Align video display edge here

vinter
2004
95.årgang

lev og lad leve

vegetaren

nr.4

indhold

VEGETAREN

3 kære læser

4 om vejr og vegetarisme

5 skulle vegetarisme ikke være for alle?

6 vegetarisk ernæring

8 protein nok?

Side9sagen 9 pigeoner

i l veganerklubben

15 grønne stjerner

16 kosttilskud ryddes væk

boghjørnet 17 kompleks dyreetik

18 hård mckost

20 sådan gik det på årets internationale vegetardag

21 ekstraordinær generalforsamling

22 sandheden om sundheden er pinlig for omsætningsinteresser









du bliver medlem ved indbetaling på qiro nilmmor 502-5656 eller på bankkonto nr. 8401 1053216



Kære læser!



Den europæiske urtemedidn har især sine rødder I det gamle Grækenland og i Romerriget Hlppokrates er vel nok den bedst kendte af datidens læger, som levede fra år 460-370 f.Kr. Han ledede lægeskolen på Kos, hvor lægens fornemmeste opgave bestod i at aktivere legemets iboende, selv-helbredende kræfter. "Det er naturen der helbreder - lægen hjælper bare!" er afledt af den hippokratiske ed og det er fra dengang ordet doktor stammer, som direkte oversat betyder en rådgiver.
De gamle grækere kendte hverken til vitaminer, essentielle fedtsyrer eller antioxidanter og havde en helt anden tillid til naturen.

Faktisk var grækernes kost for 2.000 år siden langt sundere end den kost, vi kender i dag og måske skulle vi hellere se på moder natur end at lege troldmandens lærling. Vi kan jo overalt se, hvordan naturen er I balance og det er da ret tankevækkende, at det blot er mennesket og så måske lige dets husdyr, som lever i de civiliserede egne væk fra naturen, der fx lider af allergi, kræft, gigt, overvægt og sukkersyge.

Planter, urter, frugt og sund kost består af vitaminer, mineraler, flavonoider, antioxidanter og mange andre aktive ingredienser og oprindelig er al median inspireret af naturen.
Forskellen er bare, at i naturen er alt i balance i modsætning til i syntetisk fremstillet medicin, hvor de aktive stoffer er taget ud af en sammenhæng.
Naturen er faktisk ét stort apotek. Her er planter for enhver lidelse og alle urter har en virkning - de er enten giftige eller helbredende, afhængig af dosis og ingen er uden effekt.
En lille historie fra en indisk lærer fortæller om eleven, der engang fik en umulig opgave. Han skulle gå ud i verden og finde en plante, som ikke var god for noget som helst 2 år senere kom eleven tilbage til sin mester, tomhændet" Han havde søgt overalt og der fandtes simpelthen ikke en plante, som var uden effekt. Alle urter var gode for ét eller andet.

Grækerne sagde ligeledes: "Maden er din medidn og medicinen din mad". Kosten har en effekt, som er større end vi måske lige går og regner med. Den kan både gore os syg, men heldigvis også helbrede os. Den kan udløse destruktive processer, som tilstopper blodkarrene og gør dem stive og kan omvendt også fjerne skadelige aflejringer af kolesterol og forkalkning. Kosten kan få kroppen bl at danne støffer, der opløser blodpropper, fortynder blodet aktiverer produktionen af insulin og styrer blodsukkerspejlet Kosten kan få kroppen til at producere hormoner, der fx giver mælk i brysterne eller eksempelvis få blodtrykket bl både at sOge og falde markant

Vi lever i en verden, hvor det ser ud bl at vi mennesker vil forsøge at herske over liv og dod i stedet for at acceptere, at der eksisterer noget der er større end os - udenfor vores fatteevne, som vi ikke bare sådan lige skal kunne regne ud eller forstå. Som Voltaire, der menes at have *været* vegetar *i* s«n tid sagde: "Læger giver medikamenter, som de ved tøt om bi at helbrede sygdomme de ved mindre om til mennesker de ved intet om'"

Med GMO er vi på vej mod et ukendt mål og der synes møen vej tilbage. Selvom vi ikke kender konsekvenserne er 25" o *af* majsen og hele 68% af al sojaafgrode produceret på kJoden I dag GMO. Det er umuligt at gennemskue, hvad GMO kan betyde for fremtiden. Risiko = sandsynlighed x konsekvens (risiko er lig sandsynlighed gange konsekvens). Konsekvensen af GMO kan hverken forudses eller beregnes, hvilet -neCarer at risikoen i pnnappet er uendelig stor.

Hvis vi vil ændre udviklingen, skal vi I stedet for at manpulere og udnytte naturen, lære af den ved at studere aer naturlige balance overalt. Vi skal blbage til naturen. Det kan dog synes sværere og sværere, når vi snart ikke længere serv kan vælge, hvad vi putter i munden' Med madsmmke, GMO og såkaldt berigede fødevarer tilsat ekstra vitaminer ka- de' være svært ikke at udsætte sit helbred for unodvendg *g ft* og når planerne i EU så samtidig er at forbyde kosttisk.jrf[7]
Historien gentager sig og jagten på middelalderens he*cse og kloge koner er i dag erstattet af myndigheders rxx urterne og naturlig behandling. Hvorfor' Dr Hnciede sagde det meget direkte: "Sandheden om sundheden ex« p>-*g f^r omsætningsinteresser."

Kære lassere - ikke blot geografisk og htstonsfc men også ideologisk kommer vi vidt omkring i dette nummer a'

VEGETAREN'

God jul og godt grunt nytår

Britt Søndergaard



~ m vejr og vegetarisme

Af Kirsten Hartvig

Det sneer* Ikke nogen bemærkelsesværdig begivenhed ~ dt i februar, tænker du sikkert, men her i hyrdehuset 700 meter oppe I Canigou-bjerge* betyder sne som regel at al transport går I stå. Det er ikke uhort at vågne om morgenen og finde, at man ikke kan åbne fordoren, fordi der er kommet en meter sne eller to i lobet af natten. Vi har efterhånden vænnet os ti bjergvejrgudemes magtfulde luner og sorger derfor altid for at have rigeligt med pressioner i hus om vinteren, så vi kan holde skansen indtil det er vores tur bl at blive gravet fri.

Men Uge i dag er det altså ret så ubeiejltgt' Vi var tidi gt oppe og skulle med flyet fra Carcassonne til London, hvor vi havde moder med forlag, PR-folk og vores litterære agent - desuden skulle vi til 50 års fødselsdag på tordag, og)eg havde oven I købet investeret t nyt tøj til festen. 1 stedet sneer det og jeg sidder her og ser det ... I varmen ved brændeovnen mens hunden sover i sin kurv og hestene har sogt ly under de gamle **grantræer** på marken. Vi har givet dem et bjerg af ho hver, så jeg tror også de hygger sig. Kit livs evigt tilbagevendende utaste gåde består i at forene de to verdener >eg lever I. Måske har alle det sådan' Mine to verdener er meget forskellige. 1 den ene bestemmer vejret og naturen farten I den anden hersker pengene. Penge til tøj og rejser, mad og drikke, gas og diesel, tandpasta og toiletpapir, telefon og skat Mit behov får Jeg (mere eller mindre!) dækket ved at skrive boger om ernæring og naturlag helse Inspirationen henter Jeg I naturens verden, profitten bruger jeg I den anden.

Der er alt>d el tovtrækkeri I gang imellem forlagets kødædende salgsdirektør og den vegetariske forfatter - altså m-g Salgsdirektøren mener, at man skal skrive for så bredt et publikum som muligt, så man skal holde s«q fra ubehagei ge sandheder. Jeg mener, at folk har gavn af at v«ie hvad de spiser, og at der ingen tvivl kan være om at kød og mælkeprodukter skaber problemer, såvel for den enkelte forbruger som for planeten som helhed

Oct er måske nemt nok for mig at s.ge, for mine vegetanske tendenser er medfødt. Da Jeg var l,ile, var min mor konstant bekymret, fordi Jeg nægtede at dnkke kømaT - det lugtede og smagte nemlig forfærdeligt - oa mine fætre og kusiner syntes Jeg var godt dum, (ordnen aiitt1 b/ttede mine kødboller med melboller til familiefS*™ Min mor troede, jeg ville vokse fra den slags ideer mJ txJen, men i stedet blev det værre«

For ^art ty/e år siden så jeg | London en stor udstilling, der hed "Uv.ng Without Cruelty" (at leve uden grusomhed/dyrplagen). Der modte jeg hundredvis af folk som havde besluttet at bruge deres liv på at hjælpe de dyr, vi har frataget retten til solskin og frihed, fordi vi mener det er vores gode ret til at spise deres kod, gå med deres pels, drikke deres mælk og misbruge dem 1 forskning, væddemål, forlystelser og sport Kensington Town Hall, hvor udstillingen blev holdt, var fyldt til bnstepunktet med boder, foredrag og film om burhøns, dansende bjome, tvangsfodrede gæs, udkorte koer, indeklemte kalve, grise og kaniner t etager, fisk I fangenskab osv. osv. Men der var også eksempler på alternativer så som nappa jakker, punge og sko, smagsprøver på vegetarpostej, tofu og sojamælk, ren plantemargarine og sæbe uden dyr I.

Jeg sugede det hele til mig som en svamp og indså den dag, at jeg ikke længere kunne forsvare at være en del at dette altoverskyggende problem, men måtte finde en måde at blive en del af losningen, Til at begynde med va[r] jeg nærmest militant i min fremgangsmåde - så det lykkedes mig hurtigt at fornærme det meste af min familie og miste de fleste af mine gamle venner! Siden er jeg faldet noget ned og har efterhånden lært, at man mi tage folk som de er. Det er langsomt gået op for mig, at hvis jeg vil være en del af løsningen nytter det ikke at isolere mig i stedet gør jeg nu mit bedste for at tale et sprog som de fleste forstår, og derudover så vidt muligt leve mit liv i harmoni med resten af verden - både dyr og mennesker Det sværeste er at sige nej uden at fornærme nogen

I stedet for at protestere så voldsomt har jeg brugt de sidste mange år på med alle kneb at lokke menigmand til at ændre sine kost- og levevaner til gavn for sig selv og sine omgivelser Jeg tror virkelig på at verden ville være ^ for 0s allesammen, hvis vi formåede at overholde bare eet at de ti bud. "Du må ikke slå ihjel."

~ Kjr*®n Hd^vlQ er registreret naturopat og urtetæge. Henges ^edn teresse ligger I at hjælpe folk med at få kontrol over deres *** fibred ved hjælp af lettilgængelige UrrTr.^ °2 S.mp.e naturopatiske teknikker. Hun er medino.fV J W ltJsh Association og the National ^ ^ Herball*s- Hun har skrevet otte boger som n«ni^fc!!^eS J^ver verden. Fire er udkommet på dansk, Rinnh^Hw: 61 stÆrkt Immunforsvar (Lindhardt og (Bonn med °wgl (Lademan), Spis dig til ny energi u fnd "Tl2. fibred (Klitrose). Kirsten igdf ,r* CTu P ' JyHand men har boet 1 udlandet skien taaen nu , PyTena;er ne sammen med sin mand, *ygen °g kom Ponisten. Nic

Skulle vegetarisme ikke være for alle?

Kommentar til artiklen »Vegetarisk ernæring« s, 14 i efterårsnummeret af nærværende blad

Af Henrik Hedegård

Rudolf Steiner og hans antroposofiske bevægelse har haft stor betydning og på flere områder givet vigtige praktiske impulser bl det omgivende kultursamfund. Bedst kendt er nok det biodynamiske jordbrug, men også indenfor skoler og pædagogik, arkitektur, kunst og dans har han givet stor inspiration til nytænkning.

Men vegetarisme hører næppe bl disse store inspirationsområder. I ovennævnte artikel kan vi fx læse: "Men forsagelsen af kød er først mulig, når mennesket selv kan skabe den indre kraft, som kommer fra dyret." Hvad er "indre kraft, som kommer fra dyret" - som vi altså vel at mærke angiveligt udvikler os ind i, ikke væk fra[7] Lyder det forståeligt og inspirerende for moderne mennesker?

