

Gode nyheder for vegetarianer

Det afgørende vegetabiliske protein

En vegetarisk kost er ikke kun af stor betydning for vores åndelige udvikling, men er også meget sund for os. Vi skal dog være særligt opmærksomme på balancen af næringsstoffer og forvise os om, at vi ikke mangler det meget nødvendige vegetabiliske protein.

Der er to slags proteiner: animalsk protein og vegetabilisk protein. Sojabønner, kikærter og hvide bønner (snow peas) er nogle kilder til vegetabilisk protein. At følge en vegetarisk kost betyder ikke bare at spise stegte grøntsager. Proteiner bør medtages for at fuldstændiggøre den næring en person behøver.

Dr. Miller var vegetar hele sit liv. Han var læge og behandlede fattige i Kina i 40 år. Han mente, at vi kun har behov for at spise kornsorter, bønner, frugt og grøntsager for at få al den næring vi behøver for at opretholde et godt helbred. Dr. Miller sagde: "Tofu er 'kød' uden ben."

"Sojabønner er meget nærrende; hvis nu folk kun spiste én slags mad, og de spiste sojabønner, ville de være i stand til at overleve længere."

At tilberede et vegetarisk måltid er det samme som at tillave et måltid med kød, bortset fra at vegetabiliske protein- ingredienser såsom vegetariske kyllinglunser, vegetarisk skinke eller vegetariske kødskiver anvendes i stedet for kød. F.eks. i stedet for at tilberede "sauteret strimlet kød med selleri" eller "tangsuppe med æg", kan vi nu tillave det som "sauteret strimlet vegetarisk kød med selleri" eller "tangsuppe med tofuplader."

Hvis du befinder dig i et land, hvor disse vegetabiliske protein- ingredienser ikke er let tilgængelige, kan du kontakte det lokale

Center af Højeste Mester Ching Hai International Association, så vil vi oplyse nærmeste forhandler og vegetarrestauranter.

For vejledning om tilberedning af vegetarisk mad kan du bruge "The Supreme Kitchen" udgivet af Højeste Mester Ching Hai International Association, eller andre vegetarkogebøger.

For at få en aktuell liste over vegetariske restauranter rundt om i verden (inklusive danske), kan du besøge denne hjemmeside:
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>

Her er en liste over vegetarrestauranter og firmaer for vegetarmad.

Vegetarhuse rundt om i verden

(drevet af initierede)

Afrika *Benin*

SM Bar Cafe Restaurant vegetarian
(Cotonou)
07 BP 1022 Cotonou
Tel.: 229-90921569

Peace Foods
C/1499 Vedoko (Cotonou)
Tel.: 229-95857274

Amerika *Canada*

Vancouver
Paradise Vegetarian NoodleHouse
8681-10th Ave., Burnaby, B. C. V3N
2S9, Vancouver, Canada
Tlf: 1-604-527-8138

U.S.A.

Arizona
Vegetarian House
3239 E. Indian School Rd, Phoenix
AZ 85018. Tlf: 1-602-264-3480

California-Los Angeles

Au Lac Vegetarian Restaurant
16563 Brookhurst St, Fountain Valley,
CA 92708. Tlf: 1-714-418-0658

Veggie Panda Wok
903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786
Tlf: 1-909-982-3882

Veggie Bistro
6557 Comstock Ave, Whittier, CA 90601
Tlf: 1-562-907-7898

Happy Veggie
7251 Warner Ave, Huntington Beach, CA
92647. Tlf: 1-714-375-9505

Vegan Tokyo Teriyaki
2518 South Figueroa, LA, CA 90007
Tlf: 1-213-747-6880

NV Vegetarian Restaurant
537 B Main St., Woodland, CA 95695

Tlf: (530) 662-6552

Oakland

Golden Lotus Vegetarian Restaurant
1301 Franklin St. Oakland, CA 94612
Tlf: 1-510-893-0383

New World Vegetarian Restaurant
464 8th St. Oakland, CA 94607
Tlf: 1-510-444-2891

San Francisco

Golden Era Vegetarian Restaurant
572 O'Farrell St, San Francisco, CA
94102. Tlf: 1-415-673-3136

San Jose

The Supreme Master Ching Hai
International Association Vegetarian
House, 520 East Santa Clara St,
San Jose, CA 95112
Tlf: 1-408-292-3798
www.vegetarianhouse.us

