sommer
2005
96. årgang

lev og lad leve

vegetaren

Kom vegetarisk på grillen
- gode råd og opskrifter

Martinus og føden
Sundhed og ayurveda
Generalforsamlingen

nr 3

indhold
VEGETAREN

3 kære læser

4 sådan blev jeg vegetar

6 mere vegetarisk, tak

8 kort og grønt

9 kom vegetarisk på grillen

11 veganerklubben

13 martinus' syn på den menneskelige føde

15 grønne stjerner

16 sundhed og ayurveda

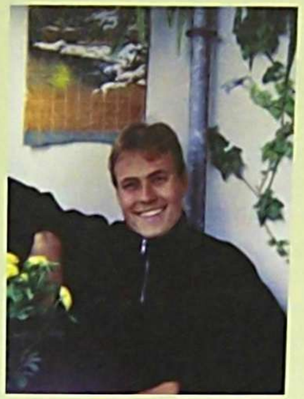
19 skal en vingummibamse skille os ad

20 referat af ordinær generalforsamling den 15. april 2005

du bliver medi cm vcd i„dbclaling p3 giro num mer 502-5656 eller pS bankkonto nr. 840! 1053216.



Kære læser!



Placeret for en kort bemærkning på redaktørtaburetten har jeg den fornøjelse at byde velkommen til årets sommernummer. I skrivende stund lakker det smukke danske forår mod enden for at give plads til endnu lysere og forhåbentlig også varmere tider. Planter er spiret og sprunget ud, dyr er vågnet af dvale, fugle er vendt tilbage efter lange flyveture sydpå og vi kan glæde os over den årligt tilbagevendende udvikling i naturen, som virker lige fantastisk og livgivende hvert år.

Også i vor egen lille verden er der sket en udvikling. På generalforsamlingen måtte vi i bestyrelsen sige farvel for denne gang til bl.a. Kirsten Jungsberg, og kunne samtidig byde tre nye bestyrelsesmedlemmer velkommen. Foreningen forsoger jo i stadig højere grad at være mere aktiv og udadvendt, og det er derfor altid glædeligt, når nye kræfter træder til for at hjælpe med at sprede det grønne budskab.

Netop foreningens profil udadtil har vi gjort meget for i det seneste års tid. Vi har bl.a. fejret den internationale vegetardag, der er udsendt pressemeddelelser og hjemmesiden har fået et loft og vil blive tilfojet mange nye informationer i løbet af dette år. Alt i alt har foreningen gjort mere og mere for netop at gore det den er sat i verden til, nemlig oge kendskabet til vegetarismen som et sundt, humant og miljøvenligt alternativ til den gennemsnitlige danske hverdagskost. En indsats vi agter at fortsætte og altid kan bruge en ekstra hånd til, for der er nok at gore, når man vil hores i et samfund, hvor medierne til tider kan virke så mangfoldige, at de synes at drukne i hinanden.

En del held har vi dog haft med at blive hørt, navnlig i de skriftlige medier. Pressehistorierne omkring 1. oktober sidste år kom vidt omkring såvel i aviser som i radioen og på Internettet, men også siden da har vi flere gange formået at blive bort med et vegetarisk syn på tingene i store og små medier, om så forskellige ting som julemad, tyktarmskræft, børnemad og ernæringspolitik. Det *er* da også vigtigt at vi er synlige i pressen, for der er brug for vegetarismen i en samfundsdebat, der så ofte som nogensinde har emner som dyrevelfærd, miljø, kost og sundhed på dagsordenen. Emner, der er så relevante i forhold til vegetarisme som noget emne kan være.

Det er vigtigt at der foregår en debat om sådanne emner i et samfund hvor der slagtes flere dyr end nogensinde for, hvor mængderne af ***gylle*** er blevet et større og større problem og hvor såkaldte 'velfærdssygdomme' gør alt, alt for mange mennesker syge. Men mindst ligeså vigtigt er det, at vegetarismen viser sig som et reelt alternativ til den almindelige livsstil i et sådant samfund, og som et alternativ der har losninger på mange af tidens problemer. Som en stemme for et sådant alternativ er det Dansk Vegetarforenings opgave at præsentere og debattere vegetarismen på en måde der er *ligeså* fredelig og respektfuld overfor andres holdninger, som selve vor kost er det overfor de dyr, som skAnes på grund af den. Der findes mange gode og saglige argumenter for vegetarismen og den har som kost og som livsstil meget godt at tilfore samfundet.

Derfor har det også været mig en særlig glæde at varetage meget af foreningens pressearbejde i det seneste lille års tid og på den måde forsøge at sprede budskabet. Det er fantastisk at taJe varmt og sagligt for vegetarismen i et interview, elier formidle en kontakt for en journalist som sorger *for,* at budskabet kommer til at stå i en avis eller hores i radioen. Det er skont, når budskabet om. at vegetarismen er et reelt alternativ når ud til en bred kreds af læsere eller lyttere, og det er glædeligt at opleve den ekstra efterspørgsel efter proven umre af vores blad og materiale om vegetarisme. som kommer næsten hver gang vi er nævnt i pressen. Dét er for mig den mest givende del af det frivillige arbejde i foreningen, *for* det giver håb om, at måltider med kod rundt om 1 landet bliver skiftet ud med vegetariske alternativer og dermed at færre dyr må lade livet for at ende som fode for mennesker. For som en engelsk forfatter skrev i slutningen af sin meget lange bog om vegetarisme for o\er 200 år siden, så har arbejdet ikke været forgæves, hvis endog blot rn flue eller en orm er reddet fra lidelse derved.

Jeg gla'der mig til et n>1 års udfordringer i arbejdet for den grønne sag sammen med den n>*- bevtvreJ^e.

Glade grønne sommerhilsner.

Sune Borkfelt

Helle Fjellerad Jørgensen

Sådan blev jeg vegetar

Der var lige en ny yogaen i byen, som jeg havde hørt om. Jeg var sikker på, at det var noget for mig, så jeg tog derhen for at prøve den af. Det var begyndelsen på en helt ny måde at leve på, og det har ændret mit liv for altid.

Jeg bor ikke i Danmark men var kommet til landet for en kortere - men tidsubestemt periode - jeg havde boet i een af verdens travleste - og synes jeg mest energifyldte og spændende - byer i et år og havde brug for et pustenim. For lidt søvn, for meget arbejde, en usikker fremtid, for lidt tid til mig selv.....alt sammen faktorer som gjorde, at jeg manglede et anker til livet, som jeg mente at kunne finde ved at tage en 'pause' i Danmark.

Mit første skridt var at søge indad, bruge tid med mig selv, se på smukke Kobenhavn med nye øjne, nyde skønheden og den 'sandhed' og 'ærlighed' som findes i byen. Jeg gik glad ind i mit 'gamle'yogacenter hvor jeg vidste f"andt den hybrid mellem storbyens dybde og overflade som JCK ledte efter.

Indenfor et par uger så jeg til min store ttl^'de et opslag. 'Foredrag om Ayurveda onsdag aften' stod der.....fuld af entusiasme sms'ede jeg min bedste ven og yoga-buddy Thomas.....'du er hermed optaget onsdag aften - glæd dig !!!'. Og onsdagen kom....og efter vores yogat ime glædede vi os til at være en del af et kæmpe rykind af interesserede yogier som ikke kunne vente med at høre mere om mulighederne ved og hemmelighederne bag indernes sundliedsfilosofi. Alle tegn i samfundet peger mod en eksplosivt voksende interesse for alt holistisk.....hvor blev alle de københavnske 'skabsholister' af??? Var foredraget aflyst?? Til sidst var kun Thomas og jeg tilbage i yogacenteret og så lige hende det strålende væsen som stod bag ved receptionen.....vi spurgte forsigtigt om foredraget mon var aflyst, og fik at vide at vi vist var de eneste som var modt op, men hun ville da gerne 'holde foredraget for os' - og wow, hvor heldig kan man være? - så kunne vi jo rigtigt få stillet alle vore dumme og nysgerrige spørgsmål!!

Derpå fulgte 2 timers '1000 spørgsmål til professoren'. Foredragsholderen var fascinerende.....hun var berejst, vidende, smuk, strålende, rolig, overbevisende.....og hun var blandt meget andet yogi og vegetar. Det var længe siden jeg havde siddet overfor et menneske som jeg i den grad folte havde en dybde, en energi og en aura som jeg bare måtte have mere af - det forste 'foredrag' blev til ugentlige moder blev til et dybt venskab

Som de største ting her i livet sker de største omvæltninger for os i modet med andre mennesker. Det er sjældent andre mennesker som er den essentielle årsag til ændringerne. De er formentlig oftest 'kun' katalysatorer for ændringer som vi allerede har forberedt, men det er ofte i modet at vi indser hvad det er vi har forberedt.

Så mit 1110de med dette menneske var klart en katalysator for mig. I lun viste mig vejen imod den indre ro jeg ledte efter og gav mig nogle værktøjer som jeg nu selv i samarbejdet med hende og med andre - fortsat forsøger at forædle og bruge på min indre 'rejse'.
Ud over yogaen var et af de værktøjer hun viste mig fasten.....en motorvej til mental og psykisk velvære uden lige.

Jeg havde leget med tanken om at blive vegetar i mange år. Hvad havde afholdt mig? Jeg er og var et meget socialt menneske og ville ikke være 'alt for besværlig' når jeg var til middagsselskaber. Og lad os bare kalde en skovl for en skovl - når man går en del på cafeer og restauranter i København - er udvalget af varieret, spændende vegetarmad bare ikke imponerende.
Ikke at det skal være en undskyldning....men alligevel.

Da min føromtalte nye 'guru' var kommet ind i mit liv, fik hun mig som sagt hurtigt overbevist om, at en faste var det rigtige for mig.....når jeg siger 'overbevist' er det noget med at et godt eksempel er noget man automatisk drages imod.....og derfor er der ikke tale om 'overtalelse* i den ga*ngse forstand af ordet.

3 dage på frugt, 11 dage på vand, urtete og friske gronsagsjuicer og derefter 3 dage på frugt igen. Da jeg kom til 9. dagen var jeg heldig nok til at snige mig ombord på et fly til Bali....og det er jo så ikke det værste sted at afslutte sin faste. Friske frugter, juicer, skønne dufte og stimulanser for alle sanserne.....også ganen! Mens jeg sad og sippede den sidste gulerodssaft og alle mine venner sad og snueskede sig i hummer og kammuslinger begyndte spørgsmålet at rejse sig....ville jeg nu spise fisk og skaldyr igen? Det så jo meget lækkert ud, men jeg savnede det ikke

'...men hvem ved hvad fremtiden vil bringe....' så bliver folk lidt lettede - 'nå, hun er ikke sådan en frelst en'. Men sandheden er 'jeg ER frelst' og 'jeg HAR set lyset'.