Senere i artiklen forstår vi, at Steiner talte meget for omvendelsen til vegetarisk levevis og betonede, hvor vigtig den enkeltes beslutning var. "Men man bor ikke være for fanatisk i denne forbindelse, da der stadig findes mennesker, som ikke kan leve uden kod, ...". Nemlig, fn os for fanatisme, dvs. at ville være vegetar på andres vegne' (- selvom det vist ikke helt var det, han mente her ;o) Men passer det nu, at nogle mennesker ikke kan leve uden kod[7] Øjensynligt ja, når vi ser os omkring. Men selvom spisevaner horer til det mest indgroede i mennesket, er det jo ikke sikkert, at noget menneske er afhængig af kod rent fysisk?

Jo, hævder Steiner, for det kræver mere energi at fordoje frugt og gront, mens kod er lettere fordøjeligt. (') Den bemærkelsesværdige begrundelse lyder: "Spiser vi planter, må vi forbruge mere kraft til opbygning af forst dyrs og siden menneskers organisationstrin for at opnå den rigtige substans." Jeg må indromme, at her står jeg af. Det strider i den grad mod både min logik og praktiske erfaringer"

For at yde Steiner retfærdighed kan man selvfølgelig sige, at man bor studere hvad han selv har sagt og skrevet. Men alligevel' Et klogt ord lyder: Man skal kende et træ på dets frugter. Altså, hvilke resultater eller sluttelige virkninger har en given bng i praksis?

Mon ikke ovennævnte udtalelser (som jeg gennem årene har hørt flere af) i praksis har bidraget bl, at der i Steiner-kredse idag er så relabvt få vegetarer? Hvor er det etiske aspekt, hvor er det hensyn og den kærlighed til dyrene, mange af os efterhånden opfatter som en selvfølge? Og er det ikke sådan, at den moderne biodynamiske producent ofte ikke viger tilbage for ligefrem at opretholde en vis kødproduktion?

Som der også står i artiklen: "Faktisk var den antroposofiske ernæring i mange år set som ren vegetansk". Hvordan er "antroposofisk ernæring" da idag[7] Tror og håber vi vegetarer ikke snarere på, at det netop er fremtiden vegetarismen har for sig[7] Jeg håber ikke, jeg med ovennævnte fornærmer eventuelle antroposoffer eller andre blandt læserne. Det er langt fra min intention, men sku *lle* det alligevel ske, beklager jeg det dybt! Jeg synes bare det er svært idag at lade uforståelige ting stå uimodsagt.

Er der blandt læserne *nogen,* der evt. kan forklare og bringe logik på ovennævnte felter, vil det være meget velkommen.



Fra morko fil lys

I il ci kcih|cUcs\ ej
I ti IktII'JJM^Mi'|
Iw'M'IIkIcII/rl IK'S \.'| |il
IM'IIIeKr'

Ik«KfII'Iil 11fl«Il11ik11-1

I|CIOKII M
UOSK m i(*i\\i M
(i \ I« 111« Huviikir
Inli iti.il ii >11.ll Mvt'l.
^k.IIII I\I I s
11MIklu 1111 iv 11 \\
III N
WWW I<>s«l 1/ •Ik

Artiklen er taget fra Das Goetheanum 2004-25 tilsendt fra og oversat efter onske af Lars Mikkelsen, som selv skriver:

»At Icese alt, hvad Steiner har sagt og skrevet er muligt. Det skulle tage ca. alle arbejdsdage i 20 år. Selvom jeg har læst ham meget i 25 år, så er der en masse, jeg ikke har lasst Man læser om det, der interesserer én mest. Jeg har fx læst begrænset om pædagogik, musik og eurytm Hvis kosten betyder mindre for en, ja så læser man ikke om det forst, og det hele kan for de fleste aldng nas Jeg tror, at det kan være den simple forklanng på, at mange steinerfolk simpelthen ikke ved, hvor godt det gor at være vegetar. Stemensmen er heiler ikke i dag missionerende *Derfor vel har* organisationen ikke sagt at man bor være vegetar Det horer under nd'videts frihed til at vælge *setv* Men *Steiner* beskriver fx, at knge ikke ville være mulige uden kodspisere Et a'vori'gt argument - hvis man Kendte det Han har også råd. hvis det kmber med jordforbindelsen uden koc. nemltg at drikke mælk, som konkret star nærmere det piantemæssjge ætenske end det dynsk astrale

Steiner har således ganske utvetydigt talt for vegetarismen og dens enorme fordele både for md'v>det og for samfundet Jeg vil understrege, at Sterner har sagt ngtig meget om det vegetariske i "utallige foredrag, så der er ngtig megen inspiration at hente hos Steiner også det omrade '

Lars Mikkelsen

Vegetarisk ernæring

af Petra Kühne oversat fra tysk af
Kim W. Rasmussen og Britt Søndergaard.

-DEL 2

Spirituel udvikling og vegetarisme

Jo mere man mobiliserer styrken til at opbygge, desto stærkere bliver det indre menneske. Man vinder en indre kraft og bliver uafhængig af irritation fra den ydre verden. Gennem animalsk fode tilfører man sig mindre opbygningskraft, den indre kraftudfoldelse bliver ringere og den ydre afhængighed og orientering større. "Sjælen bliver solgt og mennesket bliver tilgængelig for den ydre verden, - han bliver forbundet med den ydre verden (...) Alt det som indskrænker mennesket, alt hvad der får ham til at blive mere og mere ensporet og specialiseret, det har han fra den animalske ernæring. (...) Jo mere han er i stand til overvejende at spise planteføde, desto mere bliver han i stand til at være åben for flere synspunkter. (...) At mennesket konstant bliver mere dogmatisk og blot kan overskue i hvilken retning det er født og senere er blevet helt indgroet i, hænger nøje sammen med for megen animalsk føde." (Rudolf Steiner: Ernahrungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft, foredrag fra den 8. januar 1909)

Rudolf Steiner beskriver ofte, hvordan mennesket forandrer sig, når det følger den antroposofiske vei og gør spirituelle øvelser. Dette falder igen tilbage nå kostvanerne. Ved indtagelse af planteføde bliver det nemmere at opleve det kosmiske tilhørsforhold Kød specielt fra landpattedyrene binder derimod én til de jordiske forhold - som for eksempel kvæg der med deres 4 ben står på jorden og vanskeliggør befrielsen af det jordisk-materielle for de mediterende Mælk er S a?de rjedes, da det ,kke er dyrekrop men der,mod blot H h dyrenær,ng. Det står mellem kød oq planter og hjælper mennesket til at komme . ligevæot g mellem frigørelse og binding til Jorden.

"Planteføde er af en sådan karakter, at det stvrker organismens egne kræfter og bringer mennesket tilbage til en form for kosmisk forbindelse med hele solsystemet. (...) Organismens lethed, som man is ved planteføde, hæver s,g op over alt det »diske som giver den menneskelige organisme m u l i g t for at få en vis - man kunne sige - forfinet evne V a t smage og p3 den mSde udvikler en større evne t j »t opleve.

Deraf kan man slutte, at det især er i det okkulte, i den esoteriske udvikling, at det betyder utrolig meget, - at man så at sige ikke binder sig til det jordiske, ikke udstyrer sig med den jordiske tyngde gennem kodspisning , - hvis det, afhængigt af de individuelle og genetiske forhold, kan undværes.

Der opstår visse betænkeligheder, når mennesket i sit sind ønsker at være vegetar så fanatisk, at det afstår fra mælk og alle mælkeprodukter. Netop ved sjælens åndelige udvikling kan dette indebære visse farer, (...) fordi mennesket ved at afstå fra at drikke mælk og andre mælkeprodukter let kommer til at elske alt det der er ikke jordisk og mister jordforbindelsen og tilknytningen til jordisk menneskelige aktiviteter." (Rudolf Steiner: Welche Bedeutung hat die Okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hullen und sein Selbst? foredrag fra 21. marts 1913.)
Men man skal være meget opmærksom på den stærke sammenhæng mellem den sjælelige udvikling og ens ernæring. Vegetarisk kost letter den spirituelle udvikling - men erstatte den, kan den ikke. Sådan en kost uden interesse for spirituel/åndelig udvikling kan oven i købet føre til ekstrem eller fanatisk livsstil, da den sociale og individuelle selvopdragelse mangler.

Motiver til at tage den bevidste beslutning
Det at overholde en vegetarisk kost kræver styrke af den enkelte. Der ligger næsten altid en bevidst beslutning til grund for det at blive vegetar, i modsætning til at spise traditionelt eller vanebetinget. Vegetarkost kræver - som alle andre fra normen afvigende ernæringsformer - ofte viljestyrke over for afvisende omgivelser. De mest almindelige motiver for vegetarisk ernæring er:

• Etisk-religiøse motiver

Dar er re,gio se ^ud °9 etiske livsopfattelser, der u e ukker drab på dyr. Veganere er imod enhver udnyttelse af dyr og afstår ikke kun fra at spise kod, fisk, æ9' mælk og honning men bruger heller ikke hint ér wl. Skind, Andre etiske vegetarer fravælger r.n i i da er blodet der bærer dyrets sjæl og lidenskaber.
næn p nfIT tar, ordets egentlige betydning, afholder man sig mpro h at Sp,se rodt kod, hvilket gælder så meget desto VIS man er vegetar af etiske grunde, red.).

H S P.ritUe,,e motiver
Udviklinnl S?' al det dvr,5 ke hæmmer den åndelige "Når vi ku 9 at vegetarkost giver større indre styrke. menneskp? ernærer os af planteføde, må vi som overtage hele processen også den del

som dyrene har overtaget ved at ændre den energi, planterne har til animalsk energi. Organismen bliver nødt til at mobilisere helt andre kræfter end hvis den ernærer sig animalsk (...) Man må understrege(...), at mennesket derved bliver meget stærkere, da det er vant til at mobilisere sin egen indre kraft." (Rudolf Steiner: Geisteswissenschaft und Medizin, foredrag fra den 30. marts 1920.)

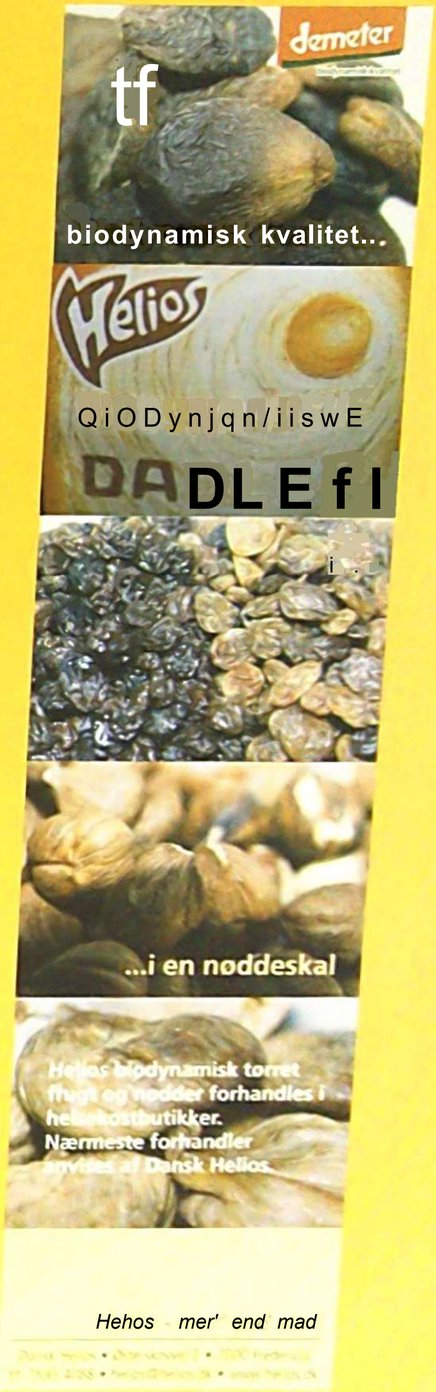
- Økologiske motiver
Nogle vegetarer afstår fra animalsk kost på grund af industriel masseproduktion og generelt dårlig behandling af dyrene. De foretrækker for det meste biodynamiske fødevarer ofte med en religiøs indgangsvinkel.
Omsorg for skabelsen og dens skabninger.

