Align video display edge here.

forår
2005
96. årgang

lev og lad leve

vegetaren



nr.1

=69

tarforening
=tykket 12
=
Z2 4G01
rforening.dk

=N:
=avende)
ergaard
@vegetarforening.dk

=ENT:
ent alene 150,-
=skab:
sionist 150,-
ig 200,-
=1300,-
300,-
3 500,-
~t 2000,-

•e for næste
14. 05. 2005

-HCEPR1SER
=rnoms)
=abat efter
-yknirvger

•rid:
»de kr. 1540,-
•de kr. 880,-
=»de kr. 550,-
=ide kr. 330,-
side kr. 240,-
— side kr. 200,-

=:
=side kr. 2600,-
side kr. 1500,-
side kr. 940,-

=IGN OG PRODUKTION:
-ine Lehmann
=w.fotonatura.dk og
=t Søndergaard
=w.balancen.net

-*SIDE FOTO:
srnt diverse fotografer)
=nne Lehmann

=PRO OG TRYK
⊃ptryk Grafisk A/S

Vtertryk tilladt med
wgrvelse af kilde.

sansfc Vegetarforening er
=tiftet i 1896 og
Srlves på frivillig
Realistisk bans.

Medlem af Europæisk
=7egetarun»on (EVU) og
3ntematM>nal Vegetarunion
<rvu)

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

indhold
VEGETAREN

3 kære læser

4 vegetar på Bornholm

6 restaurantanmeldelse

7 sådan blev jeg vegetar

8 mindeord

9 ...om amarant inka-indianernes vidunderkorn

11 veganerklubben

14 grønne stjerner

15 Steiner og vegetarismen

17 de biodynamiske præparater

18 sandheden om sundheden er pinlig for omsætningsinteresser

20 det nye æresmedlem

22 regnskab

du bliver medlem ved indbetaling på giro nummer 502-5656 eller på bankkonto nr. 8401 1053216.



Kære læser!



Velkommen til årets forårsnummer, selvom foråret i skrivende stund synes temmelig langt væk.
Jeg sidder indenfor i varmen og kigger ud af vinduet på et eventyrligt vinterlandskab, -... overalt ligger sne og det er som om byen har fået dyne på. Kontrasten til de temperaturer jeg har været vant til siden for jul er enorm, fra 34 grader i skyggen til minus 15 grader om natten...

Så er det måske ikke helt så underligt, at jeg ikke helt var landet, da jeg i sondags skulle byde velkommen til årets nytårsfrokost... Dennis havde få minutter forinden meddelt mig, at jeg vist i ovrigt også burde holde en nytårstale, noget jeg slet ikke havde oven/ejet. Jeg var lige kommet hjem og havde haft masser at se til med både menu, lokaler, foredrag og da musikindslag med Michaela Hoj i sidste ojeblik faldt ud, havde jeg været ude i byen og flere mulige emner igennem. Til sidst havde jeg fundet frem til et ungt par som havde udgivet en cd med deres egen musik - hvilken slags vidste jeg ikke!

Nogen rigtig nytårstale blev det vist aldrig, - specielt fordi jeg med hukommelsen i Thailand under mine indledende replikker et ojeblik havde glemt navnet på vores forening og vist nok fik sagt noget a la velkommen til den årlige vegetariske nytårsfrokost. Dette resulterede heldigvis I, at Ekstra Bladets journalist og fotograf blev endnu mere forvirrede over, hvem vi egentlig var og hvad det egentlig var for et selskab de dér, var landet i... I hvert fald kunne man den næste dag, mandag den 14. februar på hele bagsiden af Ekstra Bladet læse en laang satirisk beretning om denne mystiske vegetarernes klub, hvor vi var blevet en blanding af Cirkelordenen, Frimurerlogen og Martinus-bevægelsen med hjemmestrikkede sweatere og naturligt fald i håret...

Men de havde da ret I, at vi var en temmelig broget forsamling. Her var 12 Martinus-folk ved eget bord, et fødselsdagsselskab med flere 'almindelige' kodspisere samt et par... hold nu fast... 'veganske kodspisere' i mellem. Dette var også et nyt begreb for mig, men da flere i dette selskab ikke kunne tåle mælkeprodukter men stadíg gerne spiste kod, havde de valgt at kalde sig således. Vi havde desuden gæster som er råkostspisere og til alles store overraskelse et æresmedlem, som bistod hun er fisketar og således spiser fisk en gang i mellem. Da jeg præsenterede menuen og de enkelte retter, nævnte jeg derfor som en selvfølge hvilke retter, der var veganske. For os som skelner mellem vegansk og lakto-ovo-vegetarisk mad samt har hort om Martinus, synes dette sikkert helt naturligt men det blev åbenbart for meget for de to unge herrer, - i hvert fald forfod de selskabet kort inden dagens foredrag med undskyldningen om, at de skulle skynde sig til en håndboldkamp. Det havde været en grænseoverskridende oplevelse for de stakkels unge mennesker, som de på bedste vis i morgendagens avis prøvede at få fremstillet lidt satirisk på vor bekostning - da artiklen var et forsøg på at gøre nar af os, var det måske alligevel meget godt at de blev så forvirrede, at de ikke fik fat i navnet7'.

Hvis vi ser bort fra nævnte journalist og fotograf, var alle andre enige om, at maden var udsøgt og menuen blev rost så meget, at jeg til sidst blev nødt bl at love at få fat i opskrifterne på de enkelte retter som man kan finde inde på vores hjemmeside. Musikindslaget, som jo havde været lidt af et sats, viste sig at være ngbg godt med iørefaldende, behagelig musik og heldigvis noget alle kunne lide. Endelig dannede Fnmurerlogens fornemme palæ de perfekte rammer - dugene var hvide, blomsterdekorationerne elegante og servicen helt i top ... pyha, årets nytårsfrokost havde været en succes'

Lad os se dette arrangement som en god start på et godt nyt grønt år for vores forening. Vi er *i lo*bet af *sidste år* vokset med 76 nye medlemmer, så det nytter hvad vi gor - stot og roligt bliver vi og den grønne bevasgelse større og større.

Kære grønne venner

- velkommen til et nyt lysegrønt forår'

Britt Søndergaard

Vegetar på Bornholm

Af Susan Jensen og Henrik Hedegård

Vi nåede i vor nys overståede sommerferie 4 dage til Bomholm. Vi havde begge været der for, men for *mange* år siden. Levede den stadig op til navnet Solskinsoen? Var den stadig noget særligt som feriemål, også udover badning fra klipper? Og hvordan nu med vegetarmad?

Vi var blevet anbefalet at bo i Hasle på vestkysten pga. naturskønne omgivelser og seværdigheder. Vi boede på vandrerhjemmet i byens udkant - rent, pænt, stille og velbeliggende med udsigt over vandet og 5 min. gang til dejlig strand og den lokkende daglige morgendukkert. Udenfor højsæsonen koster det 325 pr nat for 2 personer, hertil 90 kr for god morgenmadsbuffet til 2 + sengelinned + evt vandrerhjemskort a 60 kr (som så holder godt 12 mdr. frem).

Som nabo havde vi et museumsrøgeri, og deres cafe kunne overraskende servere en udmærket sandwich med bl.a. ost, tørret tomat og pesto for henved 50 kr. Til gengæld var byens eneste egentlige restaurant på hotel Herold ingen stor oplevelse. Vi blev spist af med en portion velkogte kartofler og salatbuffet a la dåse. Ikke engang den sædvanlige omelet var køkkenet leveringsdygtig i den dag - men så var prisen tilsvarende i bund og udsigten over havnen mv. magnifik.

Den 2. dag fulgte vi en naturskøn vandrerute nordpå til det lille fiskerleje Vang. Turen varer 2-4 timer alt efter tempo og hvor meget man vil dyrke omgivelserne, fx 3ons Kapel, en grotte ved havoverfladen 172 tnn nede. Halvvejs mod Vang ligger havecafeen Ginas Minde, hvor vi havde glædet os til en forfnskning - men tilsyneladende er den kun åben » højsæsonen. Havudsigt og egen banan og vandflaske dulmede dog skuffelsen.

1 Vang havde vi bestilt bord på restaurant Le Port, hvor vi fik serveret en lækkert anrettet "lasagne". Den viste sig dog slet ikke at indeholde lasagneplader, var snarere gratinagtig, men smagte dejligt. Også her var udsigten over byen og havnen stor, men det samme var prisen: 188 pr person for hovedretten.

Dagen efter havde vi lejet en "scootercar", en morsom "knallert 45" med 3 hjul, åben kabine og en larm, så folk vantro vendte sig og vinkede til det pågående kuriosum! I rask fart gik det nu til Bomholms Kunstmuseum, Helligdomsklipperne og Gudhjem, en fornøjelig badetur fra klipperne og en meget velsmagende salatbuffet mv. på restaurant Brodden. Her fik vi dog bekræftet at man som vegetar ofte bor sporge til maden: Bearnaisesaucen, som ellers i renkultur er vegetabilsk, var her lavet på animalske unævnelig heder. Til gengæld var der fri isbuffet med æblekage og soft ice! ;o)

I Gudhjem klarer man sig let som vegetar, der var flere restauranter med grønt på kortet, fx madpandekager.

I hovedbyen Rønne på afrejsedagen fik vi en dejlig "vegetartallerken" med pasta og al dente grønsager til 128 kr på restaurant Perronen nær havnen (i den tidligere stationsbygning, jo der har kørt tog!).

Takket være Øresundsbro og tidens hurtige katamaranfærger kommer man løvrigt idag fra Kbh. til Rønne på under 3 timer, inkl. tog eller bus til Ystad.

Så jo, Bornholm med de mange charmerende bindingsværkshuse og sine steder toppede brosten er stadig et skønt feriested, hvor solen tilsyneladende altid stråler! Der var selvfølgelig oceaner af ting vi ikke nåede at opleve, fx et angiveligt vegetarisk gourmet-pensionat i Østermarie. Ja faktisk nåede vi ikke engang at bese de små flækker syd for Hasle: Muleby og Sorthat!

The Natural Way of Health

We combine Science with Nature

One of the leading manufacturers
In Central Europe of Pharmaceuticals,
Phytopharmaca. Nutraceutlcals
and Cosmeceuticals

^ 5
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 pa
www.dinsundhed.net og www.aronia.dk
eller ring til

Agropharm Information
Lyfcækgade 8 A. kid tv.
2300 Kobenhavn S
Tfl. • 45 3262 0020
Fax: • 45 3262 0021
Mobil • 45 2582 4905
E-mall: dlnsundhedwdinsundhed.net

20 års konklusioner om protein

For mere end 20 år siden begyndte professor T. Colin Campbell, sammen med andre forskere og hjælpere, måske verdens største befolkningsundersøgelse om sammenhængen mellem kost og sygdom.

Han kom til den konklusion at animalske fødevarer -ikke mindst animalsk protein - var en væsentlig årsag til flere sygdomme. Han har siden kæmpet en sej kamp for at udbrede kendskabet t/l kostens betydning for helbredet.

Forskerne mener at undersøgelsen sætter spørgsmålstegn ved om det på længere sigt er sikkert at gå på en proteinrig diæt - eller at man i det mindste bør skelne mellem proteiner fra animalske *og* vegetabilske kilder.

Forstår du engelsk, kan du her se en video af T. Colin Campbell her: **www.vegsource.com** (du finder den i højre margen på siden).