Fasten blev overstået og nu skulle jeg til at lægge en plan for mine fremtidige spisevaner. En plan? Ja, en plan som alting i mit liv jo er planlagt og har været det siden 7. klasse....en plan. Det viste sig hurtigt at den plan jeg havde brug for var ikke at have nogen plan. At fole efter hvad min krop sagde.....en krop som taler.....nej nu har jeg da aldrig.....nå ok så bad jeg mit hoved om at tie stille et øjeblik og prøvede at lytte.....og lytte....og lytte

Og hvad hørte jeg? .leg hørte en krop som overhovedet ikke havde lyst til animalsk fode og en krop som pludselig ikke længere var udmattet og oppustet, bare lettere. Øjne som var blankere, mere lysende og en hel ny - synlig - energi som omgav mig. Een enkelt gang smagte jeg kort efter på en balinesisk reje, vi sagde farvel til hinanden og skulle ikke modes igen foreløbigt.

Det har altid været vigtigt for mig ikke at være 'frelst*. .Jeg bor nu i et land hvor det er meget almindeligt at være vegetar. Jeg holder mange middagsselskaber og ofte lægger folk slet ikke mærke til at de ikke får serveret noget kød. Når folk spørger hvorfor jeg er vegetar, er sandheden og svaret 'af sundhedsmæssige årsager. Det passer mig lige nu, men hvem ved hvad fremtiden vil bringe.....' så bliver folk lidt lettede - 'nå, hun er ikke sådan en frelst en'. Men sandheden er 'jeg ER frelst' og 'jeg HAR set lyset'.

Så ja, det eneste fremtiden har bragt for mig er, at jeg efter 1V2 år som vegetar nu lever 90% vegansk. Og igen, det er ikke så svært i en by hvor de fleste caféer serverer sojamælk, min lokale købmand har 'vegan take-away', mandelmælk, mindst 15 tofuvarianter og sojayoghurt og der ikke eksisterer en restaurant som ikke har både vegetariske og veganske retter.....men jeg bliver aldrig den middagsgæst som sporger værtinden om hun nu er helt sikker på, at der ikke er æg i de nudler eller smør i den dessert hun serverer....fanatisk vegetar ja, men ikke fanatisk veganer.....I mellemtiden nyder jeg selv - uden ord - at overbevise min omverden om, at jeg har fundet 'de vise sten"....og så er der jo ingen vej tilbage!

ZJ

* 1

Læste du de 3 fl(*sv «*tikler om vegetarisme i Politikens til-
læg 'Lørdagsliv' d: 16 april? Eller k^n du naturligvis stadig nå
at gå på biblioteket og fjjdc denJArtiklerne var hlcVrt til v«d
køntakter gMinem Dansk Vegetafisning og er et. godt eksem-
pel pfr**t I>\ r s n w p h [1] udadvendte liniepgjttssearbejdc
nytter. De tre ajrtil^tigcrmlgnngspunkt i lft>rn*)gVegetarkdjt^
og drejer si^om hhv. NøiS>|^og flom as Votlhorgs 3V2 år grmilo
datter l-iUfa Emilie (t Søriyo (s.
Veg|Mrforenings syn parVejAarismeU i det dan.slo? samfund
rrd (V. ! fremtiden (sy 17), sugeret med diverse f.iktnbyLfct ofIL
vegetarisme.

IA'''
A

o i W

Alios

AMARANTH

»INKA-INDIANERNES VIDUNDERKORN«

Gå i inka-indianernes fodspor...


...med de økologiske Amaranth-produkter fra Allos

- værdifulde næringsstoffer
- bredt sortiment - til både morgen, middag, aften og snack.
- flere af produkterne er gluten- og/eller hvedefri.



Amaranth Frugtmysli Næringsrig komposition af mættende havregryn, poppet Amaranth samt tørrede frugter og nødder. Hvedefri. En mættende og smagsfuld start på dagen.

Forhandles af førende helsekostbutikker

Helios - mer' end mad

Dansk Helios • ØstprUow*| 2 • 7000 FredwtfU
Ilf 7S95 408« • MlosOMios • www hftn*dk

55 Ja lak, send mig brochuren om Amaranth (gratis).

Navn: _____

Adresse: _____

Indsend kuponen eller mail/ring til os



Mere vegetarisk, tak!

Af Peter Als

'Jeg ønsker flere vegetariske valgmuligheder i Danmark!' Sådan lyder overskriften på en nylig oprettet underskriftsindsamling på Internettet. Men hvorfor er det nu nødvendigt? Har vi ikke f.eks. Dansk Vegetarforening til at fortælle os, hvor vi kan købe tofuretter, sojaprodukter etc. Har de fleste indkøbs- og spisesteder ikke efterhånden mulighed for også at betjene i hvert fald den »almindelige« danske vegetar? Og kan vi i virkeligheden tillade os at forvente mere i et land, hvor antallet af slagtesvin langt overstiger antallet af mennesker...

Jeg synes, at vi burde forvente mere! Jeg var næsten 20 år, for jeg for alvor lagde mærke til, at der findes vegetarer i Danmark. Indtil da havde jeg aldrig kendt eller hørt om en dansk vegetar i hele mit liv, endsige stiftet bekendtskab med en vegetarisk dansk restaurant eller lignende. Som du nok kan læse, er jeg - ligesom mange andre danskere - vokset op i en familie, hvor der aldrig er blevet stillet spørgsmålstegn til det at spise kod. Så uden den mindste påvirkning til at tænke og spise vegetarisk vedblev jeg med at være kodspiser gennem hele min opvækst.

Fra kødspiser til vegetar - et rationelt valg

Nogle mennesker ser et dyr ind i øjnene for pludselig at indse, at det er et »hvem« - og ikke et »hvad« - der kigger tilbage. Jeg har haft mange »hvem« som barn: Hunde, kaniner, dværghamstere, undulater m.m. De har alle betydet meget for mig og mit syn på, hvordan man som menneske bør behandle disse andre levende følende væsener. Derfor begyndte jeg som ung at engagere mig i aktiviteter i diverse dyreværnsorganisationer.

Dette blev også min indgang til vegetarismen, idet jeg nødvendigvis måtte tage stilling til de lidelser, som jeg selv var med til at påføre dyrene. Endelig blev jeg klar over, at det var en reel mulighed at blive vegetar. At det faktisk er fuldstændig rationelt at fravælge at forårsage lidelse. Så enkelt er det faktisk. Som vegetar kan jeg selv være den forandring, jeg ønsker at se i verdenen. Jeg fravælger at forårsage død og lidelse.

Moralsk evolution

I en historisk sammenhæng har mennesket heldigvis udviklet sine etiske overvejelser - fra udelukkende at beskytte familien og stammen til i højere grad at omfatte hele menneskeheden. Det er dog først i nyere tid, at der er kommet rigtigt skred i udviklingen. Slaveri blev i den vestlige verden først forkastet i det 19. århundrede. Og det var først i sidste århundrede at vi begyndte at gøre op med børnearbejde og børnemisbrug, at kvinder fik stemmeret og forskellige minoriteter egentlige rettigheder. Det ville være mærkeligt, hvis denne »moralske evolution« gennem historien ikke også kommer til at omfatte andre arter. Ifølge det velansete tidsskrift *The Economist* kan det i fremtiden blive et simpelt samfundsmæssigt krav, at man behandler dyr ordentligt. Og når man bliver opmærksom på, at dyr skal behandles ordentligt, så bliver det også nødvendigt at tage seriøst stilling til det at være vegetar.

På mange måder er historiens udvikling mod et højere og højere moralsk stadie en indikation på, at vegetarismens styrke ligger i fremtiden. Der er mange moralske grunde til at vælge en vegetarisk livsstil. Udover hensynet til *dyrene* har det også stor betydning for *miljøet.* I en tid med store religiøse stridigheder er det desuden bekvemt, at vegetarisme heller ikke er imod nogen *religion.* Mens der er religiøse forbud mod at spise grise, køer m.v., så er der ikke noget spirituelt forkert i at spise f.eks. et æble - med Adam og Eva som undtagelsen, der bekræfter reglen. Og i en verden hvor *mennesker, heraf mange børn,* løbende dør af sult, så forbruger vegetaren også mindre af verdens fødevarer og sparsomme vandreserver. Det er ikke forkert, når et indisk ordsprog fortæller, at »den rige mands ko stjæler den fattige mands brød«. Der ER rigeligt med mad til alle mennesker i en vegetarisk verden - også selvom folk så ville blive ældre-

Selvfølgelig er denne logik ikke helt så ligetil for alle (endnu) - og det er derfor vigtigt som vegetar at være tolerant overfor mennesker, der ikke er vegetarisk tænkende. Moralsk selvretfærdighed når man ikke langt med. Men det gælder begge veje! For i hvor høj grad yder dagens Danmark egentlig vegetarer, veganere, råkostspisere m.v. retfærdighed?

Hvorfor flere vegetariske muligheder?

Jeg har været kødspiser i næsten 20 år - og det var nemt. Virkelig nemt! Spegepølse, frikadeller, kylling etc. Det var ikke til at undgå. Forretningerne bugnede af det. Menukort, køleskabe, madpakker etc. Overalt havde jeg *muligheden* for at være kødspiser. Og ingen stillede spørgsmålstegn ved det. Ingen sagde: »Hvorfor spiser du kød?«

Jeg har været vegetar i 5 år nu. Og nu er alle pludselig interesserede i, hvad jeg spiser... »Hvorfor er du vegetar?« »Hvorfor ikke«, har jeg lyst til at svare. Men det kan jeg ikke. For sporgsmålet er forståeligt nok. Det er nemlig ikke nemt at være vegetar i Danmark. Ikke lige så let som at være kødspiser i hvert fald.

Et eksempel: På McDonald's må jeg som udgangspunkt spørge, om burgeren kan fås vegetarisk - for den står ikke på nogle af deres mange skilte. Så allerede her er mine vegetariske muligheder stærkt begrænsede. Men ja, jeg kan faktisk få en vegetarisk burger dvs. en cheeseburger uden kod... Det er ikke ligefrem, hvad jeg vil kalde en vegetar-burger. Faktisk vil ikke engang kasseapparatet vedkende sig, at McDonald's sælger vegetarisk! Så den stakkel, der har fået iov at betjene mig, må efter en tid (*når* køen bag mig begynder at blive længere og længere) give op og hente hjælp hos sine mest erfarne kollegaer. Efter ofte flere forsøg vil en af »mine« efterhånden 2-3 ekspedienter have held til at indtaste den åbenbart næsten hemmelig kode, der kan *få kasseapparatet* til at acceptere at sælge en cheeseburger uden kød...

Der skal såmænd ikke andet end en vegetar til at bringe en ellers stramt kørende organisation ud af fatning. Derfor må jeg i restauranten vælge den ret, der ikke indeholder kød. I butikken må jeg finde det hjørne, hvor et meget begrænset antal deciderede vegetarprodukter er henvist til - hvis jeg er så heldig! Jeg må finde mig i kokke, der tror. at vegetarer spiser både fisk og kylling - eller at veganere indtager æg og mælkeprodukter. Helt ærligt! Jeg forventer mere! Mere viden, mere hensyntagen - flere muligheder. Det er derfor, jeg kræver, ønsker og opfordrer til følgende, der er et uddrag fra underskriftsindsamlingen:

»Jeg kræver, at de videnskabelige beviser på vegetarisk sundhed og undersøgelser om folks holdninger til vegetariske valgmuligheder bliver taget alvorligt. Jeg ønsker, at det bliver taget alvorligt i danske restaurationer, supermarkeder, fastfoodkæder mm. Derfor *opfordrer jeg* alle restaurantejere, kokke, madservices, fastfoodkæder, supermarkeder m.m. til at integrere Lir^t flere vegetariske valgmuligheder i sine menuer og produkter«

Du kan læse underskriftsindsamlingen »Flere Vegetariske Valgmuligheder i Danmark« i sm fulde form og sætte din underskrift pi internetadressen www.PetitionOnline.com AnimaJ/ petition.html.

