreforsøg. Det giver til dels et bedre overblik over de enkelte emner, dels måske en dårligere fornemmelse af helheden. Et klart plus ved bogen er. at den går lidt længere 1 sin omtale af de filosofiske begreber som f.eks. dyrerettigheder og artsegoisme. hvilket bedre repræsenterer vegetariske holdninger også selvom vegetarer igen kun nævnes nogle få gange 1 forbifarten En anden nyttig ting ved bogen er de mange små bokse med grafer og statistikker herunde' også en graf over hvor mange vegetarer der anslås at være 1 en rarkke lande. Bogen s<g ter sA»ede* ligesom Brownings ovenfiv owitaK* bog mest mod ur»ce ir>enr»e*kiv eller folk. der ef beU uopNr-ta **om dyrevelfærdsdebat, men** *den giver efter* **min me-ning nok et** *lidt bedre overblik og* **flere interessante små oplysninger.**

Philip Steele: *Dyrenes velfærd - en debatbog for unge om vores opfattelse og behandling af dyr.* **Ong. titel** *Animal Matters.* **Overs. Knstian Hansen. Fredenksberg Bogfabrikken** *Fakta* 2001. 62 sider.

Som det fremgår af unde<rtlen pé **denne bog** *er den deoderet* **benvendt til unge. og** *den adsiuåer* **s>g fra** *de* **to ovenstående *ed at være udarbejdet** *mere 1* **fe—** s o t **et undervisningsj-^te^aie. Den** *har* **hele vejen 1 gennem** *små* **Dofcse med spørgsmé** *11 d-stejss*cr* **og ting man kan sende ewe^je^e elever ud at** *undersege. L^escr-de andre* **to g e n e r^ é'** *den* **» er række kapitler forsfcekee** emner, **der har med** *dyr at* **gwe c** g lægger **så op til** *dtskusstor* **for** *sz* **grve svar. Den g-v«r —** derbid mange uddybende opysrsng^r om emnerne skrevet et e" forståeligt **sprog, og den er k^*. den s* de tre. der fortæger** mest om vegeta-**rtsme - og den** eneste der nævner vegamsme. Faktisk behandler den **kødsp<sr rig** kontra vegetarisme **over et par s*Jer og** giver endog **et par spe-xs^å t*** diskussion og en opgave, der f j r iat pi a(undersege nog*e a* de emæningsmæssige aspekter. Man kunne virkelig enske sig. at alle folkeskoleelever Nev præsenteret for den slags materiale, f.eks. i niende klasse. Bogen er nok både den mest alsi-<*ge* ae tre og måske også den, der indeholder flest oplysninger alt *t g*t, men d e n e* uden *tryl* r r t v gentager den myten om *st* Hitler var vegetar, hvilket afslører, at den kunne være researchet bedre. Men overordnet set er det f** ged t o t *Onn*l.



Alle tre bøger har det tilfælles at de er oversat/tillempet fra engelsk, og at de ikke tager stilling til dyrevelfærdsspørgsmål, men blot fremlægger en række fakta, som læseren så kan forholde sig til. De stiller spørgsmål uden at give svar. Omvendt kan man sige, at den blotte udgivelse af bøgerne vidner om. at forfatterne ser en vigtighed i at emnet debatteres og at der sker ændringer på området. Skal jeg anbefale én frem for de andre, vil jeg nok sige at Steeles *Dyrenes velfærd* er den bedste til unge og skoleelever, mens Barbara James' *Dyrevelfærd* er et godt supplement til andre absolutte nybegyndere - og absolut nybegynder skal man nok være. for tunge bøger er det på ingen måde. hverken fysisk eller indholdsmæssigt.