Georgia

Cafe Sunflower
5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta
GA 30328. Tlf: 1-404-256-1675

Massachusetts Boston

Quan Yin Vegetarian Restaurant
56 Hamilton St, Worcester MA 01604
Tlf: 1-508-831-1322

New York

Viga Vegetarian Food
57-05 136 Street Flushing, NY 11355
Tlf / Fax: 1-718-886-3707

Ohio

Food For Thought
212 East High Street, Lisbon OH
44432. Tlf / Fax: 1-330-424-9608

Oregon

Sarang Korean Vegetarian Restaurant
706 SW Hurbert St., Newport, OR 97365
Tlf: 1-541-265-5803

Vegetarian House

22 NW Fourth Ave, Portland, OR 97209
Tlf: 1-503-274-0160

Texas – Austin

Veggie Heaven
1914A Guadalupe St, Austin, Texas
78705. Tlf: 1-512-457-1013
www.veggieheaven.org

Dallas

Suma Veggie Cafe
800 E Arapaho Rd, Richardson,
TX 75081. Tlf: 1-972-889-8598

Houston

Quan Yin Vegetarian Restaurant
10804-E Bellaire Blvd, Houston TX
77072. Tlf: 1-281-498-7890

Washington

Teapot Vegetarian House
125 15th Ave E, Seattle WA 98112,
Tlf: 1-206-325-1010

Puerto Rico

San Juan
Lucero de Salud de Puerto Rico
1160 Americo Miranda Ave., San
Juan, Puerto Rico

Peru Lima

Sabor Supremo I
Av. Villaran 840 Surquillo Lima-34
Tlf: 51-1-4482590

Sabor Supremo II

Av. Militar 2179 – Lince Lima 14
Tlf: 51-1-2650310.

Asien

Filippinerne

Vegetarian House
#79 Burgos.St; Puerto Princesa
City, 5300 Palawan, Philippines
Tlf / Fax: 63-48-433-9248
vegghouse@hotmail.com

Hong Kong

Nature House
Workshop No.6 5th Floor, Good
Harvest Industrial Building, No.9Tsun
Wen Rd, Tuen Mun New Territories 506
Tlf: (852) 2665-2280
www.naturehouse.com.hk
www.lovingocean.com

Indonesien Surabaya

Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant
Jl. Walikota Mustajab 74, Surabaya
Tlf: 62-31-5350466
ahimsa88@msn.com

Japan /Chiba

Pension Rikigen
86-1 Hasama,Tateyama-shi, Chiba-ken
294-0307.
Tlf:81-3-32914344 81-470-209127
Fax:81-3-32914345

Gunma

Tea Room & Angel's Cookies
937 Takoji Kanbara Tsumagoi
Agatsuma, Gunma
Tlf / Fax: 81-279-971065

Korea/Seoul

SM Vegetarian Buffet
229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul
Tlf: 82-2-5769637

Malaysia

Supreme Healthy Vegetarian Foods
1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri
Kulai, 81000 Kulai, Johar
Tlf: 60-7-6622518. Fax: 60-7-6622512

Europa**England London**

The Peking Palace
669 Holloway Road, London N19 5SE
Tlf: 44-20-72818989, 44-20-72815363

www.thepekingpalace.com

Mr. Man

236 Station Road, Edgware, Middlesex
HA8 7AU. Tlf: 44-20-89053033
www.vegmrman.com

Frankrig Paris

Green Garden
20, rue Nationale, 75013 Paris
Tlf / Fax: 33-1-45829954

Spanien Valencia

The Nature Vegetarian Restaurant
Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal,
36, dcha), 46007 Valencia
Tlf: 34-96-394-0141

Malaga

Green Garden
Calle Peregrino 2, 29002 Malaga
Tlf: 34-95-2351521

Tyskland**München**

SM Vegetarian
Amalienstrasse 45, 80799 München
Tlf: 49-89-281882

Oceanien Australien**Canberra**

Au Lac Vegetarian Restaurant
4/39 Wooley Street, Dickson ACT 2602
Tlf: 61-2-62628922

Melbourne

La Panella Bakery
465 High Street, Preston Victoria 3072
Tlf: 61-3-94784443

Sydney

Tofu House Vegetarian restaurant
11/68 John Street, Cabramatta,
NSW 2166. Tlf: 61-2-9728-7052