I dette foredrag forklarer han bl.a. hvordan proteiner fra kød og mejeriprodukter er medvirkende årsag til mange sygdomme. **(www.nomedica.dk)**

Så sandt, så *sundt..*
***Ægteparret der var* døde, *sidder nu i himlen* på *en lyserød* sky.**

Konen: - Synes du ikke ***der er dejligt i paradis?***

- Jo, *siger manden, men det ærgrer mig at du gav mig al den vegetarmad, for* ellers *havde vi jo været her for 10* år siden—

(fortalt *af Henning Christensen)*



lidt mere om Steiner...

Tomaten
Rudolf Steiner har i sit sidste foredrag I "Landbrugskurset" side 170 talt om tomaten. Nu forestår der at henvise til noget særligt vigbgt, indledes der med, og han beder om, at der bliver gjort virkelige forsøg - både med dyr og med mennesker, der har tilbøjelighed til tomater.
Tomaten var da som et nyere fænomen blevet Indført som et slags næringsmiddel.
Den er af stor betydning for alt det, som mest skiller sig ud i organismen.
En tomatkur kan derfor virke godt på leveren, som er det organ, der har den højeste grad af selvstændighed.
I en parentes indskyder han, at man burde forbyde tomater bl de, der lider af en kræftsvulst, som jo I forvejen gør et område i mennesket selvstændigt.
Dette hænger sammen med tomatplantens natur. Tomaten foler s»g bedst blpas I en uomsat gødning, så vil der danne s»g de smukkeste tomater. En kompostbunke af tomatstængler og - blade vil vær* endnu bedre, så udvikler den sig aldeles strålende.
Tomaten ønsker slet ikke at komme ud af sig selv, onsker ikke at komme ud af det stærkt levende. Tomaten er planterigets mest use>skabelige væsen. Den vil ikke tage imod noget fremmed.
Derefter nævnes det, at den beslægtede **kartoffel** i en vis forstand har en lignende virkning. Den virker også stærkt selvstændig på den **mide.** at den forholdsvis let passerer Igennem fordøjelsessystemet og t n m c f Ind I hjernen og gør den selvstændig, oven I købet over for vore andre organers virkninger.
Overdreven brug af kartofler har medvirket til at gore os m^tr- o < >ao
(Et bearbejdet uddrag af Lars Mikkelsen).

Vor Tids
Kendetegn
FOREDRAG
r«t
Osaeg 13 c r i •. *9 X
Sted:
Amager Kulturpunkt
Øresundsvej 6
2300 København S
Or' C n » « ROSENKREUZ'
KnwurxiMii S»oa
Sabong Hovedgade 119
2860 Sabong
Tel.: 3581 3740
E-mail: chr@rosenkreuz.dk
www.rosenkreuz.dk

God mad under englevinger

af Sune Borkfelt

Lad det være sagt med det samme: På Århus' eneste vegetariske restaurant, Under Engle, spiser man godt, endda rigtig godt, hvis man kan lide at maden virkelig smager af noget.

Denne anmeldelse kommer egentlig alt for sent, for det er faktisk efterhånden over to år siden Under Engle åbnede i lokalerne i gården Mejlgade 28, hvor også bl.a. Teosofisk Forening, et par alternative boghandlere og en del behandlere holder til som naboer til restauranten. Samtidig er det ret fantastisk at vi endelig har fået en god vegetarisk restaurant i Århus, for det har vi faktisk manglet siden Tove Bechs 'Køkkenhaven' lukkede i 1974. De forsøg, der ganske vist er gjort i de mellemliggende år, er mundet ud i spisesteder som må have syntes 'mærke-' lige' for den almindelige gennemsnits-restaurantsgænger, hvis en sådan da nogensinde har fundet vej til en af dem. Steder, som har haft alt for smalle udvalg af mad og som har udelukket meget andet end bare kød, f.eks. kaffe og alkohol.

Sådan er det ikke på Under Engle. Her kan man sagtens nyde øl eller vin til maden eller en kop kaffe bagefter. Ligesom man naturligvis har muligheden for i stedet at drikke urtete eller frugtsaft, hvis man foretrækker det. Valg har man i det hele taget nok af. Man kan vælge mellem lækre sandwiches, vegetarburgere, pastaretter eller dagens suppe (og om aftenen: Dagens ret), man kan vælge om man vil have burgere med eller uden humus eller ost og man kan vælge om man vil have komælk eller sojamælk i kaffen. Og det hele kan nydes i et hyggeligt rum, som er rigt (men ikke prangende) udsmykket med mange små spændende detaljer, som man kan sidde og kigge på mens man nyder maden. Hvis man da ikke vælger at få maden som take-away og tage den med hjem.

Netop alle valgene gør, at man kan regne med en god restaurantoplevelse uanset om man er lakto-ovo-vegetar, veganer (som det forlyder at ejeren selv er) eller til daglig er kødspiser. Blot man er indstillet på at kunne smage råvarerne, som træder frem med al deres kraft i et herligt samspil mellem de mange smagsnuancer. Ved mit seneste frokostbesøg på restauranten måtte min ellers kødspisende frokostkompagnon således henrykt erklære, at hun [illegible] stegte auberginer, kartofler, salat og humus havde fundet den bedste sandwich, hun havde smagt i sit liv. Det kan måske lyde som reklame, irten et sagde hun rent faktisk. Tro mig, som jeg troede hende da hun sagde det. Og set i dét perspektiv er en pris pa 85 kr. for en økologisk, vegetarisk sandwich altså ganske rimelig ligesom prislejet i det hele taget er fornuftigt i forhold til den kvalitet og de portionsstørrelser, man får.

Jeg kan ikke give restauranten andet end min varmeste anbefaling til såvel veganere og vegetarer som bare nogenlunde åbensindede kodspisere. Det eneste, der har irriteret mig ved mine besøg på restauranten har været, at jeg ikke kunne prøve alle de lækre muligheder men var nødt til at vælge. Men så får man til gengæld glæden ved at ven[illegible] sikkert [illegible] gør jeg. Helt

[illegible] Mejlgade 28, gården - 8000 Århus C - Tlf. 86 18 23 30 - Åben tirsdag-lørdag 12-22. Lukket søndag og mandag. Plads til ca. 40 personer)

GØR NOGET FOR SAGEN!!

Gaveabonnement...!!

Kender du andre der burde *læse* Vegetaren, *så* send os et navn & adresse - eller rekvirér selv et eller flere gratis prøvenumre.

Hvis du ikke selv får Vegetaren sendt direkte, men gerne vil ha' det - så send os dit navn & adresse.

Dansk Vegetarforening
Adm.: Tornestykket 12
2720 Vanløse
telefon: 70 22 40 01
kontakt@vegetarforenmg.dk

Hvis du har eller kender til aktuelle aktiviteter indenfor bladets interessesfære så giv venligst redaktionen nærmere oplysninger.

GRØN HJÆLP SØGES!!

Oplever eller erfarer du forhold med relation til vegetansme i ind- eller udland - positive eller negative - af værdi eller interesse for andre, så skriv til os! Det ku' fx være ferieoplevelser...?

Støt annoncørerne - de støtter os!

Hvorfor ikke gøre Dansk Vegetarforening kendt I en lidt bredere kreds? Hjælp med at få lagt VEGETAREN i kommission I forskellige "grønne" butikker, dvs. så butikken først afregner med DVF når en stak på fx 5-10 blade er solgt. De afregner blot 10 kr per blad og er glade hvis der kommer noget ind. Rekvirér en stak på kontoret, eller lad os sende direkte.

Henrik Hedegård

Sådan blev jeg vegetar

Birthe Straarup fortæller sin historie.

Jeg blev tidligt påvirket til at tænke og spise vegetarisk, idet min mor fra jeg var to år gammel i lange perioder var på en ren ovo-vegetarisk kur for at redde sit liv. Hun var i en situation, hvor hun havde fået fjernet sin ene nyre og for at redde den anden og sit liv - hun havde fået nogle få måneder af lægerne - fulgte hun den gamle naturopat Axel O. Hansens kostråd om rå grøntsager og råsafter. Det lykkedes over al forventning. Min mor blev rask. Og uden at overdrive kan man roligt sige, at det påvirkede familiens kostvaner *på* længere sigt. Vi fik kød indimellem og især spiste vi vildt, som min far nedlagde, men grøntsager og frugt havde fået en stor plads i familiens daglige kost. Indtil jeg var 12 år havde mine forældre en frugt- og grontsagsforretning, hvilket betød, at frisk frugt altid var inden for rækkevidde. Men jeg husker også, at vi børn aflagde besog ude på hjørnet hos pølsemanden og spiste, hvad vi anså for lækre Hot Dogs! Så vi var på ingen måde inkarnerede vegetarer på det tidspunkt!

Set i bakspejlet er der alligevel enkelte episoder fra den gang, som omend ubevidst alligevel har gjort, at jeg begyndte at identificere mig med tanken om at leve af planterigets gaver. I disse første år boede min familie i en af Københavns nordlige forstæder. Der var vilde katte, mange vilde katte, og min far slog dem ihjel. Det var ikke meningen, at vi born skulle vide, at han gjorde det. Men det skete jo, at vi fandt killingerne for han fandt dem, og vi blev efterhånden klar over, hvad der gik for sig og hvordan. Det var første gang jeg husker at være blevet fuldstændig lammet af indre sorg. Og mistillid til voksne: at de kunne få sig selv til det' Mine forældre forklarede, at det var nødvendigt. Og jo, det kunne jeg vel også forstå med én del af mit sind. Men ikke med en anden. Ikke med mit hjerte.

Da jeg blev lidt ældre, 11-12 år gammel, blev jeg sat på en opgave. Min far gik som sagt på jagt, og bagefter skulle dyrene »gøres i stand«, som det hed. Da jeg nogle gange havde set min far udføre operationen og interesseret fulgt med i anatomien, blev det min opgave. I begyndelsen var det spændende, og jeg lærte ganske meget omkring pattedyrs og fugles anatomi. Men pludselig fra den ene dag til den anden, gik det op for mig, hvor unødvendigt det var at skyde dyrene - hvor meget smukkere det var at nyde dem ude i naturen og lade dem leve. Jeg holdt op med at gå med på jagt og gik i stedet for alene i naturen efter skole og nod dyrenes frie liv.

I slutningen af teenage-årene begyndte nun Interesse for åndsvidenskab. Jeg vidste ikke lige, at det hed sådan, men en oplevelse på en af mine gåture, *hvor en* stemme I mit indre på en klar og enkel måde forkyndte, at atomet var samme konstruktion som *planeterne,* skubbede mig langsomt men sikkert i retning af metafysisk lassestof, og jeg begyndte at opsøge viden om, hvilke kræfter der styrer universet og på hvilken måde, vi som bevidste skabninger kan vælge at *forholde os* til disse energier og strukturer. Jeg læste alt hvad *jeg* kunne få fat i, og blev *efterhånden klar over, at jeg gerne ville af med* drabsprincippet i mit *liv,* i alt *fald det* rent fysiske, som at dræbe dyr for at leve. Det forekom mig helt unødvendigt. Men én bng var gerne at ville, noget andet at slippe en vane og nogle sansepåvirkninger, som var dybt indarbejdede. Jeg fik kendskab bl *den* danske filosof Martinus, og med hans udlægning *af de* universelle love, forekom det mig endnu mere naturligt at leve af planteriget. Kødspisning blev lagt heft på hylden.