Sådan skrev vi dengang

ved Sune Borkfelt

Enhver vegetar, der har prøvet at rejse, ved at der kan være både besværligheder og fornøjelser ved at være vegetar på rejse. Foruden alle de udfordringer og glæder, som møder enhver rejsende, kan vi jo ydermere nogle steder have vores hyr med at finde et godt vegetarisk måltid, ligesom vi kan have den ekstra glæde, når vi kommer til et sted, hvor de vegetariske muligheder er flere end vi er vant til. I andet nummer af foreningens blad. dengang kaldet *Solblink*. som kom i juni 1907 findes en vegetarisk rejseberetning af bladets daværende redaktør John Bökelund under titlen *Vegetaren paa Rejse', som fortæller lidt af hvert om (holdningen til) det at rejse på den tid. Vi bnnger her nogle uddrag, omredigeret til nutidig stavemåde. Så vil jeg overlade til læseren at tænke nærmere over tekstens mange små pudsigheder.

"At rejse betragtes ...ret almindeligt som en luksus - med en vis berettigelse måske, når man tænker på velhaverens rejse, der, som Julius Lange en gang i en universitetsforelæsning udtrykte sig. kun var en omvej til hjemmet gennem nogle storbyers hoteller og forlystelsesanstalter. For den slags rejsende er disse anstalters vanvittige luksus beregnede, men en ærlig naturven skyr jo sligt som pesten; han drager ud med små resurser, men ng trang til at lære ny forhold at kende, og den mest uafhængige af alle er den konsekvente vegetar...

Hvor skal vi drage hen? Til Italiens gamle kultur og unge natur står de flestes hu. Velan! Så af sted! Ikke med luksustog, hvor man keder sig ihjel blandt overforfinede rigmandsfamilier, som af blaserthed ikke gider se ud igennem vinduerne, og hvor man sover sig igennem Europas skønneste egne.

Man kommer hurtigt nok af sted ved at rejse om dagen og holde stille om natten. Ånd som legeme holder sig derved spændig og modtagelig. Overalt i Tyskland rejser man godt på 3. klasse, og her træffer man altid de naturligste og elskværdigste mennesker. Så lidt bagage som muligt øger ens uafhængighed. Den, som ved ren føde, ren luft og rent vand har skaffet sig et sundt legeme, risikerer jo ikke at miste sit helbred ved en smule regnskylle eller lidt kulde, behøver derfor ikke at belemre sig med en masse overtøj, paraplyer, plaids, rejsetæpper, galocher m.m. (...)

Vi må stadig gå ud fra, at vi så meget som muligt vil frigøre os fra trykkende konventionelle bånd og for en stund nyde livet som frie. muntre fugle. Ingen kan lettere nå dette mål end frugtspiseren og intetsteds går det lettere end i Italien. Hvilken årstid man end vælger for sit ophold dernede, altid kan man have en rig afveksling af prægtige frugter. (...) For en meget billig penge kan man få disse gode sager på torvene, i faste udsalgssteder udenfor husene i næsten hver gade, hos gadehandlerne - ude på landet får man selvfølgelig de bedste sager i selve haverne.

Man kan også klare sig udmærket, selv om man ikke vil leve som ren frugtspiser. Derom efter at vi først har talt lidt om bopælen. (...)

Og man bør vogte sig vel for at bo ved torve eller hovedgader. Torvet er italienernes fælles dagligstue eller rettere natstue, thi en varm sommerdag ser man ingen italiener hverken på torv eller gade. Men efter mørkets frembrud samles man på torvet for at passiare, spille kort. danse, synge, spille på mandolin m.m. under det muligst højrøstede spektakel, som ikke tillader et øjebliks søvn i nabolaget. (...)

I de forholdsvis stille gader 1 byernes udkanter kan man for længere ophold finde udmærkede værelser hos private til en pris af 5 å 6 lira (1 lira = 72 øre) pr. uge efter størrelse og beliggenhed. (...)