- Etisk-sociale motiver
"Lige så længe der findes slagterier, vil der også findes slagmarker!" sagde forfatteren og vegetaren Tolstoy. Også Rudolf Steiner påpegede, at dyrisk ernæring forstærker aggressionerne hos alle folkeslag og således kan en vegetarisk kost også hjælpe menneskeheden til at opnå fred. At der har været mennesker, der har fort krige som har haft sympatier og antipatier, sanselige lidenskaber i forholdet til hinanden, der var forårsaget af den animalske ernæring. Mennesket kan takke sin tilknytning til planteverdenen som ernæring for, at det er istand til at fatte større sammenhænge og ikke kun følger snævre interesser." (Rudolf Steiner: Ernahrungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft in Wo und Wie findet man den Geist?, foredrag fra 17. december 1903.)

- Social-økonomiske motiver
Det enorme massedyrehold medfører konsekvenser for ernæring og foder (for eksempel ville korn og bælgfrugter mætte flere mennesker end det kød, der kom ud af de fordrede dyr). Forsagelse af kod kan forbedre hele verdens ernæringsgrundlag.
Også af disse grunde forsager eller i hvert fald formindsker nogle mennesker indtagelsen af animalske fødevarer.

Den vegetariske kost kan bringe mange fordele til både mennesker og deres miljø. En forudsætning er imidlertid, at alle hver især kan tåle kosten *og* inderligt foler, det er det rigtige. Ellers drejer virkningen 180 grader og man tænker konstant på en bøf i stedet for at spise den.

Petra Kuhne blev fodt i 1953 I Berlin og har skrevet flere boger Emahrungssprechstunde (Stuttgart 1993), Gewurze und Krauter (Bad Vilbel 1999), Sauglingsernahrung (Bad Vilbel 2004).



Protein nok?

Der var nogle rigtig gode indlæg I Vegetaren 2004-3. Specielt har Jeg lyst til at knytte en kommentar til, hvorvidt vi vegetarer nu får proteiner nok, som Hanne Lehmann nævner.

Det gor vi - så ingen grund til bekymring. Hvorfor kan Jeg være så overbevist om det"? Af flere grunde - forst min egen erfaring. Jeg har spist vegetarisk I ca. 25 år. Jeg gor intet specielt for at spise fx linser og bonner. Ærter har vi I haven, så dem får jeg lidt af. En praktisk selverfaring er, at det går fortnnligt.

Andre praktiske erfanngер har vi fx i de mange forsøg, som lægen Mikkel Hindhede lavede på mange mennesker. Igen og igen blev det vist, at mennesker ikke fik det dårligt, selvom de levede af den samme helt ensidige vegetarret i hele 2 år, og uden særlige proteiner. Hans mere end 50 boger er en guldgrube af viden, fx undersøgte han store folkeslag og særlige folkegrupperinger, som levede fint uden proteinkost
Faktisk var proteinsporgsmålet det store livstema for Hindhede, en hojt begavet læge med den bedste eksamen ved universitetet i 25 år.

Teoretisk kan vi gå til åndsvidenskaben, hvor i hvert fald Rudolf Steiner har sagt meget om proteiner. Kort sagt er hans udsagn, at vi mennesker selv kan danne alle proteiner 1 vor krop - også de såkaldte essentielle. Det er en myte fra naturvidenskaben, at vi ikke gor det. Steiner fortæller, at de substanser, hvoraf vi bygger vore proteiner, ikke kommer fra vores mad, men kommer ind som oversanselige finstoffer gennem vore sanser. Dem optager vi lige så automatisk, som når vi får ilt ved at trække vejret

Men en forudsætning for proteinopbygningen er nødvendig for os, nemlig at der i vores fordøjelsessystem skal forefindes højkvalitets-proteiner, som organismen kan bruge som model for sin opbygning. De bedste proteiner findes i modne frugter og bær. Så det med et æble om dagen har også en åndsvidenskabelig tilslutning.

I ovngt er det Jo så enkelt at der stort set ikke findes planteceller uden, at de indeholder proteiner. Hver eneste gulerodscelle rummer mange proteiner.

Lars Mikkelsen, Forebyggelses- og Patientrådet
Toftevænget 30, Skævinge, 4828 8700.

Protein I frugt og grønt

Der er protein i frugt og gront. Alle grøntsager Indeholder protein af høj kvalitet og giver ca. 30% af kalorierne fra protein. Grønne blade (fx salat, kål og spinat - for ikke at nævne de vilde) indeholder endnu mere protein og giver ca. 45% kalorier fra protein.

Mange er Ikke klar over, at der også er en del protein I frugt men proteinindholdet kan dog variere meget Her gengives en liste over, hvor stor en del af kalorieindholdet i forskellige frugter, der stammer fra protein:

(dvs., disse tal er Ikke procentdel af hele frugten, da størstedelen af frugt altid består af vand - men denmod procent af frugtens torindhold, red.)

ABRIKOSER = 12%	LITCHY = 7%
APPELSINER = 8%	MANGO = 4%
BANAN = 5%	MELON = 14%
BLOMMER = 6%	NEKTARINER = 7%
FERSKEN = 7%	PAPAYA = 6%
FIGNER = 4%	PLANTAIN/
GRANATÆBLER = 6%	KOGEBANANER = 5%
GUAVA = 6%	SOLBÆR = 6%
HINDBÆR = 7%	STIKKELSBÆR = 7%
JORDBÆR = 8%	STJERNEFRUGT = 6%
KIRSEBÆR = 7%	VANDMELON = 7%
KIWI = 7%	

(fra WWW.yeqptarforpniqg dk under iGroups)

DINE PENGE SKAL GIVE MEREENE) RENTE

C w r P K U p

* * * nxir

Pigeon

v/ Dennis Sørensen

Æble hører, ligesom pære, til rosenfamilien. Det latinske navn for æble er Malus domestica.

Æbler findes vildtvoksende flere steder i verden, og dets oprindelse er derfor lidt usikker. I Europa findes vilde æbler i form af et lille tornet træ med beske og sure frugter I Vestasien er de vilde æbler store og søde og vokser på et tornløst, buskformet træ. Ud fra disse former er der meget tidligt skabt et antal sorter, som har kunnet anvendes til spisebrug.

Allerede i oldtiden dyrkede man i middeiriavs-B landene et stort antal sorter, og i det nbrdvestflge Indien og i Kina er dyrkningen ligeledes af meget gammel dato. Podning har været kendt i mindst 2000 år.

Klostrene har betydet meget for udbrt delseP. I af æbler I Europa. De ældste sortbesknvelser^^ stammer fra et kloster i England og er fra 1204. Senere bragte europærerne æbletræer med sig ved koloniseringen af Amerika. Også ved senere koloniseringer, f.eks af Australien og New Zealand, førte europæerne æbler med sig og lagde grunden til den store produktion I disse områder.

Der findes et utal af æblesorter, hvoraf ntølel er meget gamle. Ældst af de sorter vi ker, i r < Danmark, er Gråsten fra ca. år 1700 samf nogle sorter fra begyndelsen af 1800-tallet, heriblandt Cox Orange, Jonathan og Mcintosh. Udenfor den danske sæson Importeres æbler fra bl.a. Italien, Frankrig, New Zealand, Australien og Sydamerika

En sort vi kender i Danmark som juleæbler, er Pigeon Det lyder fransk, og er det sikkert også. Det lille, specielle æbles oprindelse fortoner sig i historien, men den er sandsynligvis fransk. I dag er det bl gengæld en dansk specialitet, for Pigeon produceres udelukkende i Danmark erhvervsmæssigt Her bliver til gengæld dyrket en del, for når det er Jul, vil danskerne have pigeoner både I frugtskålen og som spiseligt Julepynt

Pigeonerne har deres egen sortering blandt alle de indviklede EU-normer, Æblet kan simpelthen ikke blive så stort, at det kan følge de almindeb<>e sorteringsbestemmelser. Sådan er pigeoner. ***Små,*** skinnende røde og med deres helt egen smag ***i*** det **hvide frugtkød. De er *spyle,* sahige og smager lidt krydret og noddeagfcgt. En ngtig lækkerbide*n, der ikke bare er *M* pynt, *t *smukke* ydre bl trods. Pigeoner smager pragtfu *X* pynter smukt på juletræet og smager også godt salateme tw Jul og vinter. Bland gerne fint arket rødkål og klementiner med p»geoner, *rorkier og safter fra es appelsin. Pigeon har fast, skørt og saftigt frugtkød med en** syrlig-sød smag og karakteristisk aroma. Pigeoner er dejlige spiseæbler, men også velegnet til salat, lynstegning og desserter. De dekorative frugter er også fremragende til dekorationsbrug. Det danske klima er ideelt, når det gælder udvikling af smag og aroma i dette specielle juleæble.

Høst til tiden

Pigeoner skal være perfekte i form og farve, og det er lidt af et kunststykke. Ikke fordi det er mere vanskeligt at dyrke pigeoner end så mange andre sorter. Men de små pigeoner er besværlige at plukke. Der er maksimalt 8-14 dage at løbe på, når æblerne modner. Får de er nigbgt modne, sidder de godt fast på træet, og plukning på det tidspunkt resulterer i knækkede kviste og beskadigede træer. Hvis man derimod lader æblerne hænge for længe – så hænger de der ikke mere, men ligger på jorden og er ødelagt. Pigeoner danner meget hurtigt det såkaldte løsningslag mellem frugtens stilk og træet, og når det er sket, så falder æblet uundgåeligt til jorden. Det gælder derfor om at være på pletten, når pigeonerne modner, uanset om det er brændende varmt eller regnen står ned i stænger.

Æbler i solbad

Der er lang vej gennem ocar, når man plukker pigeoner. En plukke* ***kjt*** cS-å*e c* • > 50 kg ***pigeoner i tjmen ^od ISC-T ~ »: af J*** som f.eks. ***Ingrid*** mane. Det ***et 6 ~*ze*** cV" at 4** pigeoner. Men ikke nc* ^*ed * ***tr*** nærmest grerne. når SU > C* <3C i reaikteten er ***rmstfin*** vc r IV- "ptfe f*"v * fortander med 2Sr -*r & får et sofcXkl 'v c, dem farve. CVt > *•' v*c ral. ***ar*** >r nypkAJcøde h* »900 •< ec erkr t -n lyset kan kjtVJ? *vv v„wV> •'*>* T-fT.v YX- <7 mt

et lag halm, der skal dræne eventuelt regnvand væk, så æblerne ikke kommer til at soppe i vand, hvis det har regnet.

Processen varer 1-3 uger, afhængig af hvor røde æblerne var på plukketidspunktet. Undervejs skal de vendes et par gange for at blive ensartet røde på alle sider. Dette kan gøres med en sumgummiklods for enden af en høtyv. Det fungerer perfekt Æblebanerne skifter tydeligvis farve i takt med, at de vendes.

Risiko for solskoldning

Det er naturligvis vigtigt, at pigeonerne ikke lider nogen form for overlast undervejs i processen. Hvis der er for megen sollys, når frugterne skal soles, kan de blive solskoldede, og det resulterer i grimme, brune pletter, fordi frugthuden ødelægges af de skarpe stråler. Derfor kan det være nødvendigt at dække de lange baner med en beskytten: irdug, hvis solen skinner meget på plukketidspunktet Fiberdugen virker ligesom solcreme ved at holde nogle af de skarpeste solstråler på afstand fra æblerne. Af samme grund foregår æblehost med nænsom hånd. Stod giver brune pletter og dermed dårligere kvalitet. Plukkerne har det hele i håndledet De griber blidt om æblet, vnder let, og det modne æble l asner sig fra træet Det lægges i frugtposen, som er monteret på plukkerens mave. Når posen er fuld, tommes den ved at åbne bunden. Pigeonerne lægges forsigtigt på Fiberdugen i et enkelt lag, så alle kan nås af sollyset.