Der er foreløbig ikke nogen tidsfrist pj indsamlingen. Når der er opaiet tilstrækkeligt med underskrifter. yB listen blive sendt tfl diverse forretninger, restaurationer, fodcwrmv-ndigheder m.v. i Danmark.

Artiklen er skrexrl inden lanceringen af McDonald's nye Tltamac I'tgriar"(se s S).

Underskriftsindsamlingen blev skabt pA opfordnng fra modd en Mn> F«pcrv .I, N * r At ...den amerikansk / V vegetariske dvTT-værtsorganisation People for the Ethical Treatment of Animals (PETA), og ^r til .t rfata ...lus på de manglende muligheder for vegetarisk kost i fødevarebranchen I Danmark - lige fra s u p e r m a n e n * W r r s U u r . I * w r a fastfoodkæder.

C

cr

C

ualk, tak!

er

ort og grønt

Quorn, det noget specielle køderstatningsprodukt der fås i en række lande, er i USA kommet i søgelyset for at fremkalde allergiske reaktioner. Center for Science in the Public Interest (CSPI), en slags uafhængig og uegennyttig fodevaretilsynsgruppe, har slået alarm over produktet, som de mener fremkalder allergi på grund af den svamp (mycoprotein), der udgor produktets grundsubstans. CSPI har derfor valgt at trække såvel producenterne som den største amerikanske importør af Quom i retten med henblik på at få sat advarsler på produkterne. Samtidig kritiserer CSPI de amerikanske myndigheder for ikke at have gjort nok i forhold til kontrol af allergifremkaldende produkter. Det er dog ikke med sikkerhed fastslået, hvilke ingredienser i Quorn, der kan fremkalde allergiske reaktioner, og nogle iagttagere mener at reaktionerne sagtens kan skyldes andre ingredienser end mycoproteinen, f.eks. æg eller mel.

Flexitarer (flexitarians) er den nyeste tilføjelse til de efterhånden ganske mange betegnelser for folk, der spiser mere eller mindre vegetarisk uden at være egentlige vegetarer. I forvejen kender vi udtryk som semi-vegetar (som spiser nogle slags kod, men af princip ikke andre), pescetar og fisketar (folk der ud over vegetarisk kost spiser fisk og evt. skaldyr), og så er der naturligvis de mange betegnelser for forskellige former for egentlige vegetarer. Det nye ord, flexitar, betegner mennesker som lever vegetarisk til daglig men kan finde på at spise kod, når de er ude.

Betegnelser, der sammenligner mennesker, der kun spiser bestemte former for dyr, med vegetarer er der ellers nok af. Vittige sjæle har således opfundet en række udtryk som en slags underkategorier til såkaldte semi-vegetarer: Crusto-vegetarer (spiser skaldyr), ento-vegetarer (spiser insekter), mollo-vegetarer (spiser bløddyr, efter engelsk *mollusc* = bloddyr), repto-vegetar (spiser reptiler). Så skulle man falde over en semivegetar kan man jo altid sporge, hvilken underkategori, vedkommende mon horer til...

Den europæiske vegetarunion (EVU) har indsamlet data for, hvor mange vegetarer der skønnes at være i en lang række europæiske lande (samt et par lande udenfor Europa) og lagt tallene på Internettet. Tallene bygger på hhv. opinionsundersøgelser og skøn fra en række vegetariske organisationer. Du kan se dem på http://www.european-vegetarian.org/lang/en/info/howmany.php

Råkostspisere kan glæde sig over stærke knogler, viser en undersøgelse fra et amerikansk lægevidenskabeligt universitet. Ganske vist viser undersøgelsen, at råkostspisere typisk har betydeligt mindre knoglemasse end gennemsnittet, men til forskernes overraskelse viser knoglerne hos råkostspisere alligevel ikke tegn på at udvikle knogleskørhed, sådan som mange iagttagere ellers havde forventet. Forskernes undersøgelse omfattede 18 råkostspisere mellem 33 og 85 år og blev offentliggjort den 28. marts i det ansete lægevidenskabelige tidsskrift *Archives of Internal Medicine.*

Burger King offentliggjorde 16. maj deres plan om at lancere en vegetarisk burger i samtlige af deres restauranter i USA. Burger King har allerede i en årrække haft succes med en vegetarisk burger på det britiske marked, mens konkurrenten McDonald's har vegetariske burgere på menuen flere steder i verden. Med lanceringen af den nye burger bliver Burger King dog den første fastfood-kæde til at tilbyde en vegetarisk 'hovedret' over hele USA. Burgeren, der skal leveres af et datterselskab under cornflakesgiganten Kellogg's Co., skulle være klar i de amerikanske fastfood-restauranter allerede når dette blad udkommer.

McDonald's, suverænt verdens største fast-food-kæde, har i maj 2005 lanceret en vegetarisk sandwich på det danske marked. 'Pitamac Vegetar' hedder det nye tiltag, der af kæden beskrives som 'lunt pitabrød med grillet rod og gul peber, squash og løg' og ydermere indeholder salat, ost og dressing. Pitamac, der tidligere har været markedsført med stor succes i Belgien, lanceres herhjemme som 'et pust fra middelhavet' og vil i den kommende tid blive lanceret i en række andre europæiske lande. Om den kan trække danske vegetarer ind i burgergi-gantens restauranter må tiden vise.



Foto: Gerd Knorr



Kom vegetarisk på grillen

Af Sune Borkfelt

Sommeren er over os, og med sommeren kommer det gode vejr og for manges vedkommende dermed lysten til at være mere ude i haver og gårde - også ved spisetid. Dét betyder grillfester og grillmad over det ganske land, og her er vegetarer som regel temmelig udenfor. Sådan har jeg i hvert fald altid selv haft det. Hvis vennerne eller svigerfamilien skal grille gælder det om at være kreativ med at finde på sin egen mad og man kan så stå mere eller mindre alene i kokkenet mens de andre tilbereder deres mad udenfor i sol og sommer. Og når man så endelig kommer ud gælder det om ikke at sætte sig i vindretningen, for lugten af traditionel grillmad huer nemlig ikke lige mine næsebor.



Men sådan behover det vel ikke at være, for faktisk er der jo en del vegetariske ting, der sagtens kan grilles og kan komme til at smage enormt godt. Undertegnede har i hvert fald på det seneste læst stakkevis af gode forslag, så dette må da være sommeren, hvor der skal vegetarisk på grillen.

Kunsten er, lader jeg mig fortælle, at finde en række grøntsager, der er tilpas blode til at det er muligt at mørne dem uden at hele aftenen skal gå med det. Her er f.eks. aubergine, squash og peberfrugt ret oplagte, blot delt én gang på langs eller, for auberginens vedkommende, måske i tykke skiver. Men også f.eks. asparges og artiskokbunde kan bruges (artiskokhjerterne er efter sigende for blode til dette formål). Halverede log har jeg også set anbefalet til grill. Og hvem ved hvilke glimrende ideer til grillede grøntsager folk ude i sommerlandet ellers kan komme på, når bare de går i gang?

Dertil er, ej at forglemme, naturligvis de mange vegetariske polser, boffer m.v., som kan kobes i enhver helsekostbutik (samt i nogle supermarkeder) fra firmaer som Nutana, Odell, Hälsans Kök osv., hvoraf langt de fleste selvfølgelig da går ganske fint på grillen.

Seitan, en slags køderstatning af hvedeprotein, er da glimrende på grillspyd sammen med f.eks. små stykker af de ovennævnte grøntsager eller champignon, ligesom sojaproduktet tempeh, evt. marineret eller krydret på forhånd, da må være meget anvendeligt til formålet. Tofu, marineret på forhånd, kan naturligvis også bruges. Hvilket minder mig om, at skulle nogen finde på at købe en færdiglavet krydderiblanding eller barbecuesauce, så husk endelig at kigge på ingredienslisten, da disse nogle gange indeholder kodekstrakter af forskellig art.

Og når nu vi er ved grillspyd, så er halloumi da også en glimrende idé. Halloumi er en slags gedeost med mynte, der ikke smelter men blot blødgøres ved opvarmning (den er f.eks. også god i wok- og gryderetter). Går man på *jagt efter* den i etniske fødevarebutikker vil man oftest finde, at den er lavet med vegetabilsk lobe.

Mulighederne er mange og det er da bare med at sætte fantasien i sving. Personligt tror jeg da nok at sådan et grillspyd med stykker af f.eks. squash, peberfrugt, seitan og halloumi imellem hinanden kunne blive ret appetitligt. Og vil man - som jeg - helst ikke have sin mad til at ligge og syde på samme grill som de andres kød, kan man jo købe en engangsgrill til formålet. Husk endelig også at lave en stor skål salat af *alle* sommerens friske grøntsager - til glæde *for* hele familien. Og husk så - som man siger - at spise brod til, *og* gerne noget med lidt mere fiber og smag end de normale helt hvide polsebrod.

Måske man også kan lokke nogle af de kødspisende rundt om i landets haver og gårde til at smage nogle af de vegetariske herligheder. Dét vil i så fald utvivlsomt være en god ting. for traditionel grillmad er ikke lige det sundeste. TYpisk fylder protein langt mere i et grillmåltid end det og for overdrevent indtag af animalske proteiner er jo - som mange vegetariske læsere vil vide - blevet forbundet med en række af tidens såkaldte velfærdssygdomme. For slet ikke at tale om f.eks. det berygtede kolesterol, som jo slet ikke er at finde i rent vegetabilsk mad. Ja faktisk, *når* vi nu er i gang, vil jeg da gerne komme med en opfordring til alle - kodspisere

som vegetarer - om at komme mere vegetarisk på grillen, i år og i årene fremover, og på den måde være med til at gore den danske sommer lidt gronnere og lidt sundere.

Lad os da - for vores egen såvel som for dyrenes, miljoets og vore medmenneskers skyld - holde vegetariske grillfester over det ganske land og bryde kodspisemes monopol på denne sommertradition!

Her følger tre opskrifter på vegetariske marinader og saucer til grillmaden, bare til at komme i gang. Men brug endelig fantasien derude, og skriv meget gerne til *Vegetaren* om jeres erfaringer. Mulighederne, for såvel saucer og marinader som for dét der skal på grillen, er mange.

OPSKRIFTER

Vegetarisk barbecuesauce

Til to store kopfulde.