Ja. indretter man sig nogenlunde i overensstemmelse med disse små vink. som grunder sig på egen praktisk erfaring, så kan man med overkommelige midler foretage en italiensk rejse, og man får et anderledes solidt udbytte af sin rejse end de konventionelle notabiliteter, som benytter 2/5 af sin tid til at gennemæde hotellernes alenlange spisesedler. 2/5 til at fordøje denne masseindsamling og 1/5 til at se på teater og varietéforestillinger, som de lige så godt kunne se 1 København. *J. B-d*

Proteinmyten og forsøgskaninen A/ladsen

Af Britt Søndergaard

De fleste sygdomme og ubalancer skyldes for meget syre. For stort indtag af animalsk føde og protein er hovedårsag til for megen syre. Syre gør stiv og giver træthed, men indvirker også mentalt og gør, at vi ikke tænker så klart som ellers. Derfor er det vigtigt at opretholde et neutralt miljø i både blod og spyt, ikke kun for fysisk velvære, men også mental bevidsthed. Vi bliver også påvirket rent humørmæssigt af for meget syre, som derfor kan gøre os sure på alle måder. Det viser sig. at de fleste mennesker bliver mere og mere sure med alderen, og desværre ikke blot i kroppens pH-værdier.

Vi kan måle kroppens pH-værdier i både spyt og urin. Ifølge forfatteren til *The Calcium Factor.* Robert R. Barefoot viser tilstanden af syre nøjagtig, hvor alvorligt det står til. Han mener efter at have studeret kalcium de sidste 40 år. at cancer ikke kan leve i et basisk miljø. Han fortæller når spyttets pH viser blå, så er alt ok (pH 7). grøn (pH 6-6.5) betyder småskavanker, gul/grøn (pH 5-6) betyder større helbredsproblemer og gul (pH 4.5-5) betyder dødelig tilstand. Derfor har vi også brug for at spise nok basedannende næring, så vi ikke får opbrugt vores mineraldepoter, som groft sagt er kalcium 1 tænder/knogler, kalium i nyrerne, magnesium i musklerne og natrium 1 leveren. Natrium (Na+). Kalcium (Ca+), Kalium (K+) og Magnesium (Mg+) er de fire vigtigste basiske mineraler. der omdanner al slags syre til vand og salte, som derved kan optages af enten nyre eller tyktarm. Fra at være giftige syrer bliver de nu optaget i kroppen som livsvigtige salte.

Planter har generelt et højt kaliumindhold og vegetarerne giver ved kremering af samme grund hvid aske. I modsætning til kødspiserne som giver sort aske. I Japan er det stadig en metode, der bliver brugt til at kende en hellig mand eller rettere afsløre én. der havde udgivet sig for at være hellig eller bare munk, men som alligevel spiste kød i smug. Kalium gør nemlig. at blodet ilter bedre. I modsætning til indtagelse af animalsk mad med højt natriumindhold, hvor syren ophobes, fordi giftstofferne ikke neutraliseres på grund af manglende iltning af blodet.

Generelt er den metaboliske proces (nedbrydnings processen) 1planteverdnen fra syre til base, mens den metaboliske proces i dyreverdnen er modsat, nemlig fra base til syre.

Et af de vigtigste argumenter, der bliver brugt for indtagelse af kød og animalske produkter, er behovet for protein. Rudolf Steiner kalder det under sine foredrag i 20'erne for proteinmyten, hvor han fortæller, at indtagelse af mere end 30 gram protein 1 døgnet er belastende for den menneskelige organisme, da der herved vil opstå for meget syre i kroppen. *Flere* andre anerkendte ernæringseksperter er enige med Rudolf Steiner, bl.a. den danske læge Dr. Mikkel Hindhede. Under mine studier af Ayurveda i Indien er jeg flere gange stødt på denne berømte *læge* og hans interessante eksperimenter, som næsten synes mere kendt 1 udlandet end i hans eget hjemland. Danmark.