Til okologisk dyrkning anvendes andre æblesorter end til konventionel dyrkning Sammenlignes næringsstofindhold i økologisk dyrkede æbler med konventionelt dyrkede, er forskellene ret små og inden for de variationer, der almindeligvis ses mellem forskellige sorter.

Næringsstoffer I æbler

Æbler irideholder ca. 175 kJ/100 g og horer dermed til de moderat energiholdige frugter. Æbler Indholder en væsentlig mængde C-vitamin samt nogen E-vitamin og kostfibre.
Æb ers mdnold af næringsstoffer er blevet undersøgt gentagne gange i perioden 19M-1999 Som i de fleste frugter er vandindholdet i æbler ret stort (ca. 65 %) og energiindholdet ret lavt ligesom fedtindholdet er meget lavt, og energien kommer stort set kun fra kulhydrater. Æbler indeholder kostfibre ca. 2,2 g pr 100 g) og C-vitamin (ca. 11 g pr 100 g), det kan dog variere en del fra sort til sort I forsog hvor næringsstofferne blev undersøgt ved lagring fandt man ud af, at der gennerelt ikke skete nogen nedgang i indhold af energi, kulhydrater, torstof og C-vitamin, selv ikke efter 1/2 år lagring.

Konventionelt dyrkede æbler bliver sprøjtet med pesticider under dyrkningen, men restindholdet af pesticider i æbler er generelt små, og udgor Ingen sundhedsfare.

Opbevar æblerne køligt

Æblerne bor opbevares ved 0-2 grader og lad dem blive i den oprindelige emballage med låget eller posen lukket. På den måde undgår man at æblet absorberer lugte fra andre madvarer Desuden bor æblerne opbevares væk fra blomster, frugt og grøntsager, da nogle af disse ting producerer luftarten ætylen, der får æblerne til at modne hurtigere.

Marcipan kurve med pigeoner
(beregnet til -t)

1 rulle tærtedej (eller 1 portion)
75 g groftreven marcipan
4 pigeoner
1 spsk. citronsaft
25 g smeltet smor
4 spsk. farin eller rorsukker
evt. stodt kanel.

Rul dejen ud og skær den i 4 firkantede stykker. Læg dem på en plade med bagepapir, og rul dejkanteme lidt ind så der bliver 4 små kurve. Fordel marcipanen i kurvene.

Del, udkern og skær æblerne i tynde bade, der lægges taglagt på marcipanen, pensles med citronsaft samt smor. Drys med fann eller rorsukker og evt. kanel, for de bages gyldne og sprode ved 220°c, 15-20 min.

Servér med creme fraiche.

Veganerklubben

Kære veganervenner

Lige hjemkommen fra flere ugers ophold i London som stod i veganismens tegn kommer disse sider og billeder mest til at handle om mit besøg der.

Den første jeg gerne vil præsentere jer for er Karin Ridgers, som er en fantastisk dynamisk pige, er der ikke alene er meget aktiv indenfor veganerforeningen (med i bestyrelsen), arrangør af Essex veganfestival, som jeg deltog i 29. oktober i Brentwood men hun er også en stor tv og filmstjerne. Jeg mødte hende første gang i forbindelse med forberedelsen til arrangementet 1. oktober, fordi Alex Bourke, den nuværende præsident i Den engelske Veganerforening mente jeg nok kunne lære noget af hende - det var inden jeg vidste hvor kendt hun var også udenfor vegetar- og veganerkredse. Jeg var sammen med hende hele 3 gange under mit sidste besøg i London.

Karin Ridgers fortalte, at hendes far har været vegetar i ca. 20 år men aldrig tvunget hende eller hendes 3 søstre til at være vegetarer. Men hun blev det, da hun læste en pjece fra VIVA (Vegetarians international Voice for Animals) som er en meget aktiv Dyreværnsforening som blev startet af Juliet Gellatley i 1994 og som jeg har besøgt og interviewet til Vegana-Nyt for flere år siden. Karin opfattede ved at læse pjecen at hun spiste råddent kød fra døde dyr og pludselig kunne hun se forbindelsen og beklagede sig til sin far over, hvorfor han ikke havde ladet hele familien vokse op som vegetarer.

Meget hurtigt begyndte hun at indse, at vegetarismen var helt kørt af sporet. Hvis man virkelig holder af dyr, miljøet og ønsker et godt helbred må man nødvendigvis være veganer. Der er simpelthen for megen grusomhed i mælkeproduktionen. Selv var hun stoppet med at spise æg og drikke mælk adskillige år før men spiste stadig ost og flødechokolade. Men der er nu så mange alternativer, at der simpelthen ikke er nogen undskyldning for ikke at udelukke æg- og mælkeprodukter fra maden.

Karin er sikker på, at det er hendes livsopgave at udbrede veganismen og hendes søstre er nu også overbeviste veganere. For 4 år siden hjalp hun Jo Ann, som organiserede hjælp til veganere i fængslerne og fattede stor sympati for de mennesker, der måtte i fængsel for at hjælpe dyrene. Karin provede at starte en vegangruppe i Essex for 10 år siden og der var ikke dengang stor interesse. For 4 år siden provede hun så igen og nu var der masser af interesse for sagen. Møderne bliver holdt i Brentwood sportshal og der kommer ca. 20 hver gang. Hovedformålet er at udbrede veganismen og gruppen organiserer tit demonstrationer fx til en VIVA demonstration *mod* Adidas kom der en masse mennesker for at hjælpe - det var meget dejligt at se tilslutningen. Gruppen er også meget social og kan godt lide at kombinere det sjove med at samle ind til godt formål. VIVA i Essex er Vegan Essex.

Fredag d. 29. oktober havde Kann arrangeret ***en stor*** udstilling i Brentwood i Essex som jeg deltog i Det var i en sportshal fordelt i 3 haller med udstilling i de 2 samt foredrag og spisning i den trecje. Det var en kæmpeudstilling og hun kunne bare det der med at organisere ***de*** rigtige mennesker og firmaer - sandsynligvis også fordi hun var så kendt og ***populær***. Hendes hjemmeside er: (www.kannndgers.tv), hvor du kan læse mere om denne pragtfulde .eganske kvinde. Hun havde også arrangeret prisuddeling hvor ca. 25 fik flotte priser bl.a. kokkene son stod ***for*** den dejlige mad, Laurence Klein som rr-octog den på Der engelske veganerforenings vegne oc filmskuespilleren Benjamin Zephaniah, som er en af hendes gode venner og som også sammen med hende foretog prisuddelingen. Det var interessant at overvære - det var ligesom den veganske "Oscar' der oiev udder.

I Brentwood mødte jeg en meget dyna-nsfc *dsne* J U Swyers, som står *for* undervisning *s'* evende føde og som er udlært fra Hippokratessfcoen i -crCa Hun holder kurser forskellige steder i E i n t o g i USA. Jeg fik hende overtalt bl at *komme* ti Danmark og undervise samt holde foredrag den 12. og 13. marts. Stedet vides på nuværende txJs^r<t <ke men kan oplyses på telefon 3S74 340- eiler hos Lars Jørgensen tlf. 3879 4832 (www.raa-tas^ - begge steder kan man også blmekJe s«g.



Den 30. oktober mødte jeg Angelica Irene Hansen fra Danmark på Trafalgar Square, hvor vi sammen med London Vegans fulgte Laurence Main på hans vandring til Conway Hall, hvor den årlige generalforsamling skulle finde sted. Laurence havde startet sin vandretur \ Skotland i februar måned og med sit telt og rygsæk vandret hele vejen til London for at gøre opmærksom på veganismen. Han tiltrak på sin færd megen opmærksomhed, når han kom gående i korte bukser og med sit lange hvide skæg. Det viser sig, at han er en kendt forfatter af rejsehåndboger og elsker at vandre og det må man absolut også være for at turde starte på sådan en lang tur. Mandag d. 1. november (veganerdagen) fejrede jeg sammen med Angelica, hvor vi spiste på Vegetarian Paradise - desværre var vejret ikke det bedste, da det regnede en del.





Højdepunktet på rejsen til London var nok The Diamond party som blev holdt i Grange City hotel lige overfor Tower (Bridge). Det var en gallafest og prisen var også derefter, men desværre levede maden ikke op til prisen (£ 115) og for at bøde lidt på klagerne, lavede de en chokolade springvand som var meget imponerede og meget lækker med forskellige frugtstykker. Det var interessant at høre om veganismens historie med billeder på stor skærm og være sammen med så mange elegante mennesker. Jeg overrakte Veganerklubbens gave til foreningen, en flot glasskål med det veganske symbol lavet af Angelica og med en flot glaslysestage med sommerfugle samt et solsikkekort med gode ønsker. Kahn Ridgers og Tony Weston, som var arrangør af festen tog imod og takkede og sendte mange hilsener til de danske veganere.

Når jeg tænker på, hvad der gjorde mest indtryk på min tur til London kommer afgjort Serena Coles ind som nr. 1. Denne dejlige ældre dame som jeg mødte på udstillingen Krop, Sind og Ånd i 1981, hvor hun stod i Veganerforeningens stand. Denne nydelige dame blev så begejstret, da jeg fortalte hende om den l.ste Internationale Veganfestival som jeg var ved at arrangere, at hun straks sagde "I will come". Og det gjorde hun og også til nr. 2. Det var Serena, der bød velkommen begge gange, dels fordi hun havde været med til at starte den engelske veganerforening i 1944 og sad i bestyrelsen som vicepræsident og senere som præsident. Hun var bare sådan en dynamisk dame, der brændte for sagen og aldrig sparede sig selv. Vi rejste en del sammen og holdt foredrag og udstillinger i flere lande. Hver gang jeg var i England kom hun og besøgte mig men inviterede mig aldrig hjem. Jeg undrede mig over hun kunne rejse så meget, når hun havde mand derhjemme. Senere fandt jeg ud af, at hendes mand Arthur absolut ikke var venlig stemt overfor veganismen og de havde delt huset og havde l.ver J^ køkken. ^ blev der stille omkring hende og jeg fik ikke mere julekort eller hilsener fra hende og nar jeg spurgte nogle i foreningen sagde de, at hun nok var død for vegan- og vegetarmagasinet kom retur hun var æresmedlem af begge foreninger pga. hendes store arbejde.

Den 27. oktober ringede jeg til det plejehjem hun skulle va hpnraw* ^ ? ^0rat få startin og St 7ar min 9'æde, da de oplyste at hun ton nvPr -5 V' Ver i? 9t0g om 9ående derud selvom det aiordp rtpt _ me er Vej 0g hvor er J^9 g>ad for jeg straks mpn J f ig kun ne hun ikke kende mig vaTfa P n g e kom smil etfrem. Det ikke en st< nS ^ besø 9 sn art 3 år - hun havde P sit værelse eller noget der kunne

minde hende om hendes fortid andet end et brylupsbillede af sønnen, som aldrig besøgte hende. Jeg lånte en videofilm, hvor Serena talte om hendes vej til veganismen og det var dejligt at iagttage hvordan hun lyste op. Personalet som ikke kendte spor til hendes fortid kunne ikke forstå, at den nydelige dame på filmen var den Serena som boede hos dem. Hun sad i kørestol hele tiden og kom aldrig udenfor en dør. Da jeg spurgte til hendes tænder, sagde de at hun ingen havde og aldrig havde haft tænder mens hun havde boet hos dem - men de fandt æsken. Jeg kunne ikke få noget at vide om hendes tilstand om hun kunne høre eller se, hvad hun fejlede osv. for det skulle hendes søn John give tilladelse til. Da jeg ikke kunne få hans telefonnummer, bad jeg forstanderen ringe og give ham mit. Men han ringede aldrig så jeg bad forstanderen ringe igen og rykke ham for svar og han lovede så at skrive til plejehjemmet, når han fik tid. Godt vi ikke har det så slemt herhjemme. Men det beviser dog hvor vigtigt det er, at man ved hvor man vil tilbringe sin sidste tid, så man ikke kommer et sted hvor de ikke respekterer ens livsstil.