Vi kilo tomater
2 fed hvidlog
2 spsk finthakket log
1 tsk torret, grofthakket chili
2 spsk vand
2 spsk tomatpuré
1 spsk Worcestershire sauce
2 spsk rodvinseddike
2V2 spsk sirup
1 tsk pulveriserede sennepsfrø
V4 tsk salt
V2 tsk Tabasco sauce
En smule olie

Purer tomaterne i en blender og stil dem til side. Sauter log, hvidlog og chili i olie i en kasserolle eller pande i ca. 2 min og kom derefter tomaterne og de øvrige ingredienser i. Lad blandingen simre uden låg i et kvarters tid.

Teriyaki marianade

Giver ca. 1 stort krus

En smagfyldt marinade, der kan give en spændende orientalsk smag til f.eks. grillet tofu, tempeh, seitan og grønsager som aubergine, broccoli, lange bonner, gulerødder eller champignon, der marineres i den, inden de kommes på grillen.

V4 kop soya sauce eller tamari
V4 kop sake eller hvidvin
2 spsk olivenolie
2 tsk sesamolie
3 spsk rorsukker
2 spsk ris- eller hvidvinseddike
1-2 fed hvidløg, presset
1 tsk friskrevet ingefær

Put alle ingredienserne i en lille skål og lad det stå til sukkeret er opløst. Hvis marinaden bruges til pensling, bor der røres rundt i den ofte for at få den rette smagskombination.

Olivenolie-citron mariande

Giver ca. V2 kopfuld

En meget let marinade, der er glimrende til grønsager på grill.

V2 kop olivenolie
Saften af 1 citron
1 tsk citrontimian, om muligt
Smages til med friskkværnet peber

Ror alle ingredienserne sammen i en lille skål. Skal omrøres jævnligt for at holde citronsaften og olien blandet.

Der kan efter smag og behag laves nærmest uendelige variationer over ovenstående opskrifter, som kan bruges både til pensling og til marinering. Ved marinering bor bløde gronsager, tofu, seitan, tempeh o.lign. ligge i marinaden i minimum en halv time. Redaktionen skylder tak til den kendte vegetarkok Nava Atlas for lån af opskrifter på marinade. Læserne kan med fordel se flere opskrifter på Navas hjemmeside: www.vegkitchen.com

Der er masser af vegetariske grillopskrifter at finde på engelske og amerikanske sider på Internettet, ligesom der findes en hel del vegetariske grillkogeboger på engelsk.

God fornøjelse og velbekomme.

Veganerklubben

Kære veganere.

I denne lidt skrabede udgave af Veganerklubben' har vi på grund af mangel på nyt materiale valgt at trykke følgende tekst, der kan ses som en slags principerklæring omkring stiftelsen af verdens forste veganerforening, det britiske Vegan Society, i 1944- Teksten er skrevet af veganerforeningens hovedstifter, Donald Watson (f. 1910), som nogle gange kaldes 'veganismens fader'.

Fra ***The Veaan News*** nr. ***i.*** November 1Q44

En række artikler og breve omkring brugen af mælkeprodukter, som for nylig har været tryk t i *The Vegetarian Messenger}* har frembragt meget stærke beviser for at der i produktionen af sådanne produkter indgår megen grusom udnyttelse og slagtning af højest følsomme væsener. Undsky ldningen om, at det ikke er nødvendigt at slå ihjel for at fremskaffe mælkeprodukter er uholdbar for de, der har viden om de metoder, der anvendes i animalsk landbrug og den konkurrence, som selv humane landmænd er nødt til at forholde sig til for at deres forretning kan overleve.

I årevis har mange af os som lakto-vegetarer accepteret, at der er forbindelse mellem kødindustien og mælkeindustrien, og at de på en måde understotter hinanden. Vi har derfor set, at de etiske argumenter for ikke at bruge disse produkter var utroligt stærke, og vi har håbet på at en samvittighedskrise for eller senere kunne frigøre os af dette.

Denne frigørelse er nu over os. Efter gennem perioder, der varierer i varighed fra få uger til mange år, at have levet på en kost helt uden animalsk fode, mener vi nu at tiden er kommet til at udtrykke vore erfaringer og ideer. Den uomtvistelige grusomhed forbundet med produktionen af mælkeprodukter har gjort det klart, at lakto-vegetarismen blot er en rasteplads på vejen mellem kodspisning og en virkelig human og civiliseret kost, og vi mener derfor at vi under vort ophold her på Jorden bor søge at udvikle os tilstrækkeligt til, at vi kan fuldende denne rejse og tage springet fuldt ud.

Vi mener det står helt klart, at det samfund vi llll lever i bygger på udnyttelse af dyr, ligesom tidligere samfund har bygget på udnyttelsen af slaver, og vi tror det er menneskehedens åndelige skæbne. at vi en dag kommer til at se med forfærdelse på, at mennesker engang brugte dyrs kroppe til næring. Selv om der muligvis er en mangel på videnskabelige beviser, har vi en lumsk mistanke om at den største forhindring for menneskets moralske udvikling er, at vi lever som parasitter på lavere former for dyreliv. Undersøgelser af fødens *ikke-fysiske* egenskaber (vibrationer) er kun knap nok begyndt, og det er usandsynligt at de gængse videnskabelige forskningsmetoder vil kunne være til megen *hjælp i* sådanne undersøgelser. Men er det ikke muligt, at resultatet af at udelukke alle animalske vibrationer fra vor fode kunne være, at vi ikke alene opdager virkelig fysisk sundhed, men også en grad af intuition og åndelig bevidsthed som nu er os ukendt?

Det er en almindelig indvending at tiden endnu ikke er moden til vor reform. Men kan tiden nogensinde være moden til reform, hvis ikke den modnes gennem beslutsomme menneskers målbevidsthed? Ventede Wilberforce[2] på at tiden skulle 'modne* før han indledte sin kamp mod slaveriet? Ventede Edwin Chadvvick^, Lord Shaftesbuiy4 og Charles KingsleyS på et sådant ikke-eksisterende øjeblik før de prøvede at overbevise offentligheden om, at rent vand og badeværelser ville være en forbedring? Den modvilje de mødte kunne næppe have været større, om de så havde foreslået at forgifte hele befolkningen. Der er en åbenbar tore ved at overlade opfyldelsen af vore idealer til eftertiden, for eftertiden deler måske ikke vxjre idealer. Udvikling kan gå bagud såvel som fremad Ja, det virker sandelig som om meget altid vejer tunet den forkerte vej, hvis ikke man beskytter sin tids standard og skaber ære om nye visioner. Af denne grund har vi nu dannet vort Selskab**, som vi tror er det første af sin art i dette, eller noget andet, bnd.

(Oversat fra engelsk af Sune Borkfelt)

---

[1] *The Vegetarian Messen<tcr* var navnet pi den britiske vegetarforenings blad fra 1849 til 1953.

[2] William Wilberforre (1-59-1833X britisk *pabhke* som med succes arbejdede for afskaffrken af sb»m 1 England

3 Sir Edwin Chadwick (1800-90'. *t* ^ U* *rxf<Tmator.* spillede en vigtig rolle i oprtttlx-*i af sumibedsmvnd^beder i Storbritannien

4 Anthony Ashley Cooper - Jari Shaftrsbun (1801-S5). Engelsk reformator pi w»al- og vundbedxanridet-

5 Charles kin^lo (»Sto—5) engelsk pnert o*: forfatter Skre> bl a. romaner, der sattr fokus pi sociale problemer i del nittende Århundredes England.

[6] The Vegan Society of the Inited ^Tgd.-m - den britiske \rganerforruing Ved stiftelsen i 1944 var der 25 medlemmer.

lidt nyt om Serena Coles - og lidt om foreningen Vegetarbo

Af Kirsten Jungsberg

Den 9. april fejrede vi Serena's 94V2 års fødselsdag i en hall i nærheden af hendes plejehjem. Det var dejligt at se hendes overraskelse og hendes glæde ved synet af gamle venner, hun ikke havde set i mange år. Vi havde en dejlig dag, hvor gajsterne kom med mad og gaver og hyldede Serena for hendes store arbejde for veganismen i ind- og udland. Da det nu også endelig er lykkedes for os at få hendes sons skriftlige tilladelse til at hans mor får veganmad er det jo at betragte som en sejr og det beviser jo også, at hvis man bliver ved med at kæmpe for en god sag, sejrer man til sidst.



Da det nu ikke er nødvendigt for mig at tage så tit til England, kan jeg jo koncentrere mig om Vegetarbo - Foreningen for plejeboliger og andre boformer for vegetarer. For det er jo rart at vide, at man har mulighed for at tilbringe sin 3die alder sammen med ligesindede og kan beholde og få respekteret sin livsstil, selvom man ikke selv kan udtrykke det i ord.

Foreningen Vegetarbo er nedsat af Dansk Vegetarforening og OS1 (Organisationen af Selvejende Institutioner) for at fremskaffe plejeboliger og andre boformer for vegetarer og jo flere medlemmer vi har, jo stærkere står vi overfor myndighederne, når vi skal dokumentere behovet. Så hvis du kunne tænke dig at tilbringe din 3die alder sammen med ligesindede, vil vi opfordre dig til at blive medlem af foreningen. Medlemskabet er 100 kr. årligt og giver ret til en bolig efter 'forst til mølle'-princippet. Plejeboligerne kræver dog godkendelse fra kommunen.

Vi har lige afholdt generalforsamling, hvor Kristian Riis fra OSI fortalte om mulighederne for stotte til byggeriet og mulighederne for at gore det i samarbejde med en ældreorganisation men på vore egne præmisser.

Nærmere oplysninger om Vegetarbo fås hos:
Kirsten Jungsberg 38743404, mobil 61333874
Winnie Feveile 43693017
vegetarbopleje@hotmail.com

Vcgansk 'flødeskum'

Det viser sig. at mange bagere bruger et vegansk produkt til at lave flødeskum af. Produktet hedder Erlet og er fremstillet af Odense Marcipan. Erlet er en flødeerstatning baseret på palmekerneolie Den kan piskes til "flødeskum" eller bruges som basis i hjemmelavet is. Produktet kan købes i Metro, og (skal måske forudbestilles) gennem bagerbutikker i 1 liters kartoner. En sådan karton giver 3-4 liter flødeskum. Tak til Nønne Votborg for et godt tip

OBS - OBS - OBS

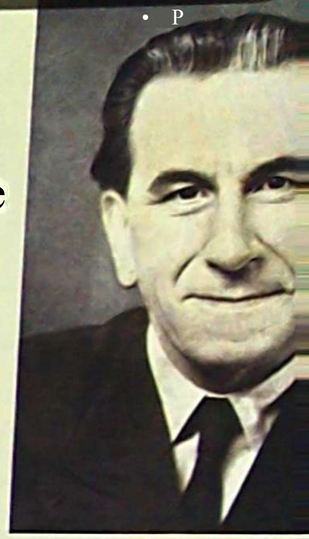
Vi beklager 'Veganerklubbens' meget korte længde denne gang. Efter at Kirsten Jungsberg i forbindelse med generalforsamlingen i år udtrådte af bestyrelsen for i højere grad at hellige sig \ egetarbo - foreningen for senior- og plejeboliger til vegetarer - mangler vi atter frivillige veganere til at sammensætte og redigere veganersider her i *Vegetaren.*

Vi horer meget gerne fra interesserede på redaktion@vegetarforening.dk eller på telefon 70 22 40 01.