Og da jeg nærmede mig 28 år, skulle jeg en *dag spise* ude sammen med en flok andre kursister. Jeg besete rejer, idet skaldyr stadig var en *del af mm spiseseddel* - og fik den »herligste« skaldyrsforgrftmng, man *kan* tænke sig. Den kurerede mig fuldstændig for nogensinde *mere at spise andet end noget* som *er gwet op af* jorden. Eller har vokset i havet. *Uge sx)en* har jeg nydt dét, jeg kalder Solskmsmad *Der* er ngen grænser for, hvor lækkert og indbydende det kan *laves. Og* hvad enten man er til levende, rå *eller* DliDeredte retter, kan alle fysiologiske typer tilfredsstiles via vegeta&Ske fodevarer.

Hvis jeg skal give et råd til vegetans* levevrs, tyder det sådan her: Tro ikke at det er nemmere at eve sundt, fordi man lever vegetarisk. Det er Igeså nemt at cu'me følelesesmæssige frustrationer i sukker, ku'hxJrater og overspisning, når man er vegetar, som når -nan er kod/ fiskespiser. At være en sund og emasnngscJuei ***g*** vegetar kræver indsigt i faldgruberne og en god mdfc ***ng*** med egen krop, *så* man tiv fo*ge de be*x*v øer vrser sig. -

Vel modt til solens veldækkede bord og ganens glæder'
Vel bekomme'

Projektleder *Birthe* Straarup
Fod på Livet ~ *fra* Gedser til SVagen

(Du kan se mere om ScWsA-'Osmvx) og moderne pilgnmsvandnng pS B*rtftes websted, http://fodpaalivet.dk/ ned.)

Mindeord - Solveig Wagner

3eg husker, da jeg første gang hørte fra Solveig Wagner for nogle år siden. Jeg havde skrevet en anmeldelse at Vagner Boe Christensens roman *Dragekamp* og hun var ad den vej blevet opmærksom på mit arbejde med vegetansme. 3eg kendte ikke på forhånd til Solveig og hendes store arbejde for vegetarismen og mod dyreforsøg, men lige fra den første telefonopringning og det første brev stod i hvert fald én ting klart: Her havde jeg at gøre med en dame, for hvem dét at få mennesker til at behandle dyrene bedre (og undlade at spise dem) var en absolut hjertesag, og hun gik til arbejdet med en iver, som de fleste måtte misunde hende.

Siden da blev det til mange telefonsamtaler og breve - om vegetarismen, om dyreforsøg, og om den nyeste forskning og litteratur på området, som Solveig altid gerne ville følge med i. Og I al kontakt til Solveig kunne mærkes den samme handlekraftige iver efter at gøre noget for dyrene, og det gjorde hun så sandelig - og havde gjort det I mange år for jeg lærte hende at kende.

Solveig Wagner var født i 1916, og havde da Jeg lærte hende at kende for længst lagt en karriere som koncertsangerinde bag sig før hun i pensionsalderen for alvor kunne udnytte bden til at arbejde for dyrene og deres sag. Hendes store arbejde for dyrene bragte hende gennem årene i kontakt med mange mennesker, og hendes navn var kendt blandt fremtrædende forfattere og dyreaktivister såvel herhjemme som internationalt, ligesom hun her I landet var landskendt for sine mange læserbreve i dagblade og på tekst-tv. tekl??p'nrtp'f ea fdanSAr09et dyreværnsll litteratur kan takke hende for såvel mange småskrifter hun skrev og oversatte, som for de danske oversættelser af den verdensberømte forfatter Hans Roeschs Mord på usk ly (2 r ø ! a Æ 2) 09 o en hJertel o5 e gulZe 000). Sidstnævnte endog udgivet for SolveitK egen regn.ng og risiko. Ve.gs

Solveig Wagner stiftede I 1987 'Solveia Wann« Initiativ til Afskaffelse af Vivisektion og i 1995 'Vegetar-ringen', en slags fællesskab af erklærede vegetarer, som hun forblev formand for til sin død den 29. januar i år. Med såvel vegetarismen som anti VC? Wagner har ildhu t0 9 dampen op for dvrenp on fr' J0TM mod stor troede på. Æret være Solveig Wagners minde.

Sune Borkfelt





AMARANT, inka-indianernes vidunderkorn

af Dennis Sørensen

Indianernes næringskilde.

Amarant er kendt som »Inkaernes vidunderkorn«, fordi det ifølge gammel indianertro besidder overnaturlige kræfter. Denne opfattelse underbygges i dag ved moderne analyser, der fortæller at amarant indeholder et bredt spekter af vitale næringsstoffer i en afbalanceret sammensætning: Værdifulde proteiner, der er ideelle i kombination med vore hjemlige kornarter, essentielle fedtsyrer, fordojelsesfremmende fibre og et højt indhold af vigtige mineraler som kalcium, magnesium og jern. Det egner sig til alt fra afbalanceret morgenmad og hurtige middagsretter, til mættende mellemmåltider og desserter. Amarant er værdifuld næring til både spæd og gammel, småtspisende og aktive, gluten-allergikere, vegetarer og endog astronauter.

Amarant kommer fra landene Peru og Mexico, hvor bjergbondernes eksistens er sikret gennem dyrkningen af dette korn, som også dyrkes økologisk.

En smule historie.

Allerede for adskillige årtusinder siden benyttede mennesket sig af amarants mange fortnn. I nærheden af havnebyen Veracruz i Mexico, i Coxcatlanhulerne har man fundet amarant mellem gravgods, som kan dateres tilbage til omkring 6.700 til 5000 f.Kr. Man ved, at amarant sammen med majs og bonner hørte til den basale ernæring for både peruvianske inkaindianere og mexicanske asketer. For disse hojlandsindianere, der forvaltede meget store arealer, var amarant en ideel ernæring. De opfattede amarant som en hellig plante og tilskrev den livsforlængende virkninger. Derfor har amarant i flere tusinde år været dyrket som kornafgrøde.

Udseende.

Det er karakteristisk for amarant, at den har nærmest lysende rode blomster, og den har derfor fundet vej til mange prydhaver. Den horer til rævehalefamilien og på én blomsterstand kan der sidde op imod 10.000 korn.

Den er så fordringsfuld, at den for at modnes behover en ganske bestemt ensartet dagslængde, som overvejende findes i regioner omkring Ækvator. Derfor er dyrkningen al amarant med til at sikre eksistensen for bjergbonder i Peru.

Ligesom bl.a. boghvede og guinoa er amarant botanisk set en froplante og ikke et korn, men don tilberedes og anvendes på samme måde som andet korn. hvede, rug, havre, byg og spelt. Derfor kaldes den som regel et korn.

Alsidig og ukompliceret.

Amarant-produkter åbner for talrige muligheder: Berig dine sædvanlige retter med smag og næring og overrask dine gæster med nye spændende retter. Den let nøddeagtige smag passer til alt fra det salte og krydrede køkken til det søde.

Amarant fås som hele korn. De kan koges *ligesom ns og* bruges som tilbehør i et bredt udsnit af retter. De ukogte korn kan males og bruges til bagning af brød.

Amarant giver en god start *på* dagen. Den fås som myslibiandinger med mættede havregryn og torrede frugter og bær. Den *fås* som flakes, hvor den nøddeagtige smag er nøje afstemt med en smule honning, og kan spises *med* mælk - plantemælk. Den fås som poppies med honning og giver alle slags desserter en forfinet nøddeagbg smag og et næringsmæssigt loft. Og den fås som knækProd, lette og sprøde i næringsrig kombination med rug. Den fine og nøddeagtige smag blandet med rug *passer* bl både sode og andre påléegstyper.

Et godt morgenmåltid skal være protøn- og fibemgt
Skal Indeholde sunde fedtstoffer.
Skal være uden raffineret sukker.
Og frem for alt skal det smage godt.

Amarant fås også I burgerblandinger, hurbgmad uden kunster. Burgerblandingeme er økologisk, vegetarisk »fastfood« med god smag og masser af fuldkomsnasnng De skal blot røres op med kogende vand, hvile og steges gyldne og sprode. De kan serveres i burgertoller *eller som* tilbehor til gronsagsretter. Kan også bruges b/ fykJte grønsager og i vegetarpostejer.

Værdifulde næringsstoffer.
Amarant er altid et fuldkomsprodukt, »det de værdifulde kim- og skaldele ikke lader srg skille fra frohviden. Det byder på en række af næringsstoffer i hoj kvadet

Det indeholder:
59% let fordøjeligt stivelse.
18% protein af hoj biologisk værdi
9% flerumættede fedtsyrer lino*- og linolensyre
14% fordojelsesfremmende fiba?

Vigtige mineraler som calcium, magnesium, *jern* og zink
Aminosyren lysin

Dpskrifter

Hvid kaviar (kogt amarant)
1 del hel amarant koges i 3 dele letsaltet og evt. krydret vand i 40-45 minutter.
Konsistensen af de hele, kogte korn skaber mange anvendelsesmuligheder:
I supper, saucer og æggeretter, i brod og pandekager, og I postejer og vegedeller.

Fyldte peberfrugter med amarant-burgerblanding.
1 pk. amarant-burger
200-220 ml kogende vand
evt. 1 spsk fløde
3 rode peberfrugter
2 log
5-10 sorte oliven
olivenolie
3 tomater
1-2 tsk salt
3 skiver ost eller en håndfuld ristede græskarkerner

Rør burgerblandingen op med det kogende vand (og evt. flode), lad den trække 20 min. Peberfrugterne deles I halve og kernerne fjernes. Det ene log og oliven hakkes fint og røres i burgerblandingen. Det andet løg og tomaterne skæres i skiver, fordeles i en smurt, ildfast form og saltes let Peberfrugterne fyldes med burgerblandingen, lægges 1 fadet og pyntes med ost eller kerner. Dryp olivenolie over og bag ved 180 grader I ca. 20 minutter.

Grønsagspande med amarant.
2-3 fed hvidlog
1 terning frisk Ingefær (eller Zj tsk torret)
1 squash
1 stor gulerod
1 stor pastinak
1 spsk. olivenolie
et drys gurkemeje og evt. koriander og kanel
evt. 1 dl kidneybonner (udblodte og kogte)
lidt salt
lidt citronsaft
2 dl (20 g) amarant-popples

Hvidløg og ingefær renses. Resten af grønsagerne renses/skrælles og skæres i store tynde skiver på tværs. Olien varmes I pande/wok, krydderlerne svitses af, derefter grønsagerne samt hvidløg og ingefær (presses i hvidløgspresser). Sauter det hele til ønsket mørhed (eller damp med 1 spsk vand ved og låg over). Lad bønnerne varme med de sidste par minutter. Inder servering smages til med salt, citronsaft og amaranten vendes I.

FOREDRAG OG KURSUS PÅ PUC

De 4 temperamenter
- lær at kommunikere bedre
I I ndag d. 9. maj w m 00.
v/ t fi i ejskoleforstander Tove Bech
Pris kr. 75,- incl. kaffe/te og kage

Mine Åndelige Vejledere
Weekendkursus, 4 - 5. juni.
v/ cand.mag., forfatter Jørgen Brøren
Lauritzen. Kurset veksler mellem fore drag,
tælles meditation o jgruwxar *i
Pris i alt kr. 1350 . b beaOBda»
incl. kaffe/te o i y
Deltagerne medbringer selv frokost
til fælles vegetarisk had

PUC Psykoterapeutisk Uddannelse Center
Sdr. Jernbanevej 33, 3400 Hillerød - 4826 1446
NXAXAX/. PSYKOTERAPEUTERN E.NET

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 selvl

Du kan sammenstykke 1-2-4-6-8-10...16...20 uger eller mere - det er dig der bestemmer! Korte kurser starter hele året rundt.

Pris (korte kurser): 1900.- kr./kursus
Pris (lange kurser): 680,- kr./uge
I'risen er Inklusive undervisning. kost. logi og materialer.