Jeg besøgte Serena 7 gange og havde hver gang mad og drikke med og hvor hun nød det. Derfor vil jeg gøre alt hvad jeg kan for at følge det op ved at besøge hende så tit jeg kan måske endda få hende til at gå igen og når vi får et vegetarisk plejehjem i Danmark ville det være en ære at få hende som beboer. Hun havde ikke sagt noget i 4 år så det var meget rørende da hun begyndte at sige små ting som fx thank you og yes og no.



Hun er bare så elskelig og fortjener absolut ikke at være glemt. Jeg fortalte om hende hver gang ***jeg var*** sammen med veganerne og ***til deres*** generalforsamling tog jeg ordet ***og*** fortalte om Serena ***og hvordan*** hun var svigtet af især foreningen selvom den var nærmere hendes ***familie*** end hendes son. Jeg ***fik*** flere med ***ud at*** besøge hende, men det ***var*** mig hun var mest knyttet til og da ***jeg*** spurgte ***hende*** om hun kunne tænke sig at flytte til Danmark til et vegetarhjem sagde hun "It would be nice" - derfor håber ***jeg*** at rigtig mange vil slutte op om ***Foreningen*** Vegetarbo, så Serena kan ***få*** opfyldt sit store ortske ***for hun skal*** ikke tilbringe ***sin*** sidste tid på et almindeligt ***plejehjem*** med kødspisning efter alt ***hvad*** hun har gjort for veganismen. Uden ildsjæle som hende var Den engelske Veganerforening aldrig blevet 60 år.

Derfor vil jeg gerne opfordre jer til at sende hende et kort selvom I ikke kender hende og s>ge tak ***for hvad*** hun har gjort for veganismen - ***lad*** *iende ***fS*** masser ***af*** julekort. Hendes ***adresse*** er: ***Serena Coles*** Amberiey Lodge Nursing Home, 86 Downlands Road, Parley ***CR8*** 4JF England.

Glædelig vegansk jul,

Kirsten Jungsberg

Lidt **nyt fra madfronten:**
Naturfi' Foods, der forhandler den atemahve mæfk som både findes som ns-, *soya*- og havrednk, har med støtte fra Fodevaremmistenet udviklet en sojaost der ligner og smager som flodeost men indeholder kun 13% fedt.
Den forhandles i Coop samt Fotex og Bdka *og koster* lidt over 13 kr.

Det er ikke svært at skifte til veganerkost

Hvor svært er det at skifte fra en almindelig kost, der indeholder kod og mejeriprodukter til udelukkende at spise en plantebaseret veganerkost? Det kan være lettere end det umiddelbart ser ud til. Det viser ny forskning.

Blandt en gruppe af overvægtige kvinder sagde de fleste, som fik en veganerkost (en kost helt uden animalske fodevarer), at de nod kosten. De fleste af kvinderne sagde at de var næsten eller helt vant til veganerkosten efter 14 uger og planlagde at fortsætte med veganerkost i fremtiden - i hvert fald det meste af tiden. Ikke nok med det - kvinder som kun spiste en veganerkost tabte sig i gennemsnit 6-7 kg mere end de kvinder, som fulgte en almindelige fedtfattig diæt.

Undersøgelsens forfatter, ***Dr. Neal D. Bernard*** fra ***Physicians Committee for Responsible Medicine i Washington,*** DC, forklarede at for mange mennesker er det lettere helt at udelade kod og animalske fodevarer end at forsøge at begrænse indtagelsen som del af en almindelig fedtfattig kostplan. "Det er lidt som at holde op med at ryge", udtaler han. "hvis jeg sagde til dig, at du kunne have en halv cigaret om dagen, ville det være lettere helt at lade være. En anden tilskyndelse for mennesker til at følge en veganerkost er, at den virker", siger han.

Studie efter studie har vist, at veganerkost kan mindske kolesterol og er lige så effektiv som medicin, forklarer ***Bernard.*** "Hvis du ønsker at folk skal fortsætte med det, bliver du nødt til at give dem en diæt, der giver resultater", udtaler han til ***Reuters Health.*** Selv om det kan se afskrækkende ud at opgive alle animalske fødevarer, siger ***Bernhard*** at en af de lette metoder er bare at give det en chance i få uger og derefter vurdere, hvordan du har det. Før du starter så bed familie og venner om at deltage og skriv en liste af (over) de fødevarer, du planlægger at spise til hvert måltid. Efter ca. tre uger kun på veganerkost siger han, vil mange menneskers smag tilpasse sig og de ønsker ikke at vende tilbage til de gamle vaner. "Så snart du har gennemført ændringen, ønsker du kun, at du havde gjort det tidligere", siger han.

For at undersøge hvordan mennesker ville klare at skifte til veganerkost, bad ***Bernard*** og hans kollegaer 64 overvægtige kvinder om at prøve en fedtfattig veganerkost - en kost som udelukker alle animalske fødevarer, nødder, avocado og andre fede fødevarer - i 14 uger. Resten af kvinderne fulgte en traditionel fedtfattig kost, som inkluderede animalske fødevarer. Der blev ingen begrænsninger sat på kalorier eller portionsstorrelser, og de kunne spise tilladte desserter så tit, de ønskede.

Deltagerne som var på 100% veganerkost, tog også et tilskud af vitamin B12, som findes naturligt i animalske fodevarer. Deltagerne deltog i ugentlige moder vedrørende deres diæt og modtog instruktioner, tips og ideer til opskrifter. Efter 14 uger sagde 93% af dem på veganerkost, at deres kost var god, nogenlunde god eller ekstremt god. Næsten 90% sagde, at de planlagde at fortsætte med diæten efter eksperimentet.

I et interview forklarede ***Bernard,*** at det rent sundhedsmæssigt gav ekstra udbytte at droppe æg og mejeriprodukter, fordi disse fodevarer indeholder store mængder fedt og kolesterol. Han tilføjede, at mange produkter til veganere er dyre i helsekostforretninger, men at folk kan lave et sundt måltid af kartofler og dåsebønner for småpenge.
(Kilde: Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation, Summer 2004; Reuters Health 5. august 2004)

Læserbrev

Til Vegetaren.
Efter i en periode at ha\e bekymret mig om hvorvidt lys er lavet af dyrefedt, skrev jeg til en producent. Svaret lod:

Brøndby den 20. september 2004

Kære Kris lian Vedel!

Mange lak for henvendelsen.

Såfremt du kåber ganske almindelige fyrfadslys, er disse lavet af paraffin. Paraffin er et produkt, der kommer af raffinering af råolie, som er el 100% mineralsk produkt.

Også selv om det er en helt almindelig talemåde at kalde alle levende lys for 'stearinlys '.
Stearin kan vare fremstillet af f eks planteolier såvel som animalske olier.

I laber ovenstående kan hjælpe I uh på forslåeisen

Med venlig hilsen ASP-HOLMBLAD A/S

Jeg tænkte, det ville interessere læserne.
Kærlig hilsen Kristian Bjork Vedel

Grønne stjerner

Af Elisabeth Sjoberg

VINTERKVARTALET 21/12 2004 - 20/3 2005

Solen går Ind i Stenbukken d. 21. december kl. 13.43.
Med Solen i 8. hus og Månen i 12. hus i kvartalshoroskopet bliver det en meget privat vinter, hvor vi allesammen nok mest vil beskæftige os med det private, det indre, følelserne og drømmene - måske pakket ***ind*** i ***dynen*** på sofaen med en psykologibog og urteteen (og de økologiske småkager - Månen er i Tyren) indenfor rækkevidde. Målsætningsplaneten, Saturn er I 4. hus i Krebsen, så det ***er i*** hjemmet og med familien ansvaret skal tages.
Saturn er altid symbol for ansvarlighed og Krebsen er det naturlige tegn for ernæring - så at sige modermælken - jeg har i den tid Saturn har opholdt sig i Krebsen (siden 4/6 2003) oplevet mange klienter, der erkendte, at de var allergiske overfor mælk og foretog de nødvendige kostomlægninger.
Horoskopherskeren, Venus er i 7. hus og mange vil føle, at initiativet er hos "de andre" (partnere, venner, EU, Nato etc.) og med kvadratet til Uranus i 11. hus (venner, kolleger, unions- og samarbejdspartnere) kunne, der både privat og internationalt komme nogle overraskelser og uenigheder. Stridsplaneten, Mars lige på 7. husspids understreger denne tendens. Men, der vil også fra udlandet komme idéer, der selv om de i første omgang kan forekomme bedrevidende og skråsikre, på sigt er værd at lære af.
Med både Neptun og Uranus i 11. hus vil det, at tilhøre en bestemt gruppering eller en forening med speoelle interesser, være særdeles inspirerende - Danmark er foreningernes land - det er her de spændende (revo'utonas^) ideer (Uranus) og den åndelige (Neptun) inspiration, skal findes og er måske det, der kan trække os ud af nuset, væk fra den varme grøntsagssuppe og skabe en balance mellem det private og det kollektive over de tre kotte måneder.

STENBUKKEN 21/12 - 19/1.

Dit fokus har været (fra tidlig sommer 2003) og er i allerhøjeste grad på relationerne til andre og især på parforhold. 16/7-2005 forlader Saturn, din herskerplanet, Krebsen. Her har du endegyldigt ændret dine ønsker og handlinger omkring parforhold - mindre styring, mere indlevelse og mere nysgemghed! Efter 16.juli tager du dine indre værdier op til revision og du kunne Indgå i forpligtende fælles okonomiske transaktioner, f.eks. optage et kreditforenlngslån. Omkring 7.marts kunne du træffe nogle vigtige beslutninger omkring din bolig. Frem til 26.oktober er mulighed for store forbedringer i din karnere - måske skal du arbejde med noget, du drømte om for i tiden - her er ugen efter Sankt Hans interessant. Fra 22.november og året ud er du tøvende og eftertænksom, ..måske over et krus urtete - gik det hele lidt for hurtigt?

VANDBÆREREN 20/1 - 18/2.

Det næste halve år fortsætter du med at være superansvarlig omknng dine arbejdsprocesser, hvor det har været et par lærerige, men også halvbarske år (mens Saturn din herskerplanet har været 1 Krebsen), med stort ansvar og mindre frihed end du kunne ønske dig. Et projekt omknng kommunikation falder i hak første uge i juni. Måske har du også skullet tage dig af dit helbred, herunder din kost? Fra 16/7 vil det være parforhold, der optager dig - relaterer du på en måde, der passer til den du er nu' Det har du over to år til at udforske, men mit bud er, at det kommer til at dreje sig om ansvar og forpligtelser og modsat, hvad du tror nu, vil du selv ønske det. 23.-24.juli er meget interessant i den sammenhæng, men samtidig kan dit forhold til søskende og naboer godt være lidt anstrengt, så mit råd er, at de ikke kommer med på ferien.

FISKENE 19/2 - 19/3.

Du er midt i en kæmpeomiægrvng af dine indre værdier og de værdier du deler (eller ikke deler) med dn omgangskreds og famdie. CXi har sikkert også ændret på *d>n* okonom» f.eks. startet en pensionsopsparing Hvis Ikke, vil du kunne gøre det frem til 26/10, hvor Jupiter, dm *herskerplanet* forlader *Vægten* og *går* md i Skorpionen Derefter bruger du *On* energi på en heft anden *måde* - skal du starte en uddannelse eHer sepe jorden rundt, kan det meget vel &»<« over det næste 3c Mdt • september ser det ud som om, du fa*' hekJ med et arbejde, mens den første uge af **oktober mere ser ud som rorvart*. Ekstra forvmende - på en *god* måde - bliver det at først i otøoer også v«e være et kJeeft bds^mtt *at* ftytre. effler foretage bofcgførbednnger - serg for at spise ngtjgt så <*j har eneren'**

•.•3
r * **ELISABETH SJOBERG** er professionel astrolog, tarotlægger og h* i 15 Jr sfcre-
har optrådt i flere tv-programmer, havde i 8 år programmet , Norden og B i W sar* ISA.
vet i »Månedsbladet Stjernerne«. Hun har givet konsultationer now or
hvor hun I en årrække var bosat. Elisabeth træffes t o r ^ o g ^ kl 13 IS. sa
Frederiksborggade 10 (gågaden lige ved Nørreport),13'60
Du kan ringe til hende på 2726 7706 eller maile på e
CP

•osttilskud ryddes væk

Fødevarestyrelsen har sendt en vejledning om kosttilskud i honng. Forslaget skal angive det praktiske »forbindelse med den lov (direktiv), som EU vedtog for godt et år siden.