Samtidig vil vi gerne opfordre alle der kan og har lyst til at bidrage med vegansk materiale til bladet.

OBS - OBS - OBS

1890 - 1981



Martinus' syn på den menneskelige føde

Af Ole Therkelsen
(Lyt til foredrag på 1uww.0letherkelsen.dk)

Den danske forfatter Martinus (1890-1981) har især to steder i sit omfattende værk behandlet emnet om den menneskelige fode, nemlig i forklaringen til symbol nr. 38, 'Mennesket og animalsk og vegetabilsk fode', i *Det Evige Verdensbillede,* bind 4, og i den lille bog nr. 5, *Den Ideelle Fode.*

Med sin kosmiske bevidsthed kunne Martinus opleve livets evige principper og lovmæssigheder. Når Martinus skriver 0lll vegetarisme er det ikke for at moralisere og sige, at dét og dét må man ikke, men helt enkelt for at vise konsekvenserne af de forskellige ernæringsmetoder. Martinus påviser to alvorlige sider ved kodspisningen: For det første er der den sundhedsmæssige side, og for det andet den skæbnemæssige side.

Det sundhedsmæssige aspekt ved kodspisningen

Kod er sund ernæring for lover og tigre, hunde, katte og andre rovdyr, men ikke for det moderne nutidsmenneske, der står på et højere udviklingstrin med et højere 'vibrationsniveau'. På grund af denne forfinelse af mennesket er kødet blevet for grov en ernæring, og selv om man til en vis grad kan afhjælpe dette ved at koge og stege kodet, er det stadig for stor en belastning for mennesket at nedbryde og fordøje kodet. Hvis man dagligt spiser kod, forer dette ifølge Martinus til en permanent overanstrengelse, der efterhånden giver sig udslag i en svækkelse af organismen, der til sidst forer til en række sygdomme, især i forbindelse med fordojelsesorganerne, mave, tarm, bugspytkirtel, lever, galde osv.

Ernæringen skal afstemmes efter det aktuelle udviklingstrin, og på vort nuværende udviklingstrin er en blanding af frugt på den ene side og korn, kerner og rod-, stængel- samt bladprodukter på den anden side den passende kombination. Til en begyndelse kan man som lakto-ovo-vegetar godt spise æg og mælkeprodukter, men efterhånden vil man også forlade disse animalske produkter, der i det mindste ikke direkte er baseret på drab. Senere vil man blive veganer, fordi man generelt har den holdning, at 'dyrene skal ikke være vore slaver'. I løbet af udviklingen vil menneskene efterhånden også forlade den grovere del af den vegetariske ernæring afblade og rødder, for mere og mere at gå over til frugternæring. Martinus advarer dog mod allerede i dag udelukkende at leve af Inigt, for det horer normalt til et senere udviklingstrin.

Pointen i Martinus' lille bog *Pen ideelle full-er,* att man af kærlighed til dyrene vil holde op med at spise kod, og at det rene frugtkød er den ideelle fode på langt sigt, fordi det repræsenterer den mindste grad af drab blandt de fodeprodukter, der er til rådighed her på jorden.

Martinus går ikke ind på de enkelte fodeprodukter. Han udtaler sig f.eks. ikke om løg eller kartofler er sunde eller ej; det overlader han til eksperter på dette område. Han udtaler sig kun om principperne for den menneskelige føde. Men han anbefaler, at man selv mærker efter, hvilke fødeprodukter føles gode og sunde for en selv. Det gælder om at lytte til sin krop og sine sanser for at finde frem til det. der er bedst for en selv.

Det skæbnemæssige aspekt ved kødspisningen

I Østen taler man om karmaloven, hos os om skæbneloven, og i Biblen om, at man skal høste som man sår, eller gøre det mod andre, som man viL de skal gore mod en selv. Smil til verden og verden *smiler* til dig. I fysikken har man Newtons 3- lov: Aktion = reaktion, hvilket vil sige, at vi ikke kan handle, uden at det har konsekvenser. Vi må tage konsekvenserne af alle vore handlinger. Når vi voksne opdrager born til at tage konsekv enserne *af* deres handlinger, burde det jo være let at forstå, at vi vx>ksne også selv må tage konsekvenserne af vure egne handlinger.

Det har alvorlige skæbnemæssige konsekvenser at være kodspiser, for derved er man årsag til at dyrene bliv er dræbt. Menneskene slår dog ikke dyrene ihjel, fordi de hader dem. Da der ved slagtningen ikke er iblandet vTede og had. oplever dyrene det mere eller mindre som en ulykke, når de biiver slagtet. Da skæbneloven virker >om en slags spejlprincip kan kodspisere få ulykkes>kæbne, de kan f.eks. blive sårede eller do ved fly- og bilulykker. Der er også en alwrlig konsekvens af at gå på jagt. ved at fiske og spi-^e animalske produkter fra havet. Drukneulykker, store og små ulykker i hjemmet, på arbejdet og på ferien kan sky ldes kod^pisning.

Martinus bebrejdede ikke mennesker, at de spiste kod. Han var alio ven og holdt af alle menne-

1890-1981

sker. uanset om de spiste kod eller ej, uanset om de var rygere eller ej, uanset om de drak alkohol eller ej. selv om han i øvrigt på det kraftigste frarådede begge dele, men han vil gerne informere om konsekvenserne af kodspisning. Hvis man ønsker beskyttelse mod ulykker, må man ubetinget blive vegetar.

Praktiserer man ikke også det dræbende princip som vegetar?

Jo, det gor man til en vis grad, men det er alligevel et mindre onde at spise planter end dyr, da planter uden nervesystem ikke kan fole virkelig smerte som dyrene. Dermed være ikke sagt, at planter ikke kan opleve noget i den fysiske verden og f.eks. opleve ubehag, men denne oplevelse er pga. det manglende nervesystem af meget svag og anelsesmæssig karakter. Martinus taler om, at planter har anelsesbevidsthed, mens dyr med nervesystem og de deraf følgende fem fysiske sanser kan opleve realistisk smerte og velvære i den fysiske verden.

Da mennesket ikke kan leve af mineralsk materie, må det ernære sig ved organisk fode, der består af to dele: vegetabilsk og animalsk føde. I overensstemmelse med vegetarisk praksis viser den moderne ernæringsforskning: Det er ikke nodvendigt for mennesket at spise kod, men det er nodvendigt at spise organisk fode. Mennesket kan altså fravælge den animalske fode og derved praktisere det dræbende princip i mindre grad ved sin fodeindtagelse. Hvis man blandt de animalske produkter indtager mælkeprodukter og æg, praktiserer man det dræbende princip i mindre grad, end hvis man slår dyret ihjel og spiser dets organisme. Organismen er beregnet til dyrets egen livsoplevelse, mens æg og mælk er beregnet til næring. Æg og mælk kan anbefales til den begyndende vegetar, men efterhånden vil man også forlade det, bl.a. fordi man er med til at stotte hele kodproduktionen og slagteri-industrien ved at købe æg og mælkeprodukter.

Den vegetariske fode kan yderligere inddeles i en grovere og finere del. Når man spiser den grovere del af den vegetabilske ernæring, praktiserer man det dræbende princip i større grad, end hvis man spiser den finere del. Til den grovere del horer rødder, stængel og blade, altså kort sagt plantens organisme, som er dets livsoplevelsesredskab. Til den finere del horer de plantedele, som ikke er beregnet på livsoplevelse for planten, men som er beregnet til oplagsnæring for den kommende generation, og som i ovrigt også er beregnet til at være en naturens gave til fode for dyr og mennesker. Spiser man f.eks. frø, kerner, kartofler, korn, majs, ris eller bønner, slår man ikke planten ihjel og spiser ikke dens organisme, som i ovrigt naturligt er henvisnet før hosten. Endnu finere er det at spise nødder, bær og frugt, for der kan planten leve videre i bedste velgående selv efter hosten. Martinus anser frugtkødet med dets højere vibrationsniveau for den 'ideelle fode for fremtidens højere udviklede mennesker, og desuden praktiseres herved den mindste grad af drab, som er mulig ved menneskets fødeindtagelse.



Ole Therkelsen i et eftertænksomt øjeblik

Hvorfor bliver man vegetar?

Der kan være mange årsager til, at man bliver vegetar. Nogle bliver det af økologiske årsager, for at spare på jordens ressourcer, nogle bliver det af sundhedsmæssige eller af religiose årsager, nogle måske også af økonomiske årsager. Der kan altså være mange grunde til at blive vegetar, men den sluttelige årsag til, at man bliver vegetar, er helt enkelt, at man ikke kan nænne, at dyrene skal slås ihjel. Den hojeste motivation og den ædleste grund til at blive vegetar er altså, at man etisk og følelsesmæssigt ikke kan nænne at medvirke til drab og blodsudgydelse. Menneskene i dag er pattedyr, der hører til 'dyreriget', men efterhånden vil de udvikle sig frem til et nyt rige, 'det rigtige menneskerige', hvorfra man engang vil se tilbage på fortidens barbari. Martinus skriver følgende i bogen *Den ideelle fode:*

'Man vil med forfærdelse læse om menneskenes ligcæderi, om hvorledes menneskenes kærlighed til dyrene i stor stil kun var en kannibals kærlighed til kod. På pragtfulde museer vil store okser, dolke, slagteknive Jagtgeværer, fiskekroge og andre mordinstrumenter til fremtidens mennesker tale deres tavse sprog om svunden primitiv mentalitet. Gennem historiske værker vil man i en sygdomsfri tilværelse med gysen læse om nutidens syge menneskehed, dens tuberkulose, kræft, nyrelidelser, galdesten, forkalkning, hjertefejl, fordojelsesbesværlig heder, nervøsitet osv. og i sandhed få bekræftet Jesu ord, at hans rige ikke var af denne verden.'

Martinus

Grønne stjerner

Af fagastrolog Elisabeth Sjöberg

SOMMERKVARTALET 21/6 - 22/9 2005.

Solen går ind i Krebsen d. 21 Juni kL 08.47.

Med Ascendanten i Løven er der lagt op til sommersjov. Sol i 11. hus og Måne i 5. hus gør det sandsynligt, at de lyse nætter tilbringes i vennernes glade og højrøstede selskab, og når I horer nattergalen »børste tænder« bliver oplevelsen ekstra levende på grund af den medbragte økologiske snaps - Neptun står på den vestlige horisont - skål!

Hvis dine planer for sommeren omfatter en udlandsrejse med masser af aktiviteter og motion for hele familien er du i fin overensstemmelse med energierne. Målsætningsaksen er i Vædderen og Mars er i **9.** hus i opposition til Jupiter i Vægten i **3** hus, så det bliver interessant. Et godt råd: Husk hæfteplaster og tigerbalsam. Vær sikker på, at der også er kulturelle oplevelser - Månen i Skytten vil gerne på museum og se på kunst og da Månen skubber skuldre med Pluto (underverdenens) skal det gerne være dybt, intenst og sjælsoprivende, så går turen til Spanien, kik på Goya.

