"At en kødspiser lader en jæger, fisker eller slagter besørge drabet på de dyr, hvis kød han eller hun ønsker at spise, fritager ikke vedkommende fra at være overtræder af det femte bud. Tværtimod."

Martinus

Kikærte-salat

Kikærter indeholder protease inhibitorer, som bremser kræft-cellers DNA-nedbrydende aktivitet. De er rige på antioxidantisk E-vitamin, som fremmer de hvide blodlegemers evne til at bekæmpe infektioner, og zink, der er en forudsætning for sund cellevækst.

Ingredienser

200 gram kikærter
4 fed hvidløg
1 stort løg, skåret i småstykker
Persille
2 tomater
Olivenolie

Tilberedning

Kikærterne skylles og sættes i blød natten over, vandet hældes fra de skal nu koge i ca. 1 time, hæld igen vandet fra og skyld dem.

Svits hvidløg:

- Svits hvidløgene lidt i rigeligt med olivenolie.
- Tilsæt kikærterne og lad dem svitse med i 5 min.
- Bland kikærterne sammen med tomaterne, løgene og persillen i en salatskål.

"Mange mennesker går og er bange for en kommende krig, men jeg må understrege, at der ikke er nogen grund til at ængstes for nogen som helst form for krig, hvis man arbejder på at fjerne krigen fra sit eget domæne. Hvis man prøver på med sine tanker og handlinger at skabe fred og forståelse i den atmosfære, der omgiver en, arbejder man for hele menneskehedens fremtid, for en ny verdenskultur, hvor alles største glæde og lyst vil være at leve for at tjene alle."

Martinus