Forslaget er udformet uhyre indskrænkende. Langt, langt den største del af kosttilskudene i helsekostbutikkerne forsvinder - nogle nævner, at 98% forsvinder, andre skønner et lidt mindre tal. Kosttilskud handler om vitaminer, mineraler, urtemedikamenter oJ..

Hvordan er det muligt? EU forlanger, at kun visse stoffer kan tillades, og kræver en indviklet og dyr godkendelsesprocedure, som kvæler mange, ligesom en mængde stoffer gøres ulovlige. Alt hvad der kan forebygge mod sygdomme, bliver forbudt som kosttilskud, idet sådanne stoffer fremover skal kaldes (natur)median. Derved bliver det langt dyrere og kræver en recept fra en læge. Desværre har de fleste læger en yderst nnge viden om kosttilskud.

Stoffer, der indgår I naturmedicin må ikke indgå i kosttilskud, - fx må hvidløg således ikke bruges i kosttilskud. Størstedelen af de stoffer, som man vil godkende, bliver kemisk fremstillet, hvilket giver fx "døde" C-vitaminer, mens de gode organiske C-vitaminer fra fx hyben synes at forsvinde.
Det bedste vil forsvinde, og det døde kemiske vinder indpas.

Hvis interesser tjenes med dette forslag? Medicinalfirmaerne[7] I hvert fald ikke forbrugernes. I 90'eme blev lignende forslag rejst i USA. Men befolkningen ville ikke finde sig i det Der blev rejst folkestorm mod politikerne, og det hele blevet taget af bordet.

Hvad vil danskerne finde sig i nu[7] Måske gøre noget nu[7]

I USA arbejdes der nu med et forslag til at registrere alle kosttilskud, herunder om der kan tænkes skader. Vi synes EU/DK kan gøre det samme. Ingen er døde af kosttilskud, mens tusinder dør af den etablerede medicin, selv af håndkøbsmedicin.

20-10-2004
Lars Mikkelsen, medlem af VisionsPartiet
Toftevænget 30, 3320 Skævinge, 4828 8700

Det Tredie Testamente
MARTINUS åndsvidenskab

FOREDRAG
med efterfølgende samtale

Et evigt verdensbillede
baseret på kærlighed, fred og vegetarisme

Sted:	Idrættens Hus, Brondby Stadion 20, 2605 Brondby Auditoriet (indgang ved den store vase) Bus:500S fra Glostrup station og Brondby Str. station
Tid:	Følgende sondage fra kl. 15:05 - 17:00
Foredrag:	Jan Langekær
Pris:	Pr. foredrag kr. 50,-
12.dec.04	Julemysteriet. Hvordan kan Juleevangeliet forstås som et symbol over jordmenneskets kosmiske skæbne?
15.jan.05	Hvordan genvinder man livsmodet og modarbejder sin mørke skæbne?
13.feb.05	Hvordan frigør man sig af flokbevidstheden?
20.mar.05	Hvad forstås ved nationalisme og internationalisme? Vejen til verdensstaten og freden.
10.apr.05	Hvad forstås ved det kosmiske verdensbillede i lommeformat?

MART1NUS-CENTRUM Det Tredie Testamente
www.dpt-frprtif-testamente.dk

3e? forst?r Ikke hvorfor det at bede folk spise en velafbalanceret veoetan.k diæt
betragtes som drastisk, mens det er medicinsk konservativt at sISrfwk op
og ordinere dem kolesterolsænkende stoffer resten af deJS ,fv
- Dean Ornish, MD -

»Denne urt eller denne plantedel, er fra nu af et »lægemiddpl « ™
derf- f må I ikke s mere
- Uffrn Spedel tilladelse-« fra Den tilbageholdte viden om helbredelser af Robby Curdo!^ ^

Kompleks *dyreetik*

Af Sune Borkfelt

boganmeldelse

Fordi det vegetariske i Skandinavien altid har været relativt begrænset, også rent litterært, og fordi vore sprog ligger så tæt, har vi altid lånt af hinandens litteratur på tværs af grænserne her i Danmark, Norge og Sverige. På den måde har vi kunnet supplere for de mangler i litteraturen, som har fandtes på vore sprog hver især. Og bare fordi de fleste efterhånden kan et bedre engelsk er der sådan set ikke nogen grund til at lave om på det. Navnlig norske bøger burde være rimeligt letlæste for de fleste danskere, når man først lige har vænnet sig til det.
Således er det også med den bog, jeg denne gang anmelder. Den er bestemt ikke væsentligt sværere at læse end dansk litteratur på samme akademiske niveau. Og så udfylder den et hul i den danske litteratur om dyreetik, for der er simpelthen ikke nogen god, saglig antologi om dyreetiske spørgsmål på dansk, som indrager et tilpas bredt udsnit af holdninger og aspekter. Det er en kæmpe mangel, og hidtil har den mest åbenlyse løsning nok været at gribe til de efterhånden talrige (og i langt de fleste tilfælde ret gode) antologier om emnet, som findes på engelsk.
Men her er altså et alternativ. Dyreetikk hedder den slet og ret og byder på hele 12 artikler om emnet ud fra vidt forskellige vinkler og synspunkter. Ikke alle artikler vil måske være lige relevante for alle læsere, men samlet giver de et udmærket billede af debatten om dyreetik og dyrevelfærd, især rent praktisk, men også filosofisk. Artiklerne veksler en hel del, både I skrivestil og længde, men det passer udmærket Ind i værkets bredde, og kvantitet og kvalitet hænger I dette tilfælde ikke nødvendigvis sammen. Bogens første artikel, om den værdi en fisk har i sig selv, af *filosoffen Arne Næss* er således trods sine kun to sider klart et af bogens bedste bidrag. Her, men ikke kun her, nævnes også det vegetariske alternativ i forbifarten.
At *Næss'* artikel netop handler om fisk, fremfor om så mange andre dyr, er ingen tilfældighed. At fiskeri er et stort erhverv i Norge mærkes tydeligt på bogen, og fisk inddrages flittigt i betragtningerne stort set hele vejen igennem. Til sammenligning kunne man forestille sig at en lignende antologi på dansk ville dreje sig meget om grise. Man kan måske sige, at det kan hæmme en bogs betragtninger, at den er så bundet til sine geografiske forudsætninger. I hvert fald ville dette klart være tilfældet, hvis man i Danmark lavede en bog, der handler ligeså meget om grise som denne norske bog handler om fisk. Men for den norske bog virker det langt hen ad vejen. Sagen er nemlig den, at argumenterer man for etisk behandling af på nogle måder lavtstående dyr, som i dette tilfælde fisk, må etisk behandling af andre (højerestående) dyr, som fugle og pattedyr, være en logisk konsekvens heraf. I øvrigt er det interessant at se, hvordan man tager fisk så alvorligt i Norge, at det f.eks. er påbudt ved lov at bedøve laks for de aflives.
At der er stor fokus på fisk er imidlertid ikke den eneste geografisk betingede (aktor der spiller ind på bogen. Således indeholder den en artikel om den norske dyreværnslov og nogle referencer samt et appendiks om det *Dyreetiske Råd i Norge.* Her kan man nok diskutere relevansen for nogle danske læsere. Til gengæld har bogen også et dansk islæt i og med at den Indeholder en artikel af tre danske forfattere (heriblandt *formanden for det Dyreetiske Råd i Danmark, Peter Sandoe).* I denne artikel granskes forholdet mellem etisk-følelsesmæssige betragtninger og videnskabelig forskning i dyrevelfærd, blandt andet med den konklusion at de to ikke kan skilles ad.
Der hvor den vegetariske tanke træder tydeligst igennem er utvivlsomt i *filosoffen Kjell Madsens* artikel om dyreetik I et indisk perspektiv. Det er en god artikel, der klart definerer en række af de relevante begreber og trækker vegetansmen frem som et 'etisk minimum af praktiseret ikke-voJd mod dyr'. Det er helt klart et plus for bogen, at den har dette seml-rellgiose perspektiv med, som i øvrigt får følgeskab af en artikel ud fra en kristen teologisk vinkel ***(ikke*** overraskende noget ***famlende og*** uden en ***klar*** etisk konklusion) og en artikel om dyreetik set i lyset af ***Kants filosofi*** (som nok må siges at fremstille dette en ***del anderledes end*** nogle af ***de*** andre, ***der i*** tidens ***lys har*** behandlet samme emne).
Overordnet set er bogen klart ***værd*** at lasse og have stående ***i*** reolen, hvis man interesserer sig for emnet Den kommer nmeJig godt omkring s/t emne og kan hjælpe med at erstatte manglen på noget ***lignende i*** dansksproget form. Der er ***således*** tale om et værdifuldt bidrag bl en kompleks debat, som vi alle ***hele tiden må*** søge at få mere frem i lyset



(Andreas Fci'esdal. red Dyreetikk Bergen Fagbokforiaget 2000. 287 Sider Prrs- 343 norske kroner)



ard Mckost *af Sune Borkfelt*

hvorfor er det, at USA er den fedeste nation i ver-sen[7]. Hvorfor folges fedmekrisen i så høj grad med, 3t flere og flere spiser ude mere og mere? Og kan idet virkelig passe at alt dette hænger sammen med "fastfood?



Dét er nogle af de spørgs-mål som filmen *Super Size Me,* som nu er aktuel på DVD og VHS, tager op til diskussion. 1 USA besøges fastfood-restau-ranter hver dag af hele 25% af befolkningen, og ikke så få mener netop at det i høj grad er her, årsagen til fedmekrisen skal findes. I centrum for diskussionen står *McDonald's,* som er den suverænt største fastfood-kæde med et utal af restauranter fordelt over hele verden. Dagligt besøges *McDonald's* restauranter af hele 46 mil-lioner mennesker verden over, og selvom resten af verden endnu ikke har opnået de samme høje tal i fedmestatistikkerne som i USA, så er den amerikan-ske fastfood-kultur bestemt mere og mere synlig i mange dele af verden.

Og vi ved det jo godt: Burgere, pomfritter, nug-gets osv. er ikke sund mad og selvfølgelig feder det. Men er det kun vores egen skyld eller må fastfoodkæderne tage deres del af skylden? I USA kæmper nogle for, at kasderne skal påtage sig ansvaret, og ***McDonald's*** har da også været sag-søgt for netop at have forvoldt fedme.



Her er det, at filmens instruktør og hovedperson, ***Morgan Spuriock,*** tager sit udgangspunkt For har kæderne og industrien et medansvar og er fastfood nu også virkelig så usundt? For navnlig at få svar på dette sidste spørgsmål udsætter han sig selv for et månedlangt ***McDonald's-æ***degiide. Med andre ord: I én måned må han intet andet spise eller drikke end det ***McDonald's*** sælger. En regel der også gælder vand - hvis ikke ***McDonald's*** sælger det, må han ikke indtage det.

Til at overvåge processen har han tre læger (en hjertelæge, en mavespecialist og en aim. praktise-rende læge) og en dietist og alle registrerer at han ved begyndelsen af sit eksperiment er ved super-godt helbred. Samtidig forventer ingen af lægerne fra begyndelsen, at han vil have de store helbreds-mæssige problemer som følge af sin McKost.

