GRØN-

SAGEN

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION

3. ARGANG - NR.U - 1986



INDHOLD

Løst og fast om denne udgave af GRØN-SAGEN	side 3
Grøn Englands-tur	side 4
Midtvejsrapport fra en 10-årig helseundersøgelse	side 6
Boghjørnet	side 8
Retten er sat	side 9
Det Grønne Marked	side lo
Aktivitets-kalenderen	side 10
Nyt fra ansvarsgruppen	side 11
Vegetarisk Informations materiale	bagsiden
Vegetarisk Informations Støttekreds	bagsiden

GRØN - SAGEN

er, som undertitlen "forum for vegetarisk information" antyder, et oplysnings- og informationsorgan for alle, der har en eller anden grad af interesse for vegetarisme.

Redaktion:	Vegetarisk Informations ansvarsgruppe
Udgivelse:	d. 1/2, 1/6, 1/9 og 1/12
Oplag:	1.000 ekspl.
Abonnement:	I princippet gratis - men hjælp til udgivelsen modtages meget gerne !
Annoncer:	Optages i begrænset omfang indenfor bladets emneområde
Postadresse:	Valkyriegade 14, 2200 København N
Stof til bladet:	modtages meget gerne
Bladets indhold:	kan frit gengives (hvad eget stof angår), og meget gerne med kildeangivelse

VEGETARISK INFORMATION

er hP_0. ^^HHyttig, selvejende institution, som har til formål at indsamle, Vpnpi-ar16^ v*dere9ive oplysninger og information om vegetarisme. Då nhipJt-• n ormations udgangspunkt er humanisme; arbejdet bygger reUo I T I , n09ternhed o9 t0lerance ^ ^ 9 af politiske, religiøse og økonomiske interesser.

kgST_0G,FAST_0M_DE NNE UDGAVE AF ftR0 N-SAGEN

Velkommen til en ny og anderledes udgave af GRØN-SAGEN !!!

Som det „m„delb9rt fremgår af . trykning og indhold, arbejder vi til stadighed på af forbedre vort lille tidsskrift.

De forskellige annoncer sætter ikke alene kolorit på bladet, men betyder også en øget information til læserne og en forbedring af bladets økonomi - så hvis du kontakter en annoncør, så nævn gerne, at du har set dennes annonce i GRØN-SAGEN.

Vi har denne gang forsøgsvis fået trykt bladets omslag "ude i byen". Dette gør, at bladet får et meget mere interessant og professionelt udseende - en ting, der bl.a. har betydning, når vi denne gang sender det ud til en rckke af landets biblioteker.

At vi selv har trykt resten af bladet skyldes, at økonomien enc*u ikke rækker til professionel trykning, og at vor egen trykning er sket på 100% genbrugspapir skyldes dels vor spirende miljø- og ressourcebevidsthed, dels at vi fik et godt tilbud på køb af et større parti at dette papir. At det derimod ikke er så nemt at trykke på som almindeligt miljøpapir, og at produktionen af det bl.a. derfor er ophørt, opdagede vi først senere. Men nu har vi altså et pænt lager - og det vil vi naturligvis bruge OR før vi anskaffer noget andet.

Ellers vil Vl blo! 0nSk8 90d "«d læsningen - og hold dig endelig ikk ... id8er, kriUk, f0rsla9, artlkler - ^dlæg, oplysninger, annoncer osv., osv.

.....

- og så var der den omklid-kiksen, der fik en fibersprængning !!!