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

Kig ind på www.vhd.dk

Med kærlig hilsen
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
Sunddalvej 1 . Ginnerup - 8500 GrenA - Tlf 8633

Veganerklubben

En ledetråd til en human verden

Oversat af Jane Wheeler

Veganere står sammen i troen på, at man bør udstrække sin medfølelse til alt, hvad der lever og aldrig uden nødvendig grund bør dræbe eller forvolde smerte for noget levende vassen. Veganerne mener, at slagtning og grusom udnyttelse af levende og sansende væsener med det formål at skaffe mennesket føde *og* andre produkter, er totalt unødvendig. Tværtimod ved vi, at menneskets forsatte udnyttelse af dyr ikke kun skader dyrene selv, men også mennesket. Udnyttelsen indebærer:

- spild af knappe ressourcer, som burde bruges til at brødføde verdens sultende mennesker,
- at miljøet forringes, hvorved alt liv trues.
- Men fremfor alt undermineres troen på kærlighed, retfærdighed og barmhjertighed, hvilket jo ligger alle store religioner, filosofier og humanitære bevægelser på sinde.

En ægte human verden er derfor en vegansk verden. Det er en verden, hvor mennesket ikke behøver at undertrykke og skjule sine følelser for at overleve. Det er en oplyst verden, hvor mennesket ikke for at dulme sin dårlige samvittighed behøver at lukke øjnene for de forbrydelser, det selv er skyld i. Meget få lakto-vegetarer kan lide at hore, at deres brug af mejeriprodukter rent faktisk indebærer slagtning af dyr, pra?cis som havde de spist kod.



En ægte vegansk og human verden gør ikke noget dyr til slave eller fange; der vil ' være slagterier, og der vil ikke blive f oretaget grusomheder mod forsvarsløse individer bag lukkede døre. Det veganske jor brugssystem kan producere rigelig føde og andre fornødenheder til mennesket på et relativt lille område, så derfor vil der Vc "e plads nok til, at dyrene kan leve et liv i f n iod. Mennesket bor udnytte sine fær- dl 9 icdcr og sin viden til at fremme dette. Vi ha rane hort vidunderl ge historier om samn frvntK r 9hed me em dy og mennesker, og uden det dan erede herre-slave-forhold, hvem véd så, hvormæ erholdet mellem dyr og mennesker vil blive? Kloge at nd har for haft sådanne visioner, og vi bor arbejde for Nn emskynde disse visioner.
for ® nnesker tager afstand fra veganismen af frygt unp det Vil p virke deres helbred. En sådan frygt er a J rundet e første vanskeligheder ved at leve vegbe! er forlæn gst overstået. 30 års forskning i veganisme ser, at det ikke er nødvendigt at indtage animalske produkter for at tilføre organismen, hvad den *behøver; ej* heller er det nødvendigt for spcedbøm og for menneskets mentale og fysiske velvære at skulle indtage animalske produkter. Men selvfølgelig kan the Vegan Society ikke garantere et godt helbred for alle dets medlemmer. Et godt helbred består jo af andre faktorer end maden, og desuden vil der være risici for visse personer ved enhver kost - hvilket dog særligt gælder for en kost baseret på animalske produkter.

Komælk passer ikke til menneskebom. *Når* forst *mælken er* fjernet fra yveret, er den et samlingssted for mange infektioner; den kan indeholde medicinrester *og* hormoner, som koen er blevet påtvunget, og den *kan* indeholde miljøgifte.

Al slags mælk *er* unødvendig, når barnet forst er vagnnet fra. Brugen af mælk giver ikke kroppen de fibre, som er nødvendige for at undgå sygdomme som blindtarmsbetændelse, nogle kræftformer og hjertekarsygdomme. Indtagelse af animalsk mælk, fløde, smor og ost giver et højt kolesteroltal og muligheden for hjerteanfald, katar, migræne og andre følgesygdomme.

Komælk, et naturligt produkt? *Hvad kunne* vasre mere unaturligt, end at individer på et højere udviklingstrin *dier ved væsener* på et lavere? Dette er jo, hvad mennesket gør, når det drikker komælk. Opfindelsen af sutten og plasticflasken er kun med bl at blsJøre dette faktum.

Der vil være intet af dette i en sund, human vegansk verden. Menneskemodre vil nyde at amme deres bom selv, og skulle *der være nogen for* hvem dette ikke *er* muligt, vil andre give af deres overskud. Til fravænning af småbørn og bl de ældre og bl *de, som* måtte ønske *det, findes* der et udvalg af vitaminrige drikke, produceret bl en brøkdel af *hvad det* koster -1 miljøomkostninger - at producere komasJk.

Der vil forefindes en *mangfoldighed af* v,taminnge, helsebringende frugter og grøntsager, som dyrkes på de store *arealer, der* i *dag* bruges bl dyrehold.

Men *som* nævnt ovenfor bygges et godt helbred på *meget* mere end, *hvad vi spiser.* Det *bygges* også på *at have et* godt forhold til vores medmennesker, dyrene og *hele den* levende verden. Sådanne fortid v.l være nemmere I en ægte human verden^for i den vil mennesket være fri for den udnyttelse og et selvbedrag, der hetop virker så de på dres mentale tilstand. Overgangen til en vegansk livsstil har bragt lettelse og glæde hl ™ ^ " ^ e s k e r _ 0953 selv om de «"*• V uværende voldelige, h°i^m?høet Der er udbredt bekymnng for befolknings- .e.e eksplosionen, W få mennesker indser, at Jorden også skal oppebære endnu en .befollowgs«-eteploston - nemlig en eksplosion i antallet <" der med

fuldt overlæg bliver fremavlet af mennesket. Jorden kan ikke løfte denne dobbelte byrde. Landbrugsdyr spiser fem gange så meget planteføde, som mennesket, og i forhold til dette er det en lille del, der bliver til kød, mælk og andre animalske produkter.

Der tales ikke meget om den proteinholdige fode, der dyrkes - også i den tredje verden for at holde køernes mælkeproduktion i gang året rundt. Den planteføde, der på den måde passerer igennem landbrugsdyr i dag ville kunne brødføde millioner af sultne mennesker verden over.

De stakkels dyr, der avles og vanskabes af mennesket for at kunne udnyttes maksimalt, lever uden livskvalitet på landbrugsfabrikker, hvor de konkurrerer med mennesket om vand, luft, bygninger, brændstof, elektricitet og store dyre forskningsfaciliteter. Det, som dyrene derved »tager« af menneskets tid ved: Manuelt arbejde, tilrettelæggelse af produktion, færdigheder indenfor avl, foder, pasning, medicinering og slagtning - er umådeligt. Bernard Shaw talte nok så sandt om »Menneskets endeløse slaveri af de dyr, det udnytter«.

Det er sørgeligt at se, hvilken byrde de mange unge mennesker, der i dag bestemmer sig for at tage en landbrugsuddannelse, skal bære rundt på. Og det er hårdt at være vidne til, at de unge er nødt til at undertrykke og gemme deres følelser langt væk, når tiden kommer, hvor de unge kalve og de gamle dyr, der ikke længere er profitable, skal sendes på slagteriet.

I den veganske verden vil frugt, grøntsager og kornprodukter blive avlet på små marker. Der vil være vekseldrift af afgroderne. Markerne vil være omgivet af frugt- og nøddetræer, som vil skabe læ for afgrøderne, og der vil blive holdt skarpt øje med jorderosion. Til gødning af jorden vil man anvende plantekompost og grønne gødningsteknikker, og i en vis grad vil man anvende menneskeekskrementer, der så vil gode jorden i stedet for - som nu - at havne i og forurene verdenshavene. Menneskets arbejdskraft vil kunne anvendes til at dyrke jorden og det vil samtidig give mennesket en sund omgang udendørs motion. Hvis man deles om arbejdet på en fair måde og man samtidig har de rette værktøjer ved hånden, skulle dette ikke være en byrde for nogen Dette livsvigtige arbejde ville blive givet den respekt det fortiener. Mennesket ville bo i små samfund, hvor alle kendte hinanden og kunne hjælpe hinanden - også med at del[illegible] vanskeligheder, sorger og glæder.

Golde områder og ørkener som Sahara ville blive ODdvrket med skovfornyelse, og de store områder, der i dao bruges til kød- og malkekvæg, ville blive anvendt som fristeder for dyr og mennesker. Menneskets allesteds nærværende ødelæggelse af skovene for at give plads t.i græsning har bremset skovenes evne til at qennnrptto o selv, og det er den dag I dag og op igennem hele h^o rien vores største forbrydelse imod miljøet. Ødelæggelsen resulterer .oversvømmelser, tørke, jorderosion c^ e T dannelse. Hvor der i dag er fåreavl kunne man dvrke træer, og med god planlægning ville dette også være muligt mange andre steder. Træ er et produkt, der i bogstaveligste forstand er brug for fra vugge og til grav. Derudover er det også en fornybar energikilde. Træerne er med til at regulere vores vandforsyning, og de er til stor nytte for mange andre livsformer. Træerne er med til at hæmme jorderosion og de forebygger både oversvømmelser og tørke.

Mest af alt viser træerne os mennesker, der så let bliver ledt på afveje, at det er muligt at leve et velafbalanceret liv i overensstemmelse med naturens ældgamle økosystem. Alle områder, der kan undværes til anden plante-avl, bør derfor beplantes med træer.

Nu da det er bevist, at animalske produkter ikke kun er unødvendige, men også i mange henseender usunde som menneskeføde, og da det ligeledes er bevist, at dyreproduktion rent faktisk tager brødet ud af munden på mange sultne mennesker verden over, er der intet, som kan retfærdiggøre de grusomheder, der følger af den moderne animalske »produktion«.

Gamle vaner, frygten for at være anderledes og uvidenhed om alternativer hindrer udviklingen af en human levevis. Især hos de mennesker, der allerede er vegetarer, ligger der en forpligtelse til at bane vejen for en human verden - til den nye verden, hvor der vil være den glæde og kreativitet, som engang blev spået af verdens store profeter. En verden, hvor alle individer vil leve i harmoni med hinanden og udvikle sig i overensstemmelse med sandheden.

Dette foredrag blev givet på IVU-kongressen i Maine i USA og oversat af Jane Wheeler.

Foredragsholderen var Serena Coles og året var 1975. Bemærk årstallet men hvis man ikke vidste bedre kunne man nemt tro, at foredraget blev holdt i år. Vi står med andre ord over for præcis de samme problemer, som for 30 år siden - og formentlig er de endda blevet endnu mere påtrængende. Hvordan ville et tilsvarende foredrag i år 2015 mon lyde?



^r^et tø'a[illegible] hun skal å vegansk mad på plejehjem-

met, hvor hun bor. Ingen skal bilde mig ind, at hun er ligeglad med hvad hun spiser. Derfor kæmper jeg videre og har besøgt hende 2 gange siden sidst og endda fået talt med hendes søn, der oplyste at hans moder var ude af stand til at kommunikere med nogen - **men det passer ikke,** det er kun ham hun ikke vil tale med - derfor er jeg også ved at arrangere en stor fest for hende i nærheden af hvor hun bor, da hun ikke må transporteres i bil. Vi vil fejre hendes 94 *Vi* års fødselsdag - det bliver den 9. april, hvor vi vil give nye og gamle venner en mulighed for at hilse på hende og takke hende for hendes store arbejde for veganismen, foruden folk som hende havde Den engelske Veganforenings budskab ikke været så udbredt.