Spuriock går frisk igang med ædegildet og glæ-der sig i starten nærmest som et lille barn. Men sådan bliver det ikke ved med at gå. Inden længe viser både fysiske og psykiske effekter sig tyde-ligt, og de mange problemer overrasker alle, både lægerne, *Spuriock* selv og hans veganske kæreste. Resultaterne er - mildt sagt - ret skræmmende. Det der virkelig gør filmen værd at se, er de mange indslag undervejs hvor forskellige aspekter af fast-food-kulturen i det amerikanske samfund bliver gransket. Her er interviews med advokater, eks-perter, en lobbyist for madindustrien og en masse almindelige mennesker på gaden om deres hold-ninger til fastfood, fedme og *McDonald's.* Mange vegetarer vil måske genkende et par af navnene eller ansigterne undervejs, f.eks. den kendte ame-rikanske forfatter *John Robbins.* De mest gruop-vækkende indslag er måske dem, der behandler spørgsmålene om *McDonald's* markedsføring mod børn og om fastfood i de amerikanske skoler. Sådan et lille simpelt faktum, som at legepladsen hos *McDonald's* i mange amerikanske bykvarterer er den eneste tilgængelige legeplads bør nok kunne få folk til at tænke en ekstra gang over, hvad det er for kræfter der her er på spil.

Der er simpelthen tale om en god, informativ og underholdende dokumentar som, trods de mange alvorlige emner den tager op, er spæk-ket med humor og godt humør. Alle vegetarer bør se den for at få ekstra skyts til diskussioner om emnet, og alle kødspisere (ikke mindst de, der spiser på *McDonald's* engang imellem) bør se den, ja simpelthen fordi de selv spiser nogle af de ting filmen handler om. Man er godt underholdt og [illegible] ? [illegible]velsen med meget at tænke over. Hvad det mon f.eks. der gør, at når ***Spuriock*** viser en [illegible] Jesus ved ingen, hvem det [illegible]? [illegible] straks genkendes af

Som nævnt [illegible] det vegetariske alternativ repræsenteret gennem *Spurlocks* kæreste, som er veganerkok og tilbereder et meget indbydende sidste måltid til ham, før han går igang med sit ædegilde. Faktisk så indbydende, at mange fore-spørgsler førte til, at opskrifterne kom med i eks-tramaterialet på den amerikanske DVD-udgivelse af filmen. Af uforståelige grunde har man i Danmark valgt at snyde seerne for disse, og såmænd også for alt det øvrige spændende ekstramateriale fra den amerikanske udgivelse, såsom kommentar-spor, ekstra scener, interviews og meget andet. Det eneste ekstramateriale på den danske udgivelse er således en trailer. Dét er en aldeles stor skuffelse og virker fuldstændig tåbeligt, når nu materialet allerede eksisterer.

Men manglen på ekstramateriale ændrer selvføl-gelig ikke på, at filmen er god og bør ses. Og for dem, der allerede har set den i biografen kan jeg tilmed sige, at den så absolut tåler gensyn. Det er - på flere måder - en **fed** film.

(Super Size Me. Instr. Morgan Spuriock. 100 mm. USA 2004. På VHS og DVD fra Sandrew Metronome fra 7. december)

The Natural Way of Health

We combine Science with Nature

One of the leading manufacturers in Central Europe of Pharmaceuticals, Phytopharmaca, Nutraceuticals and Cosmeceuticals

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 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 København S
Til.; • 45 3262 0020
Fax: • 45 3262 0021
Møbil: • 45 2582 4905
E-mall: dlnsundhed©dln»undhed net

DANSK VEGETARFORENINGS NYTÅRSFROKOST 2005

Sidste år blev vores nytårsfrokost ***desværre*** aflyst pc manglende tilmelding og dette vil vi gerne ***undgå i*** å

Så kære medlemmer og grønne venner - sæt kryds **kalenderen:**

Søndag den 13. februar 2005 *kl.* 13.00
i Frimurerlogen,
Cirkelordenens flotte *gamle* selskabslokaler
på Frederiksberg - Falkoner Allé 96
(bus nr. 18 - her i *baggården ved det flotte* pala
er der samtidig *masser af P-plads)*

Årets menu lyder på en lækter grøn buffet
med lune og kolde retter *(v=vcgansk)*
røde mojo kartofler, *(v)*
marineret kartoffelsalat med friste yorme ***asparges,*** *(v)*
plukket salat med friske krydderurter, melon og artstofc, , *v)*
tortjfla,
2-3 slags grøntsagsssrte.
2 slags salat med nxDia *(v)*
fillodejs pakke *med østershattestuvning. M*
frugt, *(v)*
aoil, tzazto
ost/bne m. blommer
4 slags hjemmebagt brød og smør/planternargarine. *(v)*
Der serveres isvand til maden, mens drikkevarer
samt kaffe og te kan købes ved siden af.

Således skulle der være *de* bedste ***betingelser for en*** elegant nytårsfrokost samt *er* hyggelig ***dag*** i grønt regi. Vi vil som sædvanlig synge f*Jt og der vi i løbet ***af*** dagen være musikalsk undertxAir ng ***af*** MKtvaeia Høj på klaveret samt foredrag *af* tidligere højskoleforstan-derinde Tove Bedt.

Prisen for hele arrangementet *er 170* te Timetøng sker ved at sende et postkort tf *Dansk* Vegetarforening, Tomestykket 12, 2720 Vantese *med* optysnng om navn og antal kuverter. Man *Kan også indbetale beløbet* direkte *på DVFs* g»rokon» 5C2 56S6 med sxiste indbetaling den 23 1 *Ende«;* Kan tot b'T*** s>g pr mail *på* nytaar@vegetarforer*ng c* efler pr *telefon* 70224001.

Kom og vær med ti vores grønne *nytårsfrokost*

Hilsen de grønne julenisser...

Den internationale vegetardag 2004

Sådan gik det Af Sune Borkfelt

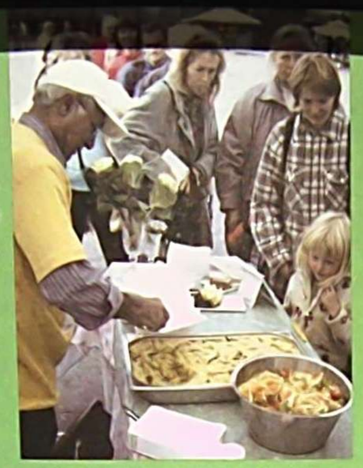
Efter lang tids planlægning og forarbejde kom dagen endelig. Den 1. oktober 2004 gik forventningsfulde frivillige fra DVF og de andre deltagende grupper allerede tidligt om morgenen igang med at stille telte op midt på Rådhuspladsen i København. Vi var da også næsten færdige klokken 10, da arrangementet officielt skulle starte og de første nysgerrige begyndte at komme til.

Helt op til dagen havde vi arbejdet aktivt på at tilpasse os de sidste ændringer i programmet og enkelte praktiske problemer med f.eks. billeje og småfejl i de trykte materialer. Da vi oprindelig var begyndt at udtænke arrangementet havde det jo set en del anderledes ud: Vi havde booket rådhushallen og havde flere udenlandske besøgende i tankerne. Men undervejs måtte vi tilpasse os omstændighederne, da vi bl.a. indså at vi ikke kunne fylde hallen op, og det viste sig da også at det måske ikke var så skidt endda.

Selvfølgelig var det ærgerligt at den engelske kogebogsforfatter Kathy Silks, som skulle repræsentere hele tre udenlandske organisationer, kun relativt kort før arrangementet havde aflyst, fordi hun ikke ville stå i et telt, men omvendt gjorde placeringen med teltene midt på pladsen helt givet, at langt flere nysgerrige kiggede ind og fik information om den grønne livsstil. Faktisk tror jeg nok vi må sige, at ingen af os idag ville ønske, at arrangementet havde været inde i hallen, og det er så en god erfaring at have gjort når vi skal planlægge noget i fremtiden.



Opmærksomheden fra pressen i de sidste par uger op til dagen var der heller ikke meget i vejen med. Mange reagerede på de to pressemeddelelser, vi havde sendt ud, og navnlig radiointerviews måtte vi give en del af til diverse små og store radiostationer fra alle dele af landet. Ikke mindst på P3 om morgenen på selve dagen og på P4, der sendte en hel time om vegetardagen dagen efter arrangementet. Et Ritzau-telegram nåede allerede et par uger før dagen ud til mange af landets aviser, og på selve dagen bragte Berlingske Tidende en stor artikel på side 2. Endelig var der så de pressefolk, der dukkede op på Rådhuspladsen på selve dagen. Igen var lokale radiostationer rigest repræsenteret, men også Kristeligt Dagblads udsendte dukkede op og lavede en fin artikel til avisen dagen efter. Udt lokal-tv blev det også til, selvom TV2 desværre valgte at springe fra i sidste øjeblik.



Selve dagen

Der var lidt stille i starten, da vi lige havde stillet op og morgenkulden endnu ikke helt havde sluppet Rådhuspladsen, men det skulle hurtigt ændre sig. Da Winnie begyndte at dele smagsprøver på sin vegetariske kogekunst ud forrest i DVFs store telt, kom der hurtigt kø og trængsel, både inde i teltet og ved standene i pavillonerne udenfor. Jo, gratis mad kunne nok lokke folk til. Lidt senere serverede også Hare Krishna lækre smagsprøver i deres stand ude i en af pavillonerne.

Kl. 13 var det tid til dagens første foredrag, og det kom vidt omkring fra det meget generelle om vegetarisme til flere mere specifikke emner, da vores formand med sine talegaver fik trukket trængslen ned til stolene bag i teltet. Dette efterfulgtes af en bid lækker indisk mad, som Pravin diskede op med på bordet foran i teltet. Det var en fryd at se køen strække sig langt ud på pladsen, mens Pravins lækre mad for en stund kunne udkonkurrere de to nærliggende pølsevogne.

Derefter, kl. 15, var det tid til det, der så skulle blive dagens eneste udenlandske indslag, nemlig svenske Eric Karlssons foredrag 'Helbred dig selv', om råkosten som menneskets naturlige føde. Også dette forløb godt, omend med et par sproglige forviklinger undervejs, og blev passende efterfulgt af Råkostgruppens spændende maddemonstrationer, hvor bl.a. tilberedning af råkostspaghetti og råvegansk sushi blev demonstreret, naturligvis igen med lækre smagsprøver.

Kl. 17 måtte vi så takke af, og begyndte så småt a pakke væk, mens de sidste gæster endnu kiggede vores materialer igennem. Med stor tilfredshed kun Inh^f h Vi Setilbage På en dag, om hvilken Animas s? 9 med rette sagder at den 'kuHHe vist ikke være g ret me g et bedre'. Anima kunne da også ripr- 0 bl.a. h vegetariske, Starter Klt men s vi i DVF i den grad ha v e fået ryddet op i kælderen med både gamle og nyere blade, som var blevet delt ud.

Dagen blev altså særdeles vellykket, og vi fik en masse erfaring som vi kan lære af når vi selvfølgelig vil forsøge at gøre fremtidige arrangementer endnu bedre. Hvad angår den nationale opfordring til at spise vegetarisk på dagen, så er det af gode grunde svært at vurdere, hvilken effekt den eventuelt har haft. Sikkert er det dog, at den fik en del pressedækning og foreningen blev da også forinden kontaktet af en højskole, som ønskede at holde vegetardag i deres kantine, ligesom det fik P4 til at opsøge virksomhedskantiner for at undersøge deres vegetariske udvalg. Altså også her et initiativ, som er værd at gentage.

Fra os i bestyrelsen skal lyde en stor tak til alle de, som deltog både på selve dagen og i forarbejdet, og var med til at gøre DVFs første egentlige markering af den internationale vegetardag til en succes.

Tak til det økologiske bageri - det rene brød, natur-drogeriet, Helios, Rømers naturprodukter, Merkur og endelig den økologiske produktionsskole på Nørrebro.
Tak allesammen for hjælpen til vores internationale vegetardag.