Helse i Humlebæk

HUMLEGAARDEN

Åbent hele året

Ny Strandvej 11 . DK-3050 Humlebæk
Danmark • Telefon 02-232465 kl. 9-18

GRØN ENGLANDS-TUR

I oktober sidste år tog 18 "3.g'ere" på et uge-langt studeiophold Mi' c' 0
Og Jeg var blandt disse håbefulde, kommende studenter, som med de vist & ^n gland.
sinde begav sig mod området Dorset i Syd-England, hvor vi skulle bo ^
vores Englandsophold. under

Formålet med turen var at få et dybere kendskab til landet on •
kontakt med englandere. 9ennem

Vores lærer kontaktede en engelsk teatergruppe, som hun i forveiVn u
lidt, og vi fik en aftale i stand med dem. Det blev sådan, at de villpT^8
rettelægge hele vores ophold, vi skulle altså med andre ord barp „r 1-
en returbillet. re S(Z)rge or

Teatergruppen, som kalder sig "Word and Action", praktiserer hvad mon < r
land kalder -.instant theatre", en slags skuespiller grTft s^'bUv r^
hen ad vejen", og hvori et vigtigt moment er, at publikum er med til It i
stykket, og med til at spille det bagefter, hvis de da har lyst Dette e/før ave
mig at se en virkelig fin form for teater, som måske burde praktiseres mere
fordi der ingen barrierer er mellem publikum og "skuespillere" men hvor mp'
n ngen tværtimod er at få en dialog igang - og ofte om aktuelle problemer".

2 9 s S I ^ T I L a I J e 9 $0m 6neSte ve9etar i kla «en var ret betænkelig ved
L n i , aC0o" o9 ^spisendes land", men det viste sig hur-
t gt, at at bekymring var ubegrundet: alle i truppen var vegetarer.
Vi op
var V^lie riige^! D L ndk^rter f 1 PliVate famllier, hvoraf størstedelen
Ho \ spisende englændere, men igen var jeg heldia- iea havne-
z. S"ao' ~ 4,.« i S I T
getar, lovede de km af r, ?9'* ^ de h0rte, at Jeg var overbevist ve-
var jeg naturlinvU moh " ^ ^ for 10o* vegetariske retter - og glad
jeg_slås da oasS 60 ^ virkelig I$kker - mad der var kræset for - og
den nok var sund nn3 - ^ de par kilo» J e9 to9 På derovre, for selv om ma-
altid kunne ses nA 1 egentli 9 ikke i sig selv skulle fede, så vil det vel
for dessert når m a ikk / ^ * 80 hel Uge spiser en eller anden form
altså ikke for. 8 ^ *** døt, for den en9elske pudding slap jeg

Jeg beklager, at je ke
Jeg blev prssentere^ ^or ^ ^ opskrlfter På no9le af de lækre retter,
relse. Nten er I interest I V ar I l s t dem " tU min egen store ærg-
sjovt, udviklende oo soriaif6*- K ^ Sma9e engelsk vegetarisk mad og spille
Det er mit forslaa tn ea er, så tag selv en tur til Wimborne Dorset.
9 tu en alternativ ferie.

Vores uge hos "Word and Ac
lokale, truppen havde lånf^T k iledes, at vi hver dag mødtes i et
skrev replikker og meoet S menighedsråd J her spillede vi teater,
værtsfamilierne, mens f-mnrT^8' Morgen~ °9 aftenmåltiderne indtog vi hos
j truppens medlems lavede middagsmaden og ca. 20 liter

te til os om dagen. Om torsdagen var der arrangeret en udflugt til områdets smukke naturseværdigheder.

Synes du at noget af det, du nu har læst, lyder spindende, kan du sætte dig i forbindelse med truppen, som gerne arrangerer lignende ophold, eller du kan ringe eller skrive til mig for nærmere oplysninger.
Jeg håber, at dette må have nogle's interesse !

Hav det rigtigt godt !

Kærlig hilsen
Jannett K. Sørensen
Lykkebækvej 12
03-67 85 33



Truppens adresse er: Word and Action
43, Avenue Road
Wimborne
Dorset BH 12 1 BS
England

RINDBYHUS FANØ

SUNDHEDS-/FERIEOPHOLD I KORTERE
ELLER LÆNGERE TID EFTER ØNSKE

Mldt / P anø's de jlige natur og friske luft fin-
er du den stilhed, der mangler i hverdagen.

Rindtiyhus byder på sund vegetarisk mad