Det var en fornøjelse at se, hvordan der var sket en positiv forandring både med hende og i hendes værelse, der nu havde fået billeder på væggene og hun havde sågar fået en lænestol. Vi havde skrevet en lang ønskeseddel til hendes søn, men den undlod han dog at nævne. Tracey og Joe (et ungt par, som bor i nærheden og som leder Croydon vegans) er utroligt søde mod hende, men de går på arbejde hver dag og kan kun besøge hende i weekenderne og der er desværre ikke rigtig kommet gang I besøgsvennerne - derfor var det en fordel, at jeg kunne besøge hende hver dag og tilbringe ca. 4 timer med hende hvor vi spiste og drak te på hendes værelse. Hun havde fået over 50 kort og breve og det var hun meget glad for og vi læste dem igennem næsten hver dag. Især glædede det mig meget at se 2 kort fra Danmark - så stor tak til Nina og Grith som efterkom min opfordring i sidste nr. af Vegetaren. I kan tro det også undrede personalet, at Serena fik *så* mange breve og nu også fik besøgende regelmæssigt, men de kunne dog ikke give hende veganmad uden hendes søns tilladelse - det lovede han at gøre men ikke hvornår. Vi købte også en stereoradio med cd og tape til Serena, så hun nu kan lytte til blid musik. Desværre må hun ikke være alene på værelset så det er kun når hun har besøg, at den kan bruges. Vi var også ude at gå med hende og det viste sig, at hun hverken havde udendørssko eller overtøj, for som de sagde På plejehjemmet: Hvad skulle hun bruge det til, når hun a drig kom ud. Men I kan tro, hun nød det. Vi (Tracey, [illegible]oe og jeg) kørte hende rundt og hvor var hun glad for at komme ud i solen og på en café og få urtete. Når folk spørger mig hvorfor jeg gør så meget for hende, kan jeg kun sige at hun ville bestemt have gjort det samme for [illegible]'g og det beviser endnu engang hvor vigtigt det er at have plejehjem, der specielt henvender sig til vegetarer [illegible]g veganere.

Det er rart at se, at de nu også er vågnet op i Den engelske Veganforening og har sat hende på deres website www.worldveganday.org for det er jo et stort problem, [illegible]er kan ramme enhver af deres medlemmer.

Mange forårshilsener
K'rsten Jungsberg

På Rosenørns Allé 39 er åbnet en anderledes forretning som hedder Special Foods, hvor man finder veganske fødevarer bl.a. en alternativ 'piskefløde' som vi jo er mange der savner.

EFTERUDDANNELSE *FOR* ENGAGEREDE ILDSJÆLE

Er du klædt på til de større *faglige og personlige* udfordringer, der stilles til *dig som* underviser, *leder,* pædagog, rådgiver eller ?

Jo mere du ved om dig selv *og Cne grænser jo bedre* muligder har du for at blive ved *med* at brænde - og for ikke at brænde ud

4-årig efteruddannelse. 1 x ugentlig Dag- e[illegible]er aftenhold.

Nye hold starter sep. 2005.

Optagelseskriterier *Færdiggjort anden udd og min.* alder 28 år.

Informationsmøde:
6.juni og 22.aug. 2005 k/. 18.30.

PUC
PsykoterapeutiskUddanneisesCen^r
Sdr. ***Jernbanevej 33. 3400 HMerod***
Telf. 4826 1446 eller **www** psykoterapeuterne *ne[illegible]*

PUC *har i 14 år udd.* **psykoterapeuter**.
NB. *Vegetarisk mad.*

DINE *PENGE* SKAL GIVE MERE END RENTE

SV OAfPKUI?

www.merkurbank.dk

Grønne stjerner

Af Bsabeth Sjoberg

FORÅRSKVARTALET 20/3 - 21/6 2005

Solen går Ind i Vædderen d. 20. marts kl. 13.34.
I Forårshoroskopet er Solen, horoskopherskeren i 9. hus og Månen I 12. hus. Med Solen i 9. hus vil vi Interessere os brændende for alt omknng uddannelse og lærdom - hvem sagde "Stop Nu~? - og udland og udlændinge - Jeg så i dag en rejseplakat med teksten Tænk Globalt - Hold Fene Lokalt"! Det er også mere end sandsynligt, at en stor retssag - Ovisbania? - vil fylde medierne.
Med Månen, der altid afspejler vores behov i 12. hus, er der dog en del af os, der bare vil flade ud derhjemme eller måske ligefrem gemme os -*Vi skal ikke have noget klinken
Med Loveascendant vil der blive lagt vægt på fornøjelser, men med 7. hus i Vandbæreren, vil man synes at "De Andre" er urolige og anstrengende og med Uranus i Fiskene og Neptun I 7. hus kan det være, at de har kikket lidt for dybt« den økologiske kirsebærvin.
Mars 1 Stenbukken i 6. hus er hersker over målsætningsaksen og med Mars i opposition til Månen I Krebsen er der nogle lidt hysteriske energier, der vil udspille sig omknng arbejde/fribd. Måske (man kan jo håbe) vil der blive taget fat på, at nogle (Mars) har alt for meget at besblle, mens andre (Månen) har alt for lidt? Dette tema understreges af at 6. hus hersker, Saturn er I 12. hus - så at sige flyttet ind hos de hjemløse og udstødte.
Der kommer et nyt Initiativ omkring økologiske fødevarer og ernæring!
Kommunikationsplaneten, Merkur, 3. hus hersker er i 9. hus i opposition til Jupiter i 3. hus. Dansk Folkeparti vil have modersmålsundervisningen ud af Folkeskolen, det er tvivlsomt om det lykkes. Og danskernes lyst til at lære - og tale - fremmedsprog vil ikke fejle noget Måske snakker vi så med resten af verden om en grøn fremtid'

VÆDDEREN 20/3 - 19/4.

Det tidspunkt på året, hvor du virkelig kan få flyttet noget - og det vil du jo geme - er 13. Juni til 28. Juli, hvor Mars, din hersker er I dit tegn. Her har du autoritet og folk horer efter og måske gør de sågar, hvad du siger? Fra 16. juli har du andre - og mere kreative - planer for din karnere, Saturn skifter ind I Loven og bliver der 2 *Vi* år. Måske udgiver du en CD (af majsplast) med egne sange? Hvis du starter på en uddannelse I efteråret, skal det ikke være overfladisk. Jupiter, din uddannelsesplanet går ind i Skorpionen 26. oktober, så du kunne passende læse psykologi. Husk din fairtradekaffe til nattestuderne'

TYREN 20/4-20/5.

Du lægger hårdt ud (eller blødt, siden det er dig). Din hersker, Venus er i dit tegn til 10/5, så måske får du hvad du ønsker dig bl din fødselsdag - f.eks. økologiske fyldte chokolader? 12/9 - 8/10 ser meget interessant ud mhL dit kærlighedsliv, men 2. okt. kunne det nemt blive lidt for hedt, Venus og Mars er I opposition mellem Skorpion og Tyr og kommer du op at skændes med din partner, bliver det om det materielle! Tag en kop beroligende kamillete. Du har længe ønsket dig et mere idealistisk arbejde (siden 11. Marts 2003, hvor Uranus gik ind I Fiskene) omkring 19/9-05 og 18/4-06 kunne du få det!

TVILLINGERNE 21/5 - 21/6.

Du starter foråret med ikke at vide, hvad du vil. Måske er det i venskabskredsen, der er problemer? Efter 12/4 går det fremad og 29/5 - 11/6, lige omkring din fødselsdag stråler Solen (din) fra en skyfri himmel. Omkring 1. juni tager du en beslutning mht. et kreativt projekt eller måske planlægger du en familieforøgelse - små fødder på de hvidskurede plankegulve? 31/10-05 - 3/1-06 er du skrupforvirret og sikkert forelsket - spis speltbrød til, fra 4/1 har du Igen benene på Jorden. Men det ønsker du måske slet ikke? I så tilfælde kan du flyve højt karrieremæssigt 10/2 - 16/4-06, hvor især 20. feb. og 15. marts åbner en større verden.

V* t/2

f Elisabeth Sjoberg er professionel astrolog, tarotlæoaer fpnn ch., optrådt i flere tv-programmer, havde . 8 år programmet »Lørdagsman^ n f k tekt (cand« arch)- Hun har ?Månedsbladet Stjernerne-. Hun har g.vet konsultationer, holdt fo?ed™ ™ Lotus °9 ^r I 15 år skrevet I årrække var bosat Elisabeth træffes torsdage og fredage kl 12-18 i *mZ* Norden« Europa og USA, hvor hun i en ved Horreport), 1360 København K Urth Ecoshop, Frederiksborggade 10 (gågaden lige

L -i t" Bsaheth på 27267706 (bedst hverdage mellem 9 og I» P I'»beth@vegetarforening.dk.
Ti

ru

g&nt# >•

Steiner og vegetarismen

af Sune Bork felt

Petra Kühnes artikel 'Vegetarisk ernæring' (*Vegetaren* nr. 3+4, 2004) samt debatten omkring den har givet mig anledning til en del tanker omkring antroposoffernes forhold til vegetarismen.

Steiners og antroposoffernes forhold til vegetarismen har på mig altid virket problematisk og mangelfuldt, og det har på en måde altid undret mig at vegetarismen ikke var mere fremherskende i Steiner-kredse, i hvert fald i nutidig praksis. Noget jeg selv har mærket i min fortid som elev på en Steinerskole i Århus.

Mine egne erfaringer
Jeg har selv været forbi Speisehaus ved Goetheanum i Schweiz, som ganske rigtigt er vegetarisk og har skam kendskab til de - udenlandske - antroposoffer, som har forsøgt at slå et slag for vegetarismen. Sambdig ved jeg i dag, at der sandelig også *var* et par af lærerne på min egen skole som var vegetarer - noget der har været deres egen strengt private sag, og langt fra var normen - og jeg husker da også, at der var vegetariske muligheder på spisestederne, når skolen holdt sit årlige julemarked omkring første søndag i advent Så jeg ved bestemt, at vegetarisme er accepteret, praktiseret og vel også mere almindeligt i Steiner-kredse end i samfundet generelt. Ikke desto mindre har jeg alb'd syntes, at det burde være lettere at være vegetar i en Steinerskole, end det var for mig.



Jeg husker da tydeligt, da jeg i syvende klasse for første gan ma? rigt'g blev sat overfor at skulle forklare (eller ha se nærmere forsvare) min vegetarisme. Vi skulle s assen' ve nogle timer i madlavning, og jeg forklarede gerne E P hvad jeg ikke spiste, hvad der affødte en del rf? rgsmål men i sidste ende accept fra de øvrige elever. va a^cept: der var sværere at finde hos madlavningslære- r • elvfølgelig måtte hun nødtvunget acceptere, at der ele af madlavningen, som jeg (og en anden elev, der var vegetar) ikke deltog i, men det var tydeligt at mærke hvordan det var et irritationsmoment for hende at skulle tage særlige hensyn, *og* jeg husker at *jeg følte mig hånet fra* lærerens side for min vegetarisme. Samtidig *betød* det særlige hensyn dybest set, at vi som vegetarer selv måtte finde på, hvad vi skulle have i stedet for kød, når der skulle laves mad. Altså en ekstra udfordring ved undervisningen, som kun blev tildelt de, som var vegetarer.