På baggrund af Dr. Hindhedes studier blev hele Danmarks befolkning sat på en prøve under 1. verdenskng i 1917. der skulle bevise. at mennesket ikke har brug for animalsk føde og at behovet for protein er meget mindre end først antaget De allierede iværksatte en blokade for indførsel af fødevarer, pnmært kom til Danmark, fordi de frygtede, at vi lod komet gå videre til centralmagterne. Derfor blev der samme år på initiativ af daværende indenngsminister Ove Rode nedsat et sagkyndigt emænngsråd til at afgive betænkning om anvendelse og fordeling af høsten 1917. Udgangspunktet for denne rationering t>lev sat til max. 70 gram protein pr. person pr. dag og vægten blev lagt på en kost bestående af kartofler t>n?d og grød. mens svine- og kvægbestanden mindskedes kraftigt. At man turde anbefale sådanne ændnnger af landbrugsproduktionen og dermed kostmdtageisen. skyldes 1 hoj grad Dr. Hindhedes stud»er og tidligere kostforsøg med forsøgskaninen Madsen.

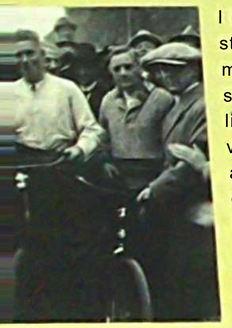


Undersøgelserne af Madsen havde tidligere vist. at behovet for protein var meget lavere end først antaget Fra faglig side var der også dengang en stærk tro på kødets kraft en tro som stadig overlever den dag 1dag. hvor hovedargumentet var/er. at mennesket har behov for op til 120 gram protein 1døgnet. Med

N\a<iseo som eksempel blev konkluderet, at protein-behovet kunne dækkes ved planteføde alene, hvor det daglige indtag kom helt ned på 20-30 gram.

\ Tyskland og Østrig holdt man stadig fast ved de gamle kostnormer, dvs. en høj indtagelse af protein og mest muligt fra animalske produkter. Med andre ord satsede centralmagterne på en dyr kødproduktion i modsætning til her 1 landet, hvor vægten blev lagt på kornproduktion. Som følge heraf oplevede Tyskland omkring slutningen af krigen en hungerkatastrofe af uhyggelige og tragiske dimensioner med bl.a. en tredobling af børnedødeligheden. I Danmark var der derimod rigeligt med mad til alle. - ikke alene afværgedes hungerkatastrofen, men faktisk kunne man konstatere en tydelig bedring af danskernes helbred og landets generelle sundhedstilstand.

Efter krigen fortsatte Madsen som forsøgskanin med forskellige besynderlige diæter og ekspenmenter. Den måske mest berømte mediebegivenhed i hans liv var cykelvæddeløbet den 7. juni 1931 mellem ham og slagtermester Randrup. Roskilde landevej har næppe nogensinde hverken før eller siden bølget af mennesker som til dette løb.





I tidsskriftet Københavnerliv 1920-37 står side 443: "Det spændende cykelløb mellem "Bøffen" og "Bananen" fandt sted 1 Gaar under overvældende Publikumstilslutning. Tusinder af Tilskuere var mødt op paa Roskilde Landevej for at få et glimt af Matchen, og "Bøffen" og "Bananen" kørte godt til. Skønt Dr. Hindhedes Forsøgsobjekt. Madsen førte største Delen af Løbet og tvang sin konkurrent til at sætte Farten op. kom Slagtermester Randrup, der satte ind med en kolossal Slutspurt, først til Maalet, dog kun to Sekunder før Madsen. Ved Slotspavillonen. hvor Start og Opløb fandt sted. var Vejen i lang tid fuldkommen spærret af Titusinder af Tilskuere, der vilde se Dystens stærkt omtalte Kombattanter. Langs hele Strækningen fra København til Roskilde, stod Folk for at faa et Glimt af dem, og 1 selve Roskilde var Hestetorvet fyldt af Interesserede. Det er næppe for meget sagt, at 50.000 Tilskuere overværede det mest spændende Cykelløb, der er kørt 1 Danmark."