Referat af den ekstraordinære generalforsamling den 12.11.2004

Sted: Biblioteket på Danasvej, Frederiksberg.
Formanden Britt Søndergaard bod velkommen og præsenterede bestyrelsesmedlemmerne for de desværre alt for få fremmødte. Kassereren forhindret.

Punkt 1: Hvervet som dirigent påtoges af Henrik Hedegård, og Erik Weihrauch refererede.

Punkt 2 og 3: Da der ikke var indkommet nogen forslag, gik man direkte til:

Punkt 4: (Principper omkring administrationen af Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond). Diskussion mundede ud i, at det ville være rimeligt, at Børnehjemsfonden betalte DVF et løbende administrationsbidrag. Der blev enighed om et beløb på 500 kr pr år.

Da der stadig ikke er noget dansk vegetarisk børnehjem, blev det iht. §3 vedtaget, at op mod de fulde renteindtægter skulle deles mellem ansøgere og DVF. Bestyrelsen formulerer den endelige principbeslutning herom.

Generalforsamlingen bekræftede også den tidligere beslutning om, at DVF's nylige lån i fonden snarest skal tilbagebetales. Hvis det på nuværende tidspunkt er muligt, ønskede generalforsamlingen desuden, at 2003-overskuddet på 7.810 kr skulle bevilges til DVF, for at foreningen kunne nedbringe førnævnte gæld med samme beløb.

En nærmere forklaring udbedes i øvrigt på næste generalforsamling af kassereren på posterne "Debitorer" 30.708 kr samt "Afskrevet på ***debitorer'*** 7.888 kr i fondsregnskabet for 2003. Fremover bør sådanne poster være specificeret

Punkt 5: (Eventuelt) Sune ***Borkfelt opfordrede til*** at indsende opskrifter til brug for DVF's ***hjemmeside.*** Eas allerede modtagne opskrifter kunne evt også bruges her.

Derefter en bred snak om in formation, brochurer mm. Tilbud fra Jan Justesen om at designe en ny DVF introduktionsbrochure, og fra Joh Vinding om at formulere en ansøgning ***til tipsmidlerne. Tak for*** det!

En velsmagende overraskelse ved dette møde var den "lette anretning", indkøbt i Elmegade- De lækreste retter og salater i den sunde og mættende genre, bl.a. med ***linser,*** kikærter og bulgur. Og naturligvis med godt brod og urtete.

Trods ringe fremmode var det en udbytterig aften i saglig og munter atmosfasre En god udvikling som man kunne unde nogle flere, så kom endelig næste ***gang!***

s . a r M M « " 5 1 r

Sandheden om sundheden er pinlig for omsætningsinteresser

af Dr. Mikkel Hindhede, 1944 (læs om denne verdensberømte læge i sidste nummer af VEGETAREN, red.)



Azimour, Bernard, Dr. med. »Resistence des Araber«. 1935. Det er Studier hos Arabere i Tunis og Tripolis, levemaaden tilsyneladende ussel. De bor sammentrængte i usle snavsede Telte. Kosten bestaar af Mel, Figner og Bananer. Trods dette har de en utrolig Modstandskraft mod Sygdomme. Han skriver:
»Araberne er utroligt haardføre og modstandsdygtige mod Sygdomme. Saar i Underlivet og Fremfald af Tarme heler efter Indstopning uden Antiseptik. Disse Saar med heldig Udgang sætter en Kirurg, der kun har iagttaget Europæere, i den største Forbavselse.« Der anføres en Mængde Eksempler.
»Epidemiske Sygdomme. Araberne er næsten uimodtagelige for Tyfus. Mange franske Læger i Tunis har aldrig set en Araber med Tyfus. Følgende Statistik fra Hospitalet i Mustapha er talende: Af 28251 europæiske Patienter led 659 = 2,3% af Tyfus. Af 9147 arabiske 13 = 0,14%.«
Altsaa 16 Gange færre Tyfustilfælde hos Araberne, trods deres store Urenlighed.

»Fordøjelsessygdomme er saa godt som ukendte. Mavesaar er sjældne ligesom Kræft. Blindtarmsbetændelse er overordentligt sjælden og ukendt hos de vegetariske Nomader,«
Ascher, Bernhard, Dr. med.: »Lehrbuch in Medicin« (Verlag für Medicin und Hygiene, Stuttgart).
A. er almindelig Læge, men anbefaler stærkt Naturhelbredelse. Han skriver:
»Lægernes almindelige Uddannelse i denne Metode vilde virke omvæltende paa Driften af vore Klinikker. - Paa Klinikkerne drejer det sig hovedsagelig om Diagnoser og patologiske Fund. De kliniske Forelæsninger er diagnostiske Afhandlinger. Til Slut, naar Professoren allerede har Hatten i Haanden, kommer der kun" et Par Bemærkninger om Behandling, thi »Therapien kan jo enhver finde ved at slaa op i en Haandbog, naar man blot har Diagnosen - -.«
»Følgende Lidelser lader sig vanskeligt helbrede ved vor almindelige medicinske Metode: Aareforkalkning, hojt Blodtryk, Asthma, Gigt, Sukkersyge, Nervesygdomme, mange Hudsygdomme o.s.v.« Han fortæller om en Række Tilfælde, som almindelige Læger havde erklæret for uhelbredelige, men som er helbredt af Lægmænd. Han skriver: »At betegne disse Helbredelser som Svindel, som Charletaneri, eller som Suggestion, det er vel meget bekvemt, men svarer aldeles ikke til Kendsgerningerne, som talrige Efterundersøgelser har overbevist os om.«

Bouchard Professor i Pathologi og Therapi, Medlem af Medicinsk Akademi og Overlæge ved Hospital i Paris: »Auto-Intoxication tin Diseases«. 1906:
»Hvor talrige Aarsagerne til Selvforgiftning end er, er der ikke mindste Tvivl om, at det er fra Tarmen, at disse Gifte særligt opsuges.« Som Bevis henviser han særligt til Herteis Arbejde om dette Spørgsmaal. Se senere under Hertel.

Carrel, Alexis. Professor, Kirurg, Nobelpristager. I sin Bog: »Det svenska Kosthållet gennom Tiderna«, Stockholm 1937, omtaler Dr. Sune H. Crone Prof. Carrel. Han skriver: Det Billede, som den geniale fransk-amerikanske Kirurg, Dr. Alexis Carrel i sin Bog »Det ukendte Menneske« tegner af det Samfund, som den moderne Civilisation og Industri tilsammen har skabt, kan anses for betegnende. Carrel skriver: »Den moderne Hygiejne har visseligt gjort Tilværelsen væsentligt sikrere, længere og behageligere, men Sygdommene har den ikke faaet Bugt med. De har bare forandret Natur. Antallet af Infektionssygdomme er visselig formindsket i høj Grad, men de degenerative Sygdomme er i Stedet forøget meget betydeligt. De Livsaar, som vi har vundet gennem Undertrykkelse af Difteritis, Kopper, tyfoid Feber o.s.v., har vi maattet betale gennem de langvarige Lidelser, der gaar forud for uød af kroniske Sygdomme som Kræft, Sukkersyge c? kjerte sy9domme. Endvidere er Menneskene stadigt udsatte for Nyrelidelser, Aareforkalkning, Hjerneblødninger o.s.v. - -«

S?rel er %??*** 1 Sverrig 1 1941 udtalte A»erw=l >>>vecko Journalen« Nr. 36):
Y e oj, Kaffe, hvidt Brod og udkogte, raat skrælede Kartofler er Kulturfolkenes Fordærvelse. Jeg kender Skovarbejdere, som var de smukkeste, kraftigste Karle, jeg nogensinde har set og som spiste Kød højst tre Gange om Aaret. Kød med stegte Kartofler er lige saa farligt for Sundheden som Sprit, Morfin og Opium. Jeg prædiker her i Ørkenen og dog er det nødvendigt, at den Ting bliver sagt.«

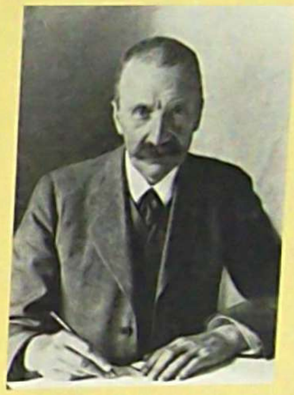
Mc Collum, Prof. ved Universitetet i Baltimor udtalte (se »Good Health«, Juli 1924):
»Alle Erfaringer fra Eksperimenter saavel med Dyr som med Mennesker viser paa en Maade, som ikke kan modsiges, at Kød ikke er nødvendigt for Menneskets Kost. De støtter ogsaa den Slutning, at den bedste Kost for Mennesker er Mælke-Plantekost.« - - »Kød forøger i høj Grad Forraadnelse af Tarmindholdet. Der er ikke noget andet Fødemiddel, der i den Grad fremkalder Tarmforraadnelse og skadelige Dekompositionsprodukter.«

Dr. Determann i Wiesbaden udtalte ved Kongres i Amsterdam, Sept. 1928 følgende: »Der er ingen Tvivl om, at stærk Æggehvidekost fremkalderen Række Stofskiftesygdomme. Her er æggehvidefattig Kost paa sin Plads. - -1 Stedet for hel Sult kan Raakost ofte med Held anvendes: Frugt, Grøntsager, Salat med en ringe Mængde Brød o.s.v.«

Dr. Hertel paa Rockefeller-Instituttet har vist (»The Journal of Biol. Chemistry«, Vol. VI, S. 504 VTI, S. 207), at Æggehvidestoffer fra Kod og Æg i Tarmen giver god Jordbund for Udviklingen af en vis Slags Forraadnelsesbakterier, der fremkalder Toxiner, der har en skadelig Virkning paa Organismen. Kulhydrater derimod giver gunstig Jordbund for Udviklingen af Syrebakterier, der dræber Forraadnelsesbakterierne. I den Henseende staar Mælk nærmest i Klasse med Plantefødemidlerne. Mælk bliver sur, men raadner ikke som Kød og Æg. Den bulgariske Tykmælk (Yogurt) har særligt kraftige Syrebakterier. Ensidig Mælkekost kan dog give Anledning til Tarmforraadnelse (Mc. Collum). - Det er dog kun raa Mælk, der ikke raadner, kogt Mælk kan raadne (Hindhedes Bemærkning).

Holmgren, Israel, Professor, Overlæge ved Rigshospitalet i Stockholm, udtalte ved Kongres i !928 (Svenska Journalen, 22. Sept.) »Vi har set, at Kød er uheldigt for nervøse og for Nervesygdomme, at det er Gift ved Lever-, Hjertesygdomme og hojt Blodtryk, hvordan stærk Kødspisning *bidrager* til *at* udvikle højt Blodtryk og dermed *sammenhængende*= Sygdomme i Hjerte *og* Blodkar og *derved gør Folk* tidligt gamle. Det er saaledes tydeligt, at *Kød har* Giftvirkning paa Kroppen og at stærk Kødspisning bestemt kan siges at være skadelig.«

Mikkel Hindhede, 1944.
(uddrag af rapport nr. 47 fra læge Mikkel Hindhedes kontor for ernæringsundersøgelser 1944 - Health News 2004 - **www.helsenyt.dk)**



Historien ifølge Mikkel Hindhede fortsætter *i* næste nummer...

j Tag på en vegetansk, økologis k
og spirituel højskole!

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

Du kan sammenstykke 1-2-4-6-8-J0...16...20 S uger eller mere - det er dig der bestemmer.'
S Korte kurser *starter* hele *året rundt.*

£ *Pris* (korte kurser): 1900.- krykursus
Pris (lange kurser): 680.- *krjuge*
J Prisen er inklusive underlining. Yj
t koJt. logi og materialer.

Vi er det *eneste sted i* Danmark, hvor køkkenet J cr vegetarisk og statskontro/leret 100 % økologisk.

Kfg ind **på** www.vhd.dk

Med kærlig hilsen
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
1 - Gmnaup - 8500 Greni - *Tlf* 8633

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tornestykket 12
2720 Vaniose

i© POST B
pp DANMARK

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 *lsege*- 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