Med Merkur, Venus og Saturn i konjunktion i Krebsen i **12.** hus er der en del hemmelighedskræmmeri. Saturn er **6.** hus' hersker, den skifter efter flere år (siden **4/6 2003)** i Krebsen d. **16.** juli ind i Løven - måske er der nogen af jer, der i al hemmelighed - og uden at have fortalt det til chefen - har planlagt at få et andet, sjovere, mere kreativt og frem for alt mere idealistisk arbejde? Kommunikationsplaneten, Merkur er **3.** hus hersker **(3.** hus i Jomfruen) så måske går dine planer på at fa startet på den bog, du i årevis har drømt om at skrive om økologisk, biodynamisk dyrkning? Hvis det er tilfældet, så gå igang nu du har gejsten - Jupiter er i **3.** hus - og disciplinen.

Sommerens projekter skal sættes i værk for d. **28** juli. Her går energiplaneten Mars ind i *Tyren* og der vil i længere tid mest være energi til at ligge i hængekøjen under de grønne træer med Lsteen og frugtfadet indenfor rækkevidde - lige hvad du trænger til, ikke?

Vegetarens læsere onskes en dejlig sommer!

KREBSEN 21/6 - 22/7.

De seneste år var det parforhold, der optog dig. Med Saturn i dit tegn fyldte »Den Anden« meget. 16/7 flytter fokus sig til din okonomi og hvordan den hænger sammen med din partners. Fra september 2004 har der med Jupiter i Vægten været et stærkt ønske om at forbedre boligen, eller om at flytte til noget større med gron og fri udsigt - der kan ske noget afgørende omkring din fodselsdng. Samtidig er det et bedre job viser sig. Noget af en mundfuld, men begivenheder har det med at komme i stimer. Får du ikke skiftet arbejde i juli er det mindre sandsynligt, at du gor det over det næste Sr. Brug i så fald de morke vinteraftener til at lægge karriereplaner over den varme, okologiske kakao og slå til i juni 2006.

LØVEN 23/7 - 23/8.

Du har Isenge vidst, der skulle forandringer til, men udskudt deL 16. juli går Saturn i dit tegn - kik 30 år tilbage i tiden, der er ligheds-punkter med nu. Du kan opnå store, varige resultater hvis du vælger at være den voksne og ansvarlige; så kan legebarnet kotnme ud senere. Det vil dreje sig om din daglige arbejdssituation og dit helbred. Se om arbejdet stadig danner mening og planlæg forandringer omhyggeligt og velovervejet, og sorg for at få den rette, gronne kost. Der kunne komme et spændende arbejdstilbud i begyndelsen af september, **hvor din karriereplanet Venus er i konjunktion med Jupiter. Hav dit curriculum (trykt på genbrugspapir) klar.**

JOMFRUEN 2*3/8* -22/9.

Du gemmer dig af vejen i juli og august og tadler pi fingre - skal/ skal ikke. Fra 5. september ved du hvad du vil og omkring 6. oktober - din pLånet, Merkur, passerer Jupiter i Vægten - er pengene der til dine projekter. Omfatter disse planer bolig (eUer familie) si meget des bedre. Onsker du at flytte, kunne det (under noget tumult) *ske* til nytår. Planeten Saturn har for dig med born og kreativitet at gom 16/7 går Saturn ind i Løven og du kunne over de weste Ir jen*dre* disse livsområder. Du ville hav* megen gbede af - i begyndelsen bolder du måske dette for dig seh - at arbejde kreativt- Måske med pileflet, for at lave noget fantastisk til haven næste sommer - et lysthus tO at spise jordbær *i?*

Elisabeth Sjöberg er professionel astrolog. larot.**ger i flere tv-programmer, havde i 8 år programmel Lcmagsma£ MprdtT Europa og V&K bw hun «en årrokke »ar ba sat. i Månedsbladet

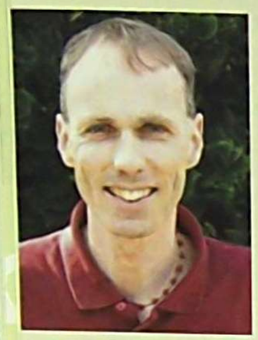
København K.

Du kan ringe lil u P* 2726 77°^

Nicolay MarcusTéderlinn

Sundhed og ayurveda

Nicolay Marcus Zederlinn har for nylig åbnet den vegetariske Restaurant Flow på Gyldenløvesgade i Kobenhavn. Her fortæller han om sundhedssystemet ayurveda, der er inspirationskilden bag restauranten og hans bog »Spis dig lykkelig«. Læs evt. mere på wvvvv.spisdiglykkelig.dk



Ayurveda er et holistisk sundhedssystem, der indeholder en meget dybgående viden om, hvordan sind og krop holdes i balance, og sygdom undgås. Sundhedssystemet er beskrevet i tusinder af år gamle skrifter, der findes i Indien.
Disse gamle skrifter indeholder en masse viden om sundhed, som i høj grad er relevant for den almindelige dansker. Der beskrives, hvordan det er bedst at spise og leve ud



(Restaurant TCow

fra ens individuelle kropstype, og der er mange gode råd om sundhed, madvaner, ernæring og levevis. Disse råd og al anden viden om ayurveda kan opleves direkte af hvert enkelt menneske. Man behover f.eks. ikke nødvendigvis læse, at det er sundt at leve regelmæssigt, før man finder ud af det. Denne erfaring gores spontant, når man lytter omhyggeligt til kroppens signaler.
Du kan lære en masse om sundhed ved at lytte til dig selv. Prov at lægge mærke til, hvordan du har det efter hvert måltid, og hvordan fordøjelsen forløber. Lidt efter lidt vil du finde ud af, hvad der er godt at spise og efterhånden få et klart billede af hver enkelt råvares virkning.

Mad og sundhed

Moderne ernæringsvidenskab har lært os at vi behover tilstrækkeligt med næringsstoffe; bl" vitaminer og mineraler, for at være sunde' Men alle mennesker har ikke brug for den samme slags mad, og det der er sundt at spise én dag, kan være usundt en anden. F.eks. har kroppen brug for noget kolende, når den er varm og noget varmende, når den er kold.

Det er ikke nødvendigt at læse bøger om vitaminer og mineraler for at forstå, hvad sund mad er. Det er vigtigere at lytte efter kroppens signaler og på denne måde blive sin egen ekspert. Her er et redskab til at bedømme, om noget mad er sundt for dig:

- Er jeg sulten?
- Har jeg lyst til maden?
- Er maden tiltalende? (udseende, duft og smag)
- Føles maden godt i maven og fordøjes den let?
- Giver maden harmoni og klarhed i mit sind?

Lytter du opmærksomt til die selv no L-™ A ja til disse fem spørgsmål sund for dig Hvis du viri/.1 velvære i kr f o p T g t l l T ff bliver så let revef **med** \f a„d!e der er sundt for os men n-ir H? er vi de eneste, som vi l J ved

SVaFe aden med garanf i SUndhed og * Starte, Vi len,nger om> hvad kommer til stykket, det.

Kropstyper

K S S * r e rsund, om kropstyperne Avurvorln • X? ? yurvedlsk e viden forskellige kropstyper^aklet'raf men esker l 3 Disse typer har brug for helt indM f kapha, vitet " " » w i M d . U n , „g ,kti

' i&aattea;„«

har derfor brug tung for at opretholde balance.

- Pitta som er varm og skarp balanceres af den milde og kølende kvalitet.
- Kapha er våd, fast og tung, og har brug for kvaliteterne tør, bevægelig og let for at forblive i balance.

•••andres meninger om, 'hvad det ITsuTdtT enesZ^virkeZ"

det kommer « ^ man sam" når

...er *der også nogle simple og helt logiske principper for sundhed i krop og sind...*

tidig, hvad der er sundt at spise og foretage sig for at opretholde sundhed. Der er naturligvis mere end 3 forskellige kropstyper. Faktisk indeholder vi alle typerne hver især, men ofte er en eller to af typerne dominerende.

Der kunne skrives meget mere om de forskellige kropstyper, men det må læserne have til gode til en senere lejlighed.

Gode råd

Udover de individuelle sundhedsråd er der også nogle simple og helt logiske principper for sundhed i krop og sind, som alle og enhver kan erfare, hvis de lytter opmærksomt til sig selv. Her er nogle af de gode råd om madvaner:

- Vær opmærksom på, hvor meget du spiser. Måltidet skal give energi og velvære til kroppen, så spis til det punkt, hvor du er tilfredsstillet og samtidig foler dig let og tilpas. Maven skal fyldes ca. halvt med mad, en fjerdedel med flydende fode og den sidste fjerdedel skal være tom til fordøjelsen.
- Sid altid ned og spis. Fordøjelsen fungerer bedst, når du sidder ned og spiser. Så uanset om du drikker et glas juice eller bare spiser en småkage, så sid ned!
- Tal mildt og sparsomt under måltidet. Undgå ophidset tale og for mange overflødige ord, som trækker din opmærksomhed væk fra maden. Lad også være med at læse, se tv eller høre radio under måltidet.
- Spis, hvad du har lyst til. Hvis du lytter til din krops signaler, vil de fortælle dig præcis, hvad der er bedst for dig at spise. Har du stor lyst til noget, som du ved ikke er sundt for dig, så spis bare en lille smule af det.
- Giv dig tid til at spise, og tyg maden grundigt. Det kan være en hjælp at lægge bestikket fra sig mellem hver mundfuld. På denne måde undgår du at spise for hurtigt og derved for meget.
- Drik små slurke vand til maden (gerne kogt varmt vand). Du kan med fordel drikke kogt varmt vand flere gange i løbet af dagen, det stimulerer fordøjelsen og fjerner urenheder i kroppen. Mælk bør i øvrigt nydes uden for måltidet.
- Spis overvejende tilberedt mad. Rå grøntsager og salater er svære at fordøje. Frisk, moden frugt er dog let at fordøje.
- Spis det tungest fordøjelige mad først. Rå grøntsager og tunge desserter bør spises i begyndelsen af måltidet, hvor fordøjelseskraften er stærkest. Start dog måltidet med et par mundfulde varmt mad. Det tænder fordøjelsen.
- Undgå kraftig aktivitet lige før eller efter måltidet. Er du forpustet eller lidt ude af balance, så hvil et stykke tid, før du spiser.
- Undgå iskold mad eller drikke direkte fra køleskabet. Det slukker fordøjelseskraften.
- Spis så vidt muligt det største måltid midt på dagen. På det tidspunkt er fordojelseskapaciteten størst.
- Spis aftenmåltidet rimelig tidligt (kl.18-19). så kan maden nå at blive fordøjet inden sengetid. Kroppen har svært ved at fordøje under sovn og danner affaldsstoffer. Spis derfor også lettere fordøjelig mad om aftenen end til frokost.
- Spis på nogenlunde samme tidspunkter hver dag. Det vænner kroppen til at blive sulten til måltiderne. Regelmæssighed fremmer sundhed.
- Bliv siddende i nogle minutter efter måltidet. Det hjælper fordøjelsen.

Betragt disse råd som vejledning, og gor dine egne erfaringer.