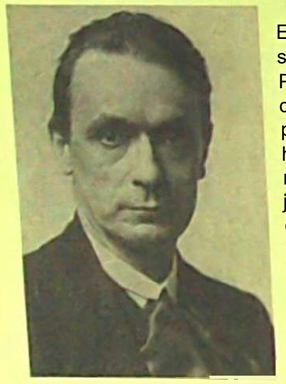
Men igen, det blev på overfladen accepteret uden modargumentation, og der blev da også sørget for indkøb af specialvarer som f.eks. tofu, da jeg bad om det. For her var det blot den vegetariske praksis, der skulle op og vendes - motivationen havde ikke direkte betydning for undervisningen. Helt anderledes var det, da vi i *niende* klasse skulle sy sko i håndarbejdstimeme. Som det bestemte (nogle vil sige stædige) unge menneske jeg var, meldte jeg straks ud at jeg på grund af mm *etiske* vegetarisme nægtede at sy i *læder. Dét* var straks svære at acceptere *for lærerne, som endte* med at *indkalde* mig til et mode i lærerkollegiet, så jeg kunne *forklare* mig. Udsynet til at skulle stille ene elev for at *forklare sig* foran et kollegium af måske ti-tolv lærere ville nok kunne *få* nogle elever bl at overgive sig *allerede dér, for det var- i hvert fald i* teonen - *en* skræmmende bng. Men jeg mødte op og forsvarede mine overbevisninger som jeg aldrig har skullet forsvare dem for eller siden, *og* overbeviste i sidste ende lærerne om, at de måtte *finde* et alternativ til mig. Alternativet blev noget kunstigt materiale, som der ikke blev - *eller kunne være blevet* - noget ordentligt resultat ud af. Og *igen* læreren s hån og mistro overfor om *jeg* virkelig *havde den* overbevisning og var så konsekvent, som jeg sagde. *Noget der* ikke *ligefrem* hjalp på min glæde ved *en* skole, som ellers *også gav mig* meget godt i de *år,* jeg gik *der.*

Steiner, vegetarismen og ernæringen
Selv synes jeg mit eget *eksempel med skosyningen* klart illustrerer problematikken omkring antroposoffeme og vegetarismen. At være vegetar *af* egne sundhedsmæssige og emæringsmcessige årsager kunne nok være acceptabelt - for Steiner at se endda for nogle mennesker anbefalelsesværdigt - men det dyreetiske aspekt mangler fuldstændig i den antroposofiske tankegang.

Steiners syn *på* emænng virker *på mig* enormt komplekst, sådan som det f.eks. *fremstår i* det lille 47-s/ders hæfte med *Ernæringsforedrag* (Antroposofisk Forlag, *1980).* Det er imidlertid helt klart, at vegetansme *for* Sterner er nonet dybt individuelt, for samtidig med at han siger om sin eqen vegetansme, at 'jeg *havde* ikke kunnet klare den anstrenqende tilværelse, jeg har fort i lange tider på noqen anden måde,' så siger han ligeså klart at han ikke 'aaiterer for vegetansme.' 'Det må aidd efterprøves, om det *pågældende* menneske overhovedet kan blive vegetar; det bestemmes af dets anlæg.'

Det er altså ifølge Steiner ikke alle mennesker, der rent fysisk kan være vegetarer. Grunden er i høj grad et spørgsmål om de fedtstoffer, som vi har brug for så vi kan danne vort eget fedt. Nogle mennesker har med andre ord brug for det animalske fedt, fordi de har svært ved at danne tilstrækkeligt med egne fedtstoffer, hvis de kun spiser plantefedt. Der er dog en bagside af medaljen ved det animalske fedt, for 'plantefedt går ikke videre end tarmene, der nedbrydes det; fedtstof fra kød går derimod over i mennesket, som derfor bliver svagere, end hvis det kun spiser plantefedt.'

Om kødspisning eller vegetarisme er det bedste for én, afhænger altså af ens legeme og dets evne til at omsætte fedtstoffer. 'Men det menneske, som kan klare sig uden kød, føler sig styrket ved at gå over til vegetarisk kost. Vanskeligheden ligger i, at mange slet ikke kan tåle at undvære kød. Hvis man kan, føler man sig stærkere, når man er blevet vegetar, fordi man ikke mere er henvist til at aflejre fremmed fedt i sig, men kun sit eget fedt. Derved føler man sig stærk.'



Endvidere lægger Steiner, som det også fremgår af Petra Kühnes artikel, en del vægt på mælk som et produkt, der er vigbgt for at holde mennesket i balance mellem det åndelige og det jordiske. For veganere er der dermed overhovedet ingen opbakning at hente hos Steiner. Noget, der understreges kraftigt af de mange dyreorganer som bruges i fremstillingen af præparater til biodynamisk jordbrug, hvorfor de fleste biodynamisk dyrkede varer kan siges at være uegnede for veganere (selvom der ikke nødvendigvis er noget egentligt animalsk i selve produkterne).

Kan man blive (lakto-)vegetar er der altså ifølge Steiner klare fordele ved dette, men alle de fordele han taler om er for mennesket, ikke for dyr eller miljø. Også selvom der i øvrigt er opbakning hos Steiner til, at animalsk ernæring forstærker menneskelige aggressioner og dermed kan medvirke til konflikter. Dyreebk er der ikke noget af. Det giver alt i alt et noget svagt og 'snævert' grundlag for antroposofisk opbakning for vegetarisme. Derfor virker det på mig mærkeligt, når både etisk og økologisk motiveret vegetarisme er at finde omtalt i sidste del af Petra Kuhnes arbkel Disse har ikke noget med Steiner at gøre, og artiklen fremstiller dermed Steiner i et bedre lys I forhold til vegetarismen, end der egentlig er belæg for. Jeg kunne ikke undgå den tanke, at artiklen måske mere skulle ses v>m f^r forsøg på at sælge antroposofien til vegetarer end som det omvendte.

Vil man vide mere om Steiners syn på ernæing og vegetarisme, er ovennævnte hæfte betitlet *Emæringsforedrag* et godt sted at starte. Man kan også gå videre til senere antroposoffer, som har haft noget at sige om emnet. Her er navnlig Udo Renzenbrink, som på dansk bl.a. har fået udgivet bogen *Barnets Ernæring* (Brage, 1982), et godt navn at kende.

Appendiks:

Vegetarisme og åndsvidenskaberne.
Efter diskussionen om Rudolf Steiners forhold til vegetarismen, er det måske på plads med et lille kig på hvordan åndsvidenskaberne i øvrigt forholder sig til vegetarisme. Teosofi, antroposofi og Martinus-kosmologi kaldes typisk for de tre åndsvidenskaber', og nogle mennesker ser dem i sammenhæng med hinanden eller finder ting de kan bruge i alle tre (eller to af dem).

Teosofi.
Teosofien kan siges at have et ambivalent forhold til vegetarismen, idet selve læren er opdelt i flere grene, som lægger vægt på forskellige ting. Der er således mange teosoffer, både fortidige og nutidige, som ikke er vegetarer og ikke nødvendigvis ser noget galt i at slå dyr ihjel for menneskets føde, selvom nogle har et dyreetisk aspekt på andre områder. Imidlertid er der afgjort opbakning til etisk vegetarisme hos nogle fremtrædende teosoffer, som selv har praktiseret og anbefalet denne. Det gælder især Annie Besant, Anna Bonus Kingsford, Edward Maitland og Charles Webster Leadbeater, som alle har skrevet om vegetarisme. Rudolf Steiner startede i øvrigt også som teosof, før han udviklede sin egen lære, antroposofien, men fik altså ikke den etiske vegetarisme med over 1 denne.

Martinus-kosmologi.
Det klareste forhold til vegetarisme i nogen åndsvidenskab finder vi hos Martinus. Han lader I sin *Den Ideelle Fode* ingen tvivl om, hvilken kost der er bedst for mennesket dér hvor det befinder sig nu: Den vegetariske. I modsætning til Steiner, som siger at nogle mennesker ikke kan blive vegetarer, siger Martinus at kød, fisk, skaldyr o. lign. er fødemidler vi er vokset fra og som derfor ikke er de rigtige for mennesker på dette udviklingstrin. Når mennesker alligevel spiser kød, er det fordi 'deres ernæringsbevidsthed eller smagsorganer ikke har kunnet følge med i samme udviklingstempo som den øvrige del af organismen.' Martinus har også det dyreetiske aspekt med. Om det femte bud - du må ikke dræbe - siger han således: 'Men menneskene har ikke respekteret dette bud i dets fulde udstrækning og har selv i kraft af deres endnu uudviklede følelse og vanemæssige dyriske begær efter nydelsen af blod og kød gjort dyrene til en undtagelse. Do slagter, dræber *og* lemlæster disse, ja næsten i en endnu mere mørk form end selve rovdyrene.' Hos Martinus findes altså klar opbakning til vegetarismen ud fra både sundhedsmæssige, etiske og åndelige betragtninger. Det bør nok tilføjes, at Martinus på ingen måde er fordømmende overfor kødspisere og kødspisning, tværtimod udtrykker han klart, at det enkelte individ selv må *og* bør afgøre sit forhold til disse spørgsmål.

De biodynamiske præparater

I min artikel om Rudolf Steiner og vegetarismen nævnte jeg i forbifarten, at biodynamiske produkter kan siges at være uegnede for veganere. Det er nok værd lige at uddybe, så den enkelte veganer eller vegetar selv kan afgøre, hvilke konsekvenser det evt. bør have *for* valget af fødevarer.

Det drejer sig om de otte såkaldte 'biodynamiske præparater, som bruges i dyrkningen af biodynamiske afgrøder, og måden disse fremstilles på, idet to af disse fremstilles ved hjælp kohorn og fire af dem ved hjælp af andre dele af dyr. De sidste to er rent vegetabilske.
Kohornspræparaterne fremstilles ved at der fyldes hhv. kogødning og kisel i afskårne kohorn, hvorpå disse graves ne i jorden hhv. vinteren eller sommeren over. Derpå rages de op, og indholdet røres ud i vand, som man så bru ger til at sprøjte med, enten på den nøgne jord eller Pa selve planterne.

For de Dlarpro °Vn ?f præparater gælder det, at de bruges til at denno / U W om eller, 9ylle og Ompost for at 'pode' der inHos" Gn bruges- De fire af disse præparater, hvor Rolliko animalske elementer i fremstillingen er: med rnhL r^li Para* En ur nb ære fra en kronhjort fyldes solbeskinnet,°luftfgt s^ed!*"965 °P sommeren over på et at. Kam llebl pSSrvInteren wer°mSter ,VldeS ,kvægtarme, fra e^'il<cH raeParat, Smu,dret egebark fyldes i kraniet vinteren over. Gt ^okranie), som derpå graves ned Mælke ej ræparat, Mælkebotteblomster pakkes sammerl ?h? ned vinteren ove d0n ^ 60 ko, hvorefter denne grave s

Som m a , s k ? » r ovenfor er der ikke noget af det anlhv orfor rip VGJ selve dct færdigdyrkede produkt, °P til den o . S rengt tag et er ganske vegetarisk. Det er så dyrkninos ^ a^ore, om biugen af præparaterne i købe/c.-, PrOCOSSen k or ^ave konsekvenser for om man vil un-/spise varen.

Sune Borkfelt.

(Kilde: S adsen ^ s, of Hekman. *De biocfynjmi-*
Jordbruc/' Foreningen for Biodynamisk



MARTINUS KOSMOLOGI

- en logisk livsforklaring.
som giver et optimistisk livssyn og svar pa
- hvorfor vegetar?

Foredrag og studiekredse
i 14 byer i Jylland

Aalborg - Esbjerg - Fredencia
Frederikshavn - Haderslev - Herning
Horsens - Randers - Sindal
Silkeborg - Thisted - Vejle - Viborg
Århus

Oplysninger *pa tlf. 75 80 33 50*
se: **www.martinusguiden.dk**
eller www.martinus.dk

Sandheden om sundheden er pinlig for omsætnings-interesser - 2. del.