Tilbage til nutid

Tit bliver jeg som yogalærer af mine elever spurgt om, hvordan man som vegetar kan få nok protein. Igen og igen bliver jeg mødt med undren over. at man kan leve uden kød og mælkeprodukter og alligevel føle sig både stærk og sund uden animalske kilder. Jordens stærkeste dyr som fx elefanten og orang-utanen spiser jo heller ikke røde bøffer, men ernærer sig udelukkende af planteføde og således er der flere eksempler på. at man bestemt ikke behøver at blive mindre stærk af at være vegetar. Tværtimod var én af verdens stærkeste mennesker gennem histonen Johnny Weissmüller. der både blev kendt som den første Tarzan og som flere gange vandt guld til olympiaden i svømning ligeledes vegetar gennem hele sit voksne liv.



At man ikke får nok protein som vegetar, er ren og skær misforståelse eller måske nærmere fejlinformation. som kødproducenterne bruger som argument for at spise kød. Man kan egentlig ikke tale om proteinmangel, men derimod om mangel på de enkelte aminosyrer, som proteinerne netop består af. Proteiner er byggestenene for alt levende, også for både frugt og grønt som viser sig at indeholde meget mere protein end mange tror. Fordelen ved vegetarkost er samtidig, at det også indeholder kostfibre, antioxidanter og fytokemikalier, altsammen noget de fleste af os får for lidt af. Og spiser man bare lidt varieret af de forskellige grønne kilder, sa får man alle aminosyrer. Så én gang for alle - lad os gøre det, som Rudolf Steiner allerede forsøgte at gøre 1 20erne - lad os gøre op med proteinmyten I

Dr. Michael Larsen, én af vegetarismens pionerer.

Michael Larsen blev født i Randers d. 29. december 1845. Hans mor hed Nathalie Anine Øckenholt og faderen hed Lars Peter Larsen og var præst. Han blev gift d. 21. marts **1877** med den **8** år yngre Edla Annette Carstensen. 1**1864** blev han student fra Borgerdydsskolen på Christianshavn og i 1871 medicinsk kandidat. Han arbejdede som læge ved forskellige hospitaler 1 København og sluttede som kommunelæge i København. Han uddannede sig til øjenlæge og var i en periode medbestyrer af en øjenklinik.

Han skrev enkelte artikler i sit specialfag, men hans væsentligste virksomhed lå på andre felter. Han var en ivrig og utrættelig forkæmper for vegetarismen, hvorved han forstod levemåde i overensstemmelse med naturen, og han arbejde for afholdssagen, fordi afholdenhed fra spiritus for ham var uløseligt knyttet til vegetarismen. Han var i 1889 medstifter af Afholdssamfundet og var dets formand til 1906.



I 1896 var han medstifter af Dansk Vegetarforening og var dens formand til 1911. I skrift og tale slog han til lyd for naturlig levemåde og flere af Dansk Vegetarforenings småskrifter skyldes ham. I 1901 udgav han "Naturhelbredelsen". en sundhedslære ud fra et vegetarisk synspunkt (2. reviderede udgave kom 1 19231.

Selv om hans ideal var den rene frugtdiæt, indså han, at dette ideal af mange grunde ikke kunne nås. og tillod derfor en blandet vegetansk kost samt mælk. æg og honning, men han var en konsekvent modstander af al kød og fisk 1 kosten. Han slog også stærkt til lyd for de andre naturlige sundhedskilder: Lys. luft. vand og gymnastik, men hans ensidige vegetariske indstilling bevirkede, at han ikke vakte større opmærksomhed udenfor vegetarernes kreds, da læger 1 almindelighed ikke interesserede sig synderligt for ernæringens betydning for sundheden eller for diætetisk behandling af sygdom.

11930 oprettedes Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, som havde et børnehjem ledet af hr. og fru Bloch, hvor der blev optaget 2 svage og forsømte piger. Året efter udtalte huslægen: "Børn. der vokser op under den kost og behandling, skal nødvendigvis blive raske". I september 1932 blev en dreng og en pige i 2 års alderen overført fra et spædbørnshjem i Holte til Michael Larsens børnehjem 1 Lundforlund ved Slagelse, hvor de blev modtaget på kærligste måde af deres nye plejeforældre og deres nye søskende, to piger på 7 og 11 år. der 1 et par år havde været på børnehjemmet og havde udviklet sig fra at være forsømte, tynde og forsagte til sunde, friske, glade og velopdragne piger. I august 1933 var der 5 børn på hjemmet.

I decembernummeret af Vegetansk Tidsskrift kan man læse: "Ved De egentlig, hvor meget godt De gør ved at støtte dr. Michael Larsens børnehjem? To små børn forladt af forældrene skulle ved deres afgang fra spædbørnshjemmet under fattigvæsenet. Da trådte vort børnehjem til og tog dem 1 sin varetægt. Hvilken lykkelig vending 1 disse boms liv at komme under sunde og trygge forhold. - Og en lille dreng, hvis mor var sindssyg, fandt også en god havn 1 vort børnehjem". Herefter følger en opfordnng til at yde bidrag til børnehjemsfonden og en fortegnelse over navngivne bidragydere.

Vi ved ikke, hvornår dette vegetanske børnehjem blev nedlagt, men Dr. Michael Larsens Vegetanske Børnehjemsfond eksisterer 1 dag og administreres af Dansk Vegetarforening. Fondens aktiver var ved årsskiftet pr. 1.1.2004 på 360.527.88 kr.. Den disponible del af afkastet, ca. 10-12.000 kr., er de senere år skænket til et vegetansk børnehjem i Indien samt en mindre del til et vegetarisk børnehjem 1 Letland.



Hermed fondens vedtægter:

Vedtægter for Dr. Michael Larsens vegetariske Børnehjemsfond.

§1 Fonden er stiftet i anledning af kommunelæge Michael Larsens 70-årige fødselsdag, den 29. december 1915 og bærer navnet "Dr. Larsens vegetariske Børnehjemsfond".

§2 Fondens formål er at oprette, overtage eller støtte børnehjem, der drives efter vegetariske principper, således som de er fremstillet i Dr. Michael Larsens skrifter. Den daglige drift af et evt. børnehjem (eller børnehjemsafdeling) tilhørende fonden, skal så vidt muligt vile i sig selv. men der må naturligvis søges om offentlig støtte, som dog ikke må medføre andre bestemmelser end foreskrevne i fondens oprindelige statutter.

§3 Fondens formue må kun anvendes til det i §2 nævnte formål. Til støtte for formål, som ikke tilhører fonden, må kun anvendes indtil 2/3 af renterne, ikke formuen. Til fondens formue henlægges gaver bestående af penge, værdipapirer, fast ejendom o.L. som skænkes fonden uden dertil knyttede ønsker om bestemt anvendelse, samt fondens renter.

§4 Fonden administreres af en bestyrelse bestående af 5 ulønnede medlemmer. Bestyrelsens enkelte medlemmer udpeger deres stedfortræder, som indtræder ved evt. død eller frivillig tilbagetræden. Såfremt der af en eller anden grund ikke er en egnet stedfortræder udpeget, supplerer bestyrelsen sig selv. Dog må et nyt bestyrelsesmedlem godkendes af Dansk Vegetarforenings generalforsamling.

§5 Fondsbestyrelsen vælger selv formand, næstformand. kasserer samt sekretær og afgør alle sine beslutninger ved simpelt stemmeflertal. Bestyrelsen aflægger beretning overfor DVF's generalforsamling ligeledes forelægges regnskab, der revideres af 2 revisorer.

§6 Fondens regnskabsår er kalenderåret. Fondens kapital og værdipapirer opbevares i bank Udbetalinger kan kun ske ved underskrift af kasserer og formand eller næstformand.. Løbende udgifter porto, telefon, kørsel o.L betales af fonden.

§7 Forandringer i disse vedtægter kan kun ske mod samtykke af DVF's generalforsamling.

§8 Hermed ophæves tidligere vedtagne statutter.

Ovenstående reviderede vedtægter er godkendt på DVF generalforsamling d. 26.04.1988.

Thalia Skousgaard. Povl Th. Olesen og Herdis Sell. Nyvalgt Gudrun Lauridsen og Ove Skød. Suppleant Hans Sell Sørensen.

Signeret af A. M. Nissen og E. A. Nissen.

På en senere generalforsamling er det blevet vedtaget. at DVF's bestyrelse også er bestyrelse i fonden.

Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

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

Du kan sammenstykke 1-2-4-6-8-10...16...20 **uger eller mere - det er dig der bestemmer!**

Korte kurser **farter hele året rundt.**

Pris (korte kurser): 1900.- kr./kursus
(8 kurser): 680.- kr./uge
inklusive undervisning, kost. logi og materialer.

Vi er det eneste sted i Danmark, hvor køkkenet er vegetarisk og statskontrolleret 100 % økologisk.

Wg Ind på www.vhd.dk

Med kærlig hilsen
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
Sunddalvej 1 - Ginnerup - 8500 Grenå - Tlf. 86 33 91 HH

Indkaldelse til ekstraordinær generalforsamling

Hermed indkaldes til ekstraordinær generalforsamling fredag d. 12. november 2004 kl. 19.00 i biblioteket på Danasvej 30B, 2. sal på Frederiksberg.
Der vil være en let anretning fra kl. 18.00.

Den ekstraordinære generalforsamling blev besluttet på den ordinære generalforsamling d. 26. april, og begrundelsen var, at der ikke var tid nok til at behandle flere af de på generalforsamlingen stillede forslag tilstrækkeligt grundigt.

Dagsorden:

Behandling af spørgsmål, som blev *rejst* på den ordinære generalforsamling:

1. Valg af dirigent og referent
2. Indkomne forslag til tid/, generalforsamling *fra* medlemmerne
3. Indkomne *forslag, nye fra* medlemmerne
4. Principper omkring administrationen af Dr. Michael Larsens vegetanske *børnehjemsfond*
5. Eventuelt

Forslag, som ønskes behandlet *på* generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest *fredag d.* 29. oktober.

Mød op og vær med til et forhåbentligt godt mede.

BESTYRELSEN

ÅRETS INTERNATIONALE VEGETARDAG

Sæt stort kryds i kalenderen den 1. oktober fra 10-17, hvor vi fejrer den internationale vegetardag med et festligt arrangement på Københavns Rådhusplads. Her har vi fået lov til at sætte store telte op med udstillinger, maddemonstrationer og foredrag, hvor andre foreninger samtidig vil være repræsenteret - alle med ét til fælles — nemlig grøn levevis.

Maden bliver lavet i samarbejde med den økologiske produktionsskole og der vil dagen igennem blive budt på små lækre smagsprøver, vegetariske såvel som veganske — både Pravins indiske appetitvækkere, Winnies vegetariske lækkerier, Hare Krishnas himmerigsmundfulde og den kendte engelske kogebogsforfatter Kathy Silks veganske godbidder.

Du kan læse mere om arrangementet på vores hjemmeside *www.vegetarforening.dk.*

Vi kan sagtens bruge et par ekstra hænder, så du er meget velkommen til at henvende dig til Kirsten på 38743404.
Vi håber, du har lyst til at komme og hjælpe os med at gore Danmark endnu gronnere og ser frem til en god dag.

Cronne hilsner BESTYRELSEN

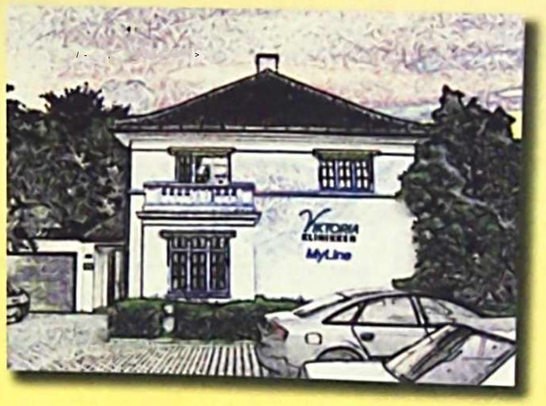


Align video display edge here

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tornestykket 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