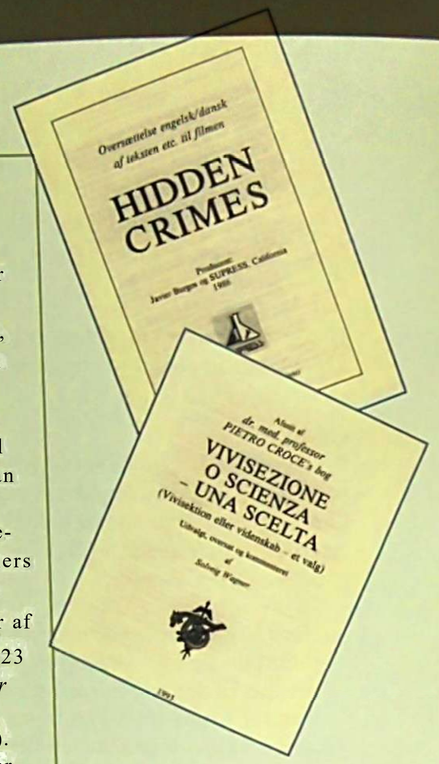
Pev cv naturligvis mere end o forskellige kvopstypei. Faktisk indeholder vi alle typerne hver især, men ofte er en eller to af typerne dominerende.



Solveig Wagner i ,94

Dansk Vegetarforening har af de efterladte fået foræret en betydelig del af afdode Solveig Wagners bibliotek (se mindeord i Vegetaren - 2005). Der er tale om en samling af bøger på en række sprog, omhandlende vegetarisme, dyrerettigheder, dyreforsøg, vaccination og andre relaterede emner. En del af bøgerne vil komme til at indgå i Dansk Vegetarforenings bibliotek, mens en del distribueres til andre steder, hvor de kan gøre nytte.

Blandt det, der nu er i foreningens varetægt, er også restoplag af Solveig Wagners egne udgivelser mod dyreforsøg. Dette gælder navnlig de danske oversættelser af af Javier Burgos (23 sider) og Pietro Croces *Vivisektion eller videnskab - et valg* i udvalg (20 sider), samt den berømte forfatter Hans Rueschs *Svar på de hyppigst stillede spørgsmål om dyreforsøg* (16 sider). Da restoplagene af navnlig de to førstnævnte skrifter er betydelige, uddeler DVF gerne eksemplarer heraf til medlemmer af foreningen. Interesserede kan skrive til sune@vegetarforening.dk eller ringe på 70 22 40 01.



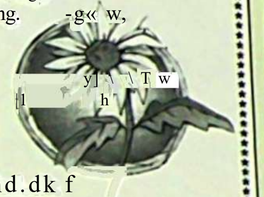
Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

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

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

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

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



Kig ind på www.vhd.dk

Med venlig hilsen

VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
Surxmatvej 1 - 8500 Grenaa - Tlf 8633

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 dine 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- eller aftenhold.
Nye hold starter sep. 2005.

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

Informationsmøde:
6. juni og 22. aug. 2005 kl. 18.30.

PUC
Psykoterapeutisk Uddannelsescenter
Sdr. Jernbanevej 33, 3400 Hillerød
Telf. 4826 1446 eller www.psykoterapeuteme.net

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

Skal en vingummibamse skille os ad?

Ønsker vi som forening at henvende os til alle, også de som ikke kan kalde sig konsekvente vegetarer, men måske spiser gelatine i fx lakridser, kalvelobe i ost, svinefedt i chokolade eller GMO grøntsager med henholdsvis flynder-/kylling-/ildfluegener i fx majs eller kartofler? Hvad med dem som bruger læder/silke eller uld og spiser honning, æg og drikker mælk? Og så er der selvfølgelig dem, som i praksis ikke lever helt vegetarisk men en sjælden gang spiser fisk eller fjerkræ. De som ser sig selv som, hvis ikke vegetar så fisketar eller i hvert fald næsten vegetar... de som måske netop er vor vigtigste målgruppe, folk på vej og som allerede tænker grønt?!

Man kan ikke kalde sig vegetar, når man spiser fisk og det er vigtigt ikke at forvirre begrebet yderligere, da der åbenbart allerede her foreligger en del misforståelse. En vegetar ernærer sig udelukkende af plantefode (samt evt. mælkeprodukter og/eller æg, red.), der ikke medforer direkte drab af dyr. Dette betyder, at de der spiser fisk og fjerkræ ikke kan kalde sig vegetarer også selvom de gerne ville være det eller identificerer sig med det. En vegetar spiser ingen dyr!

Dette er dog for mange stadig meget svært og vejen hedder tit ét skridt ad gangen, hvilket betyder først udelukkelse af rodt kod, dernæst fjerkræ, så fisk, så æg og så videre. For det slutter i princippet aldrig!

Selvom vi udelukker alt animalsk og kun ernærer os vegetabilsk, så vil det stadig medfore, at vi ernærer os af nogle andre levende væsener. F.r der tvivl om dette, vil jeg anbefale at læse *Planternes hemmelige liv* (af Peter Tomkins og Christopher Bird, red.).

På den måde må man selv sætte sin grænse, hvad enten man er veganer, rawfooder/råkostspiser, fruitarian/frugtar der udelukkende spiser nedfalden frugt eller sågar breatharian som vel bedst muligt kan oversættes med luftar, der kan nøjes med solskin og prana til frokost.

Formålet med vores forening er at bevæge flere til at spise mere grønt og spørgsmålet er om vi gør det ved at være rummelig eller begrænsende, tolerant eller fordømmende, åben eller lukket?

Endnu en gang vil jeg fremhæve de kloge dyr, hvordan vi kan lære af dem. I stedet for at bruge energi på uenighed, som jo altid kan findes, så lad os finde det vi er fælles om. Vi ønsker alle en grønnere verden, hvor færre dyr lider og flere spiser mere grønt. Altså har vi samme mål for oje. Lad os ligesom gæssene flyve samlet i flok. Så hvad enten du er vegetar, veganer, makrobiotiker, antroposof, kosmolog, frugtar, luftar, rawfooder/råkostspiser, næsten vegetar, fisketar og sågar spiser kod en gang i mellem - arbejder du for vegetarismen og ønsker du at gøre Danmark grønnere. så slut dig til flokken. Gæs flyver op til 70% hurtigere med gruppens fælles energi og på samme måde kan vi mennesker også sammen bevæge os hurtigere mod det fa'lles mAI

Dyrene er de bedste læremestre, så lad os sammen gørv nosrt for dem ligeg>I dig om grumleo

er eget helbred, miljø, religion eller etik. Selvom vi ikke ser ens på alt, så lad os finde det vi er fælles om.
Så længe der er to mennesker på jorden, kan der opstå krig... med mindre de vælger at mødes hvor de er enige i stedet for at finde modsætninger som vi jo altid kan - selv inde i os selv!

Kære grønne venner - lad os stå sammen om denne fifles grønne sag!

Grønne hilsner
Britt Søndergaard

Den nye bevidsthed

Aquarius tidens fordringer efter bevidsthedsforhøjelse vil gennem alle tiders mysterieskolernes mål. Rosenkreuzerne viser idag vejen i dertil.

Bestil gratis introduktionsbrochure hos:

LECTORIUM ROSICRUCIANUM
Det Internationale Skole
Saborg Hovedgade 2960 Saborg
T* &10
E-mail: chr@rosenkreuz.dk
www.rosenkreuz.dk

Referat af ordinær generalforsamling den 15. april 2005

Sted: Stedet var akut blevet flyttet fra Danasvej til Sankt Knuds Vej 27, og alligevel blev vi modtaget af et flot vegetarbord.
Formanden Britt Søndergaard bod velkommen til de godt tyve medlemmer.

1. Valg af dirigent
Henrik Hedegård blev foreslået og valgt. Dirigenten konstaterede generalforsamlingens lovlige varsel og dagsordenens lovlighed. Som referent blev valgt Erik Weihrauch.
Derefter fik formanden ordet:

2. Bestyrelsens beretning
Det forgangne år har på næsten alle måder været et godt år for både vegetarismen og DVF.

Vores hjemmeside er blevet opdateret, så man i dag bl.a. kan tilmelde sig direkte på nettet - tak til vores to nye webmasters Sune Borkfelt og Urs Jungsberg.
Vi har fået en gron astrolog, som har stået for de gronne stjerner i de sidste 3 blade, Elisabeth Sjöberg.
Vi har fået vores egen fotograf og layouter, foreløbig for de sidste 3 blade, Hanne Lehmann.
Vi har oprettet veganerklubben, som Kirsten Jungsberg har stået for men gerne vil finde en afløser til.
Vi har arvet en del af Solveig Wagners bibliotek.
Vi har stiftet en ny forening, Vegetarbo (se side 12 red.)
Vi har ansøgt om tipsmidler - tak til Johannes Vinding fra Anima.

Vi har fået en ny ayurvedisk, vegetarrestaurant i København - Flow, Gyldenlovesgade 10.
Vi havde indtil i. jan. 2005 Riet 76 nye medlemmer.

DVF har fået opsagt sit kælderlokale på LI Brandes Gade med Dyrenes Hus og Dyrenes Venner - vi venter spændt på, om vi i år får tildelt tipsmidler men herudover skal der stadig gores noget for at få økonom.sk slotte fra fonde, så interesserede må gerne melde sig! Også en annoncemedarbeider soges evt. med telefonordning. En medredaktør «1 bladet er også meget velkommen.

Internationai vegetardag: Den vigtigste begivenhed i det forgangne år var international vegetardag dag den i. oktober, som i **2004** blev fejret af mange vegetarer, næsten vegetarer og måske fremtidige vegetarer.

Vi havde lånt Københavns Rådhusplads og sat store telte op med forskellige repræsentanter indenfor vegetarismen. Den internationale kogebogsforfatter Kathy Silk meldte fra og der var ændringer indtil sidste øjeblik, men alligevel blev dagen en stor succes.

Ikke mindst fordi DVF kom med det måske største pressefremstød nogensinde. Der var sendt mere end 300 pressemeddelelser ud og opmærksomheden fra pressen i de sidste par uger op til dagen var derfor stor. Mange reagerede positivt og vi måtte give flere radiointerviews 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 live time om vegetarisme dagen efter arrangementet, hvor man bl.a. besøgte forskellige virksomhedskantiner for at undersøge deres vegetariske udvalg. På selve dagen bragte Berlingske Tidende en stor artikel på side 2 og endelig dukkede der på selve dagen flere pressefolk op på Rådhuspladsen, bl.a. Kristeligt Dagblads udsendte som lavede en fin artikel til avisen dagen efter. Lidt lokal-tv blev det også til, se vom TV2 i sidste øjeblik desværre valgte at spnnge fra.

Udover at markere os i folks bevidsthed og være en del af gadebilledet fik vi bl.a. Winnie og Pravins underholdningsorganisationer lokket mange til gryderne. Heldigvis er Rådhuspladsen stor for koen var lang og mange fik smagt nok på retterne til, at de fremover gerne ville have mere af det gronne.