Uddrag af: 47. Beretning fra læge Mikkel Hindhedes kontor for ernæringsundersøgelser 1944.

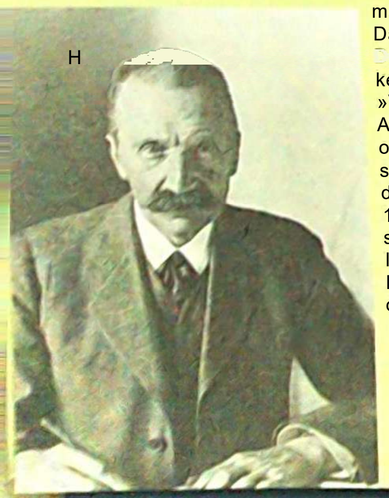
Hansson, Niels, svensk Professor, har ved Forsøg paavist, at Grise der fodres stærkt med æggehviderigt Foder ofte bliver syge og dør *(»Vort Landbrug«,* 1931. S. 409)

Lignende Erfaringer har man haft i Danmark. En kendt Dyrlæge (*A. Thomsen,* Skanderborg), meddelte mig, at det var en almindelig Erfaring mellem Dyrlæger, at der under Krigsblokaden, hvor Oliekagerne udeblev, var langt mindre at bestille. 3a, en Landmand skrev i U. f. Landmænd 6. Dec. 1928, at han havde opgivet at fodre efter de ny kraftige Fodertabeller, fordi Køerne ofte blev syge. Da han fodrede stærkt, maatte man sætte 30% af Køerne ud hvert Aar, hvorimod man ved svag Fodring kunde nøjes med 5%.

Dr. *Arnold Kegel,* Formand i Chicago Sundhedsstyrelse offentliggjorde r 1929 i Styrelsens Ugeblad Nr. 8 en Statistik, der viste følgende Tal for Dødsfald pr. 100 000 Levende:

	1900	1927
Hjertesygdomme	n i	224
Nyrebetændelse	66	112
Kræft	58	110
Apopleksi	31	44
Sukkersyge	7	23
5 Aarsager	**273**	**529**

Denne Offentliggørelse var foranlediget ved, at jeg under min Foredragsrejse havde talt for Sundhedsstyrelsen, hvor Jeg havde vist, at Dødeligheden af nævnte Aarsager steg sammen med forøget Kødforbrug. Da Næstformanden, med. *Koehler* takkede mig, udtalte han: »Vl har I en længere Aarrække spekuleret over Grunden til den stigende Dødelighed af degenerative Sygdomme 1 Modsætning til den stærke Aftagen af Infektionssygdomme. Den Gaade har De løst o *,v.«



Sagen var, at som Følge at Slagteriernes stærke Agitation, der støttedes af Landbrugsministeriet, var Kødforbruget stærkt steget. *Maurel,* Professor i Toulouse, har i 1906 udgivet et stort Værk: *»Traite de l'alimentation et de la nutrition«,* hvori han beretter om sine Studier angaaende Tropesygdommene og deres Aarsager. Han drager heraf følgende Slutninger:

1. »At den største Del af de Fordøjelsessygdomme - Dyspepsi, Diarrhoe, Dysenteri - der er saa almindelige i de varme Lande, tildels har sin Grund i Overernæring.«

2. »At Overernæring med Kød for en stor Del er Aarsagen til de Leverlidelser, som man saa hyppigt iagttager i de varme Lande.«

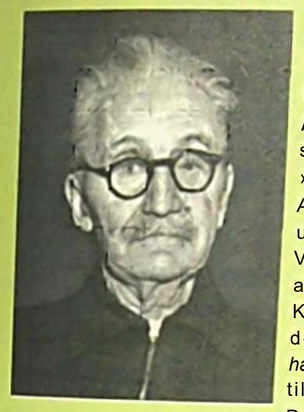
3. »At endelig den forhøjede Blodrigdom, der er en Følge af Opsugning af en stor Mængde Næring og navnlig af æggehvideholdlg Næring, bidrager til at fremkalde de ^Febersygdomme, der er saa almindelige i vore Kolonier.« /

Maurel fandt, at Blindtarmsbetændelse (Appendicitis) var næsten ukendt mellem Araberne. Dette stemmer med de Resultater, som det »Britiske Medicinske Selskab« kom til. Den derfra nedsatte Kommission, der undersøgte Udbredelsen I forskellige Lande fandt følgende *(Brit. Med. Journal.* Dec. 1911)

»Appendicitis er meget hyppig i England, hvor der spises meget Kod. I Rumænien finder man paa Landet mellem 22000 Patienter kun eet Tilfælde. I Byerne derimod 1 af 221, altsaa 100 Gange saa hyppigt. Paa Landet spises næsten intet Kød.«

»I Kina er Appendicitis meget sjælden. Af 69 Læger, der blev spurgt, havde 49 aldrig set Sygdommen. I Hongkong var der i det offentlige Sygehus Ikke forekommet noget Tilfælde mellem 2140 Patienter, medens der idet almindelig Sygehus I Shanghai, der benyttes af Europæere, var 21 Tilfælde blandt 1205 Patienter.«

Newburgh, Professor ved Universitetet I Ann Arbor, der optraadte lige efter mig paa Kongressen, havde ved Forsøg gennem 10 Aar vist, at man ved at fodre Forsøgsdyr stærkt med dyrisk Æggehvide (Ost, Æg, Kod, Lever) med matematisk Sikkerhed kunde ødelægge Nyrerne. Andre Undersøgere havde Ikke bemærket denne Virkning paa Nyrerne. Mon efter Undersøgelser har nu begge de to Hovedskoler for Rotteeksperimenter - *Mc. Collum og Mcndel* indrømmet Rigtigheden (S«> »*Ugeskrift for I .i></cr«*



1929. Nr. 4). Jeg anfører her kun, hvad Mc. Collums 1. Assistent, *Ninna Simmonds* skriver:

»Alle Rotterne paa høj Æggehvidekost *viste* stærkt udprægede Skader i Nyrerne. Vi *har* allerede fremhævet, at disse Dyr forblev i god Kondition, at domme efter det ydre Udseende, *indtil de havde været paa* Diæten i 18 til 20 Maaneder.«

Dette svarer til Neuburgh's Erfaringer. Han skriver:

»Rotterne paa høj Æggehvidediæt vokser meget stærkt. Almentilstanden, bedømt ved det kraftige Legerne, den glinsende Hud, de skinnende Øjne og Livligheden syntes udmærket og vedblev at være det lige til Dødsdagen.«

Grunden til, at man ikke Mennesker. Kraftig Kodkost giver Mænd, der strutter af Kraft af Apopleksi, fjerte- og Nyrelidelser.

Orth, Johannes, Berlin, bringe Aamiv! i, Undersonoi Bykaninp'r Ho han ikke fa h. der levede unL Landkaniner, at fodre Kam opblodt Paa denne Maad* kunde sygdommon et af 40 Dage fremkalde °9saa gjaldt forM anfører S., at han Aareforkalkn ^Od han i r"!? under landlige Forhold ved 1000 Sekhr. nor aldrig havde fundet denne Lidelse.

A. Plim London^! i«. engelske. han: »Den Ja. fnr Rriht- n e ? f tilsvnpi^ med ofte b fjerte- og Nyrelidelser.

Aareforkalkning hos Kokkenaffald, hvorimod "aturlige Forhold. Han forsøgte det med Sekhonl ^Mennesker, 'kke sjældent fandt Vngre Mennesker, hvori-

Professor i fysiologisk Kemi ved ^ ,rsl^t, er en,g med mig. I det sskrift *»Nature«* for Juni 1933 skrev

'rsoq Tné f ede paa Basis af sine nger anbefaler, svarer til den Kost 'ndfodto Racer 1 Kina og Osten Ikke i'r Eneste Sundhed og Fysik og af Ki \f, P®ernes Fordøjelsessygdomme Der synes Ikke at VtVio nogen TVivl om, at Hindhede *har Ret «* ikke i sin P"r *er 09 Spurgte hvorfor* han lo i "w , TilfeWet var, slog til Lyd for Plantekost, svarede han: opdragne *i den Idé,* at *Kod, Fisk og Æg er de bedste Fodemidler. Det vil* et Aarhundrede at overbevise dem *om det* modsatte, hvis det *da* overhovedet *lader sig* overbevise. Det vilde være umuligt at faa Folket *til at leve paa* Grovbrød, Smør *og* Grøntsager.«

Mikkel Hindhede, 1944.

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling

fredag den 15. april 2005 kl. 18
på biblioteket Danasvej 30 *B på Frederiksberg*

Dagsorden iht lovene

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

Forslag fra medlemmer ***skal være bestyrelsen i hænde mindst 14 dage før generalforsamlingen.***

Det reviderede regnskab samt ***budget for det*** kommende ***år er I dette nr. af Vegetaren.***

Vi beder jer møde op på generalforsamlingen oc komme med knbk og gode råd.
Zl op og vær nyrdtil»tforme fremtiden for vores forening ***og vegetarismen,*** dtfW.ve som *regel en hyggelig aften.*

Hilsen BESTYRELSEN

-Æresmedlem af dansk vegetarforening 2. del

af *Britt Søndergaard*

I nr. 2., sommer 2004, bragte vi første del af det nys udnævnte æresmedlem af Dansk Vegetarforening, Tove Bechs livs- og karriereforløb. Her bringer vi anden og sidste del, som vist er noget ud over det almindelige. Hvilken frivillig, ulønnet medarbejder ville f.eks. selv betale for ombygning af undervisningslokale til *midlertidig* privatbolig, afhøvling af gulve i hojskolelokaler, m.m. "*Dette må ikke stå alene",* udbryder Tove Bech, *"Søtoftes gartnerpar gennem 13 år bekostede også alting selv, vores altmuligmand, købte selv højskolens første havetraktor, og da min ældste son, Martin var blevet den ansvarlige for alt det praktiske og tekniske - som han klarede med glæde og begejstring i sin fritid og uden lon - udskiftede han den gamle havetraktor med en ny, betalt for egne opsparede midler."*



Tove fortsætter:

"Søtoftes indsats i over 40 år i samfundet gennem kultur-, kursus- og højskolevirksomhed og som hjemsted og udgangspunkt for nye tankers udbredelse indenfor dybdepsykologi, biodynamik, vegetarisk mad fra starten i 1954, kristen spiritualitet, alternativ lægekunst, pædagogik, kunst og mange flere områder op gennem årtierne fra 50'erne til 2001 var ikke muligt uden disse og mange andre ildsjæle.

Sotofte blev for mange et arnested, hvor de højt kunne sige det, som ellers blev betragtet som unormalt og som i dag i stor udstrækning er blevet en del af samfundet". Tove tilføjer: *"I dag ligger der nye udfordringer til os, f.eks. i yderligere oplysning indenfor genteknologi, udbredelsen af livskræfternes betydning i maden og i forskning i morke og lyse kræfter i og udenfor mennesket."*

"Korn- og Grønsagsretter til Hverdagsbrug".

Mens Tove endnu studerede på Ankerhus Husholdnings Seminarium, holdt hun et weekendkursus i "Grøn mad" på Søtoftegård Højskole, (kaldet Søtofte i daglig tale). Tove kendte Søtofte fra 1973, det år hvor hun havde forpagtet "Køkkenhaven" bort. Ud over i nogle måneder at lave vegetarisk smørrebrød til en nys åbnet jazzrestaurant, Nicodemus, i Herning - var hun samme forår, blevet overtalt til et 3 måneders sommerjob som frivillig, ulønnet køkkenchef på Søtofte.

Til weekendkurset havde hun skrevet: "Korn- og grønsagsretter til Hverdagsbrug", et lille hefte med idéer og opskrifter på retter med ganske almindelige danske grønsager. Heftet, der blev solgt i helsekostforretninger og på hendes kurser, kom til at betyde meget både for hendes egen såvel som for Søtoftes økonomi. Tove takkede nej til et tilbud fra Borgens Forlag om udgivelse af heftet i bogform.

"Vi kunne tjene mere ved selv at duplikere heftet".

En livsgerning: 21 år på Søtofte med stor udvikling og vækst - men ikke uden omkostninger.

Tove ville fortsætte sin kursusvirksomhed i et lejet bondehus efter seminariet, men så kom tanken: *"Hvorfor lave sit eget? Er det ikke bedre at tilbyde sine kræfter til noget allerede eksisterende"?*

2CV'eren blev startet de få km til Søtofte, hvor hun tilbød sin arbejdskraft 4 timer dagligt - som ulønnet. Timerne blev hurtigt udvidet, og Tove ønskede ofte, at døgnet havde 48 timer.

August 1977 flyttede hun med Martin på *IVi* år ind på et værelse, medens et tidligere højskoleværksted - for hendes egne penge - midlertidigt blev indrettet til en lille lejlighed uden bad og toilet. Lejligheden kunne let reetableres som værksted. *for jeg forestillede mig ikke, at højskolen kunne undvære dette undervisningssted mere end et års tid, og højskolen havde jo ingen penge, så det var indlysende, at jeg selv måtte betale".*

Behovet for eget bad og toilet trængte sig på. Hun fremlagde sine mange ønsker på de 6 m2: *"Det kan ikke lade sig gøre",* var ingeniørens kommentar. Tove greb papir og blyant, og ingeniøren tilbød hende ansættelse'. Denne evne til selv at gå i krig^ når noget syntes umuligt, kom mange gange i arenes løb højskolen til gode, men som Tove udtrykker det: *"Set i bakspejlet har det ikke altid været helt let for mine omgivelser med al den energi og virketrang".*

Blæksprutten

Dengang Tove ledede Søtoftes kokken, underviste, stod for have, håndværk og PR gennem 11 ar og planlagde arbejdet for en stor skare frivillje og ulønnede hjælpere - og kære læser, tag nu en dyb indånding fødte hun sin anden son, skrev artikler for "Alternatur", redigerede Søftes me emsbreve, holdt foredrag og kurser rundt ^ anmark i Dyrkningsmetodernes betydning", Grøn mad" °9 ' "lndlv,duel ernæring", forskonhmct i ned øtofte Ude som inde, °9 var drivkraften bag højskolens kulturelle arrangementer, og nåede også at blive gift med Søtoftes forstander, som hun på 3. forespørgsel fra bestyrelsen - afløste på posten i 1989. *"Det var ligesom i eventyrene.... - da jeg blev spurgt 3. gang, måtte jeg sige ja".*

10 år som højskoleforstander

Omkring 1989 inviterede Tove køkkenledere på landets højskoler til kursus på Søtofte. "Jeg syntes, *at højskoler skulle vide mere om økologi og også få mulighed for at smage "grøn mad med musik i".* Allerede 5 år før Tove fratrådte, havde hun en ny plan for sin fremtid, et lille refugiested, "Graneholtet", som hun var klar over, hun skulle drive uden sin mand, der var alvorligt syg.

"Jeg *havde - uden at vide det - været stresset i flere år og var nær stadiet udbrændthed, da jeg i '98 endelig stoppede som forstander. Men min vilje til mit kald, som jeg betragtede mit arbejde som, var stor... Større end mine svindende kræfter".* Hun har i årene efter spurgt sig selv om omkostningerne, et nedslidt helbred, var prisen værd? Hvad svarer hun? Tove tænker sig om: *Jeg er blevet båret af kræfter større end mine. Og jeg håber, jeg stadig må blive båret".*

Efter 4 år i "Graneholtet", rykkede Tove i 2003 att er teltpælene op og bor i dag i sin Liselejeneriighed, som hun kalder det. Her holder hun nin »f er ' "Kreativ vegetarisk madlav- 4°C de, der henve nder sig og er stadig en skattet foredragsholder. Og ja, så holder hun p^avelsesceremoni for de, der ikke ønsker en b st.

Om hu GudQH n savner noget? "Ja, at spille teater, forestå lepnnj »h St0r 09 "en de Jlig mand!" Hun tilfojer Rækkefølgen er tilfældig".

"Jeg svnp æ n ^ e aldrig over, at nogle kunne Jeg s: at J°p var umulig at leve op til. nc. H? Jorde Jd bare det f som syntes nodvendigt"



En* historie om en *rejemad!

Toye har altid været meget optaget af spørgsmålene omkring livets mening, bevidsthed *og* livsholdning. Hvordan kan man besvare et ti/syneladende enkelt *spørgsmål som: "Hvad skal jeg spise?".* Modspørgsmålet kunne være: "*Hvilken livsopfattelse har du, og hvad forstår du ved bevidsthed? Derefter kan man måske finde noget af et svar. For der findes ikke én sandhed. Man må lære at leve sig ind i det enkelte menneske".*

Tove fortæller følgende histone: *"For mange år siden efter et foredrag om "(Er)Næring og Bevidsthed", spurgte en ældre kvinde mig: "1/7/ det sige, at du mener jeg godt må spise den rejemad, som jeg har drømt om i 25 år?" Jeg anede, at det svar jeg ville komme med, ikke blot ville være af stor betydning for kvinden, men også for mit fremtidige liv. "Ja", svarede jeg, "Jeg tror, det er bedre at spise den end at ens tanker kredser om den igennem 25 år". Hver gang jeg siden mødte kvinden, takkede hun mig hjerteligt for mit svar.*

At mit svar til kvinden fik betydning for mit fremtidige liv kom til at passe. Den gang kunne jeg ikke vide, at jeg mange år senere grundet et stort administrativt arbejde Fik behov for fisk nog'e gange om året. Et behov for proton som jeg fotte ikke kunne opfyldes ved hjælp af t?æ'gp'odukter alene.

Denne historie fortalte Tove *også ved* s;t *foredrag* til årets nytårsfrokost *den 13. februar, hvor hun* samtidig tilstod, at hun *stadig spiser fisk engang* 1 mellem. Dette resulterede 1 at to ar gassteme bagefter foredraget kom over og "*bekendte' at også de* spiste fisk *engang* imellem. THiw *%iir*erder for mig ingen forskel på kod og fisk" understreger Tove "I begge tilfælde taler v< om ley ende dyr. Og hun fortsætter... *Da Dansk *&****?&* sidste år udnævnte mig til æresmedlem på årets

af at jeg nogle gange om året spiser fisKsyntes lea det var meget modigt gjort og jeg tror de er et ngtigt signal at sende: Vl er jo ane på vej i Z x o g , vores bevidsthed. Og begrunde ^ 'o æ r e s n e d l e ^ * ^ ^ * ^ %'gZ s råldng v Mt øvende nogen, men ,eg v,l gerne oplyse og inspirere

»Folg *dem. der soger* **sandhede^ menflygt fra** *dem, der har fundet de Vartav Havel*

	Regnskab 2003	Regnskab 2004		Budget 2004	Budget 2005
Medlemskontingenter	45.150,00	45.675,00		50.000,00	55.000,00
Familiekontingenter	3.000,00	2.250,00		3.000,00	4.000,00
Livsvarige kontingenter	2.500,00	2.000,00		2.000,00	3.000,00
Abonnenter	14.375,00	12.250,00	62.175,00	10.000,00	12.000,00
Gaver	466,50		3.018,00	2.000,00	2.000,00
Legat(er)	30.000,00		30.000,00		
BRUTTOINDTÆGTER	95.491,50		95.193,00	67.000,00	76.000,00
Husleje, el og varme	4.360,42	0,00		0,00	
Porto og fragt	9.936,15	21.824,31		20.000,00	22.000,00
Kontorholdsudgifter	1.421,57	2.388,59		1.000,00	2.000,00
Telefon	965,30	1.501,75		1.000,00	1.000,00
Internet	3.154,00	1.505,00		3.000,00	2.000,00
Bank- og girogebyrer	1.675,36	824,39		1.000,00	1.000,00
Gen.forsamlinger og 1. okt. arr.		8.743,35		3.000,00	10.000,00
Medlemsblad	88.895,01	86.753,38		70.000,00	70.000,00
Annoncer	-14.937,50	-11.267,50		-20.000,00	-20.000,00
Brochurer		**0,00**		4.000,00	4.000,00
Rejsepenge		1.663,00		0,00	
Annoncer		0,00		2.000,00	0,00
Kontingenter	2.066,00	498,00		1.500,00	1.500,00
Nytårsfrokost	4.114,00	2.500,00		1.000,00	1.000,00
UDGIFTER	101.650,31		116.934,27	87.500,00	94.500,00
BRUTTOINDTÆGT	95.491,50		95.193,00	67.000,00	76.000,00
UDGIFTER	101.650,31		116.934,27	87.500,00	94.500,00
RESULTAT FOR RENTER, UNDERSKUD	-6.158,81		-21.741,27	-19.500,00	-18.500,00
Bank- og girorenter	32,97	1.098,12		100,00	1.000,00
Renteindtægt af obligationer		3,85		**0,00**	0,00
Rente af båndlagte obligationer	19.872,50	18.467,77		20.000,00	19.000,00
Renteperiodisering 31/12					
Renteperiodisering 01/01	-5.525,80				
RENTEINDTÆGTER	14.379,67		17.373,50	19.900,00	20.000,00
RESULTAT EFTER RENTER	8.220,86		-4.367,77	400,00	1.500,00

		Status 2003		Status 2004
AKTIVER				
Kassebeholdning	3.058,00		101,85	
Girokonto 5 02 56 56	4.488,48		34.488,34	
Merkur Bank	50.972,17		7.072,83	
UKVIDE MIDLER		50.518,65		41.663,02
DEBITORER, annoncer		8.945,00		*3380,00*
OBLIGATIONER				
Nom. kr. 491,88 kreditforening, kursværdi		471,29		475,14
Båndlagte til år 2070:				
Nom. kr. 321.713,91	328.574,49		333.109,59	
Merkur Bank	52,23		4,11	
		328.626,72		333.113,70
INVENTAR		5.000,00		5.000,00
BØGER OG HÆFTER		1.000,00		***1-000,00***
aktiver i alt		402.561,66		*384.631,86*
PASSIVER				
Bornehjemsfonden	22.820,00			
Forudbetalte kontingenter	1.575,00		2-975,00	
Diverse kreditorer	13.140,61		16-511,60	
FREMMEDKAPITAL		37.535,61		19 456,60
EGENKAPITAL				
Saldo I/I	28.193,11		36.403,44	
Årets resultat	**8.220,86**		*-4367,77*	
Overfort til båndlagte obligationer				
Kursregulering af obligation	-10,53			
		36.403,44		32.035,67
BÅNDLAGT FORMUE				
Saldo I/I	332.035,34		325-622.61	
Kursreg. af båndlagte obligationer	-3.412,73		4 486,98	
		328.622.61		333 109,59
passiver i alt		402.561,66		334.631,86

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tomestykket 12
2720 Vanlose

91591 KHC 1231 OOO
JAN JUSTESEN
HOLGER DANSKES UEJ £.3, 1.TH
2000 FREDERIKSBERG

POST) B
pp DANMARK

For your health...

VIKTORIA KLINIKKEN



- Allergi og madintolerans
- Candida-relaterede problømør
- 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