Dagen var så stor en succes, at vi håber fremover at kunne gøre 1. oktober til en fast tradition, ikke kun for os vegetarer, men for alle danskere som en årlig prøvedag, hvor man sig uden kød, opfordrer alle til at ernære sig.

Lad os gøre den 1. oktober til en fast gron dag over hele landet. Kongen for alvor gøre Danmark grønnere.

Ordinær generalforsamling: Vi afholdt ordinær generalforsamling den 12. november med det formål at fordele renterne af Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, så DVF som administrator fik frigjort nogle midler til mere grønt arbejde i begge foreningers ånd.

Det blev iht. §3 vedtaget, at hele renteindtægten skulle fordeles lige mellem ansøgere og DVF.

Generalforsamlingen bekræftede også den tidligere beslutning om, at DVFs lån i fonden snarest skulle tilbagebetales. Dette er i mellemtiden sket.



Messe i DGI-byen: Vi deltog på den årlige sundhedsmesse fra den 11.-13. marts 2005 denne gang afholdt i DGI-byen. Det var en mindre messe end de almindelige krop, sind og ånd messer i Forum/KB-hallen/Øksnehallen og udstillingen virkede derfor også mindre besøgt end ellers. Alligevel fik vi hilst på mange, der enten fik et blad med hjem, der underskrev som interesserede i Vegetarboet eller som på anden vis udvekslede grøn information med os på standen.

Derfor ønsker vi så vidt det er muligt at være repræsenteret på sundhedsmesser fremover og håber der er flere frivillige som i den forbindelse vil få lyst til at hjælpe med at passe vores stand - frivillig grøn arbejdskraft er nemlig det der begrænser os i hvor meget vi kan deltage på fremtidige messer.

Nytårsfrokost: Årets nytårsfrokost blev en succes, som vi håber at kunne gentage dog med endnu flere deltagere til næste år. Dagen blev fejret i Frimurerlogens fine palæ på Frederiksberg, som dannede de perfekte rammer med elegante blomsterdekorationer og stivede hvide duge. Selvom vores musikindslag med Michaela Hoj faldt ud, blev arrangementet en stor succes.
Vi blev budt på en stor grøn buffet med udsøgte retter for både vegetarer og veganere, fint musikindslag af et ungt par som i sidste øjeblik sprang til og spillede deres egen ørefaldende musik og *endelig* god underholdning med fællessang og foredrag om *Ernæring og bevidsthed af* Tove Bech.

Foredraget skabte flere reaktioner, specielt *fordi* vores kære æresmedlem til slut bekendte, at hun spiser fisk engang i mellem. Hun har *arbejdet for* vegetarismen i over **30** år og identificerer sig *med* en vegetar, men mener alligevel personligt at have brug for at spise fisk med den begrundelse, at han 'blot er på vej'. Som hun selv sagde, er vi alle på vej og hvem kan i virkeligheden kaste den første sten?

Dette tema som blev åbnet her på vnres åriige nytårsfrokost er ufattelig vigtigt! Det *er så stort og* sa betydningsfuldt, at det også fik lov *tU* at *Mde* meget som debat på selve generalforsamlingen. Alk fik mulighed for at blive hørt og på samme mide er temaet blevet diskuteret i vores debatforum 1 Groups på vores hjemmeside, hvor alle er meget veikamne til at deltage.

3- Regnskabet for 2004
Regnskabet var ikke blevet godkendt af revise r pga_ den valgte revisors sygdom, og ***der*** var ikke sidste ***år*** blevet valgt en revisorsuppleant Kassereren Denne Sørensen gennemgik regnskabet som \ar g e n i e t i sidste nr. af Vegetaren. Der varet stort: »rbrug pj kontoen for arrangementer, det skyldes voces fejring af den internationale vegetardag Der v ir ogsci et stort forbrug på kontoen ***for*** blad det sk>!<ies. at vi fik trykt særlig mange blade af efterårsnur:mem Vi har fået en ny konto: ***rejsepenge,*** det ides dds, at vi har fået et bestyrelsesmedlem i Århus, dels, at vi holder bestyrelsesmoder pi mange *f*<>rskril: adresser. Efter spørgsmål og s>ar b.'o rrgnskjbt-t godkendt med det forbehold, at den pi generalforsamlingen valgte nye revisor rrvidetvr og godkender det.

4. Budget for 2005
Trykudgiften til bladet \ar bo». fi>rdi der 1 efteråret var tryk t et stort overskud td uddeling Det gore> kun i år. hvis tipsmidlerne kommer 1 hav Ti! husleje til nye lokaler i 2005 afsactto 14 000 kr.

5. **Kontingent for n**Me år**
For 2006 vil kontingentet v*re IUTTxlre«

6. Forslag fra bestyrelsen

Ingen forslag, men snak om foreningens hjemsted i relation til kommunal stotte.

7. Indkomne forslag

Ingen indkomne, men der opstod en god snak om bladet, at det er i den hidtil bedste kvalitet med Hanne Lehmanns layout og Britt som redaktor. Men også at lange artikler bør være opdelt med mellemrubrikker. Er en spalteskrift med seriffer (»fødder«) ikke mere læsevenlig? Baggrundsfarven må ikke være for kraftig. Evt. tre spalter som variation? Af hvilken grund er man vegetar? (Fast rubrik?) Stoffets balance mellem gamle og nye artikler. Flere savnede aktuelt stof fra udenlandske tidsskrifter. Det er let for DVF at udveksle blade fx med den svenske, engelske og tyske vegetarforening.

8. Dr. Michael Larsens Vegetariske Bømehjemsfond

Kun ansøgning fra det indiske bornehjem, som i år får 11.000 kr. Af årets overskud på 17.000 kr. overgår de 3.000 kr. til DVF som støtte og administrationsbidrag, og 3.000 kr. forbliver i fonden.

Bestyrelsen bedes overveje, om der bor formuleres mere præcise retningslinjer for anvendelse af fondens overskud (jf. ekstraordinær generalforsamling 12.11.04, pkt. 4).

9. Valg

Britt Søndergaard genvalgt som formand
Sune Borkfelt genvalgt som bestyrelsesmedlem
Nyvalgt: Peter Als
Nyvalgt: Leane Ibinasen
Nyvalgt for l år: Tove Bech (tidligere suppleant)
Susanne Aagaard valgt som revisor
Erik Weihrauch valgt som revisorsuppleant

Formanden takkede for en god generalforsamling For generalforsamlingen startede nød alle Winnies meget dekorative og lækre varme og kolde vegetarmad. Bespisningen må nævnes næste gane ved indkaldelsen, s5 flere kunne have gtede af den og Z i med til en interessant aften og til at præge DVF.

I næste nummer udkommer ***Vegetaren*** med nogle »Ungdomssider« for også at tilgodese de lidt yngre vegetarer. Indholdet bliver bl.a. unge vegetarers personlige historier, dyreværnsaktivisme mm. Hvis du har en ide, en sjov/trist historie, et foto, et opråb eller andet, så skriv til Peter Als på peter@vegetarforening.dk.



DINE PENGE SKAL GIVE MERE END RENTE

Q MERKUR

www.merkurbank.dk



Værtsfamilie til amerikansk udvekslingsstudent søges. Udvekslingsorganisationen AFS Interkultur mangler en værtsfamilie til en udvekslingsstudent, som er vegetar, da de har haft problemer med at finde en værtsfamilie, der vii huse en vegetar. De har derfor bedt DVF om hjælp.

Udvekslingsstudenten hedder Samuel Jensen, er født i 1989 og bor i staten Wisconsin. Han cykler meget og er meget interesseret i design og arkitektur. Han er meget politisk interesseret og cr i flere organisationer på skolen, bl.a. en der fremmer forståelsen for seksuelle minoriteter, og *så* har han arbejdet med skolebladet på skolen i nogle år. Han er glad for at arbejde med bom, og hjæJper frivilligt på det lokale bibliotek. Han kommer til landet i uge 29, 2005, og rejser tilbage omkring Skt. Hans i 2006. Der er ingen specifikke krav til, hvor i landet værtsfamilien skal bo, da AFS Interkultur har kontakt til gymnasier ovir hele landet.

AFS Interkultur er en del af den internationale organisation AFS Intercultural Programs, der har hovedkvarter i New York, USA. På årsbasis udveksler de ca. 10.000 unge mellem 15-18 år fra ca. 59 forskellige lande verden over. Den danske afdeling blev grundlagt i 1957 og er i dag landets største nonprofit organisation for ungdomsud veksling.

Hvis nogen kunne tænke sig at fungere som værtsfamilie, vil vide men? eller kan hjælpe med at finde en værtsfamilie, er de meget velkomne til at kontakte Anne Mette Rasmussen fra AFS Interkultur p tlf. 38 34 33 00.

The Natural Way of Health

We combine Science with Nature

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

AGROPHARM®

Din Sundhed

Styrk din sundhed med et naturligt forebyggelsesprogram

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

Husk at forbedre og fastholde den biologiske og naturfiqe 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
Tfl.: • 45 3262 0020
Fax: • 45 3262 0021
Mobil: • 45 2582 4905
E-mall: dinsundhedOdinsundhed.net

Vegetarens nye udseende

På årets generalforsamling blev *bladets* indhold og udseende diskuteret og *der blev* blandt andet efterlyst et *mere 'ungdommeligt* layout. Nogle af de tanker, der blev ytret ved denne lejlighed *har vi forsøgt* at "nødekomme med de ændringer, som forsøgsvis ses *i dette* blad. Samtidig gør vi bl.a et forsog med at sætte overskrifter på forsiden.

Vi hører meget gerne vore læseres mening om de nye tiltag. Iigseom alternative forslag og andre kommentarer vedrørende *Madet også* altid er velkomne, *og* indbyder *hermed alle til* at tage *del* i debatten *om* hvordan vores blad skal se ud og hvad det *skal indeholde*. Endvidere vil vi gerne opfordre læsere, der har tid og overskud, ti i også sefv at btdrage til bladet med artikler, opskrifter og andet godt.

Det er muligt at kommentere *bladet* på flere måder, f.eks ved at deltage i debatten i foreningens forum på Internettet, www vegetaren igroups dk. ved at skrive til redaktion@vegetarforening dk eller ved at nnge på telefon *70 22 40 01* Vi ser frem til at hore fra *jer*

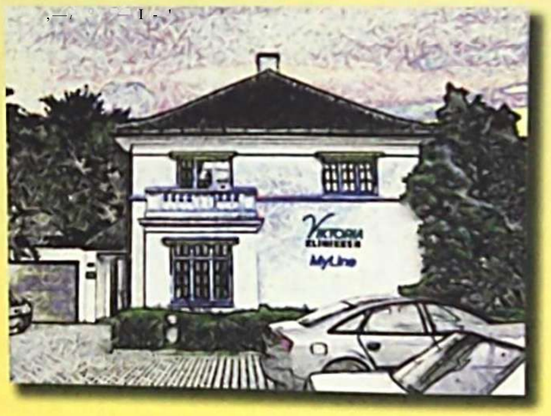
red.

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tomestyfcket 12
2720 Vanlose

POST (B)
pp DANMARK

VIKTORIA KLINIKKEN

For your health...



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

Samarbejder med førende amerikanske las9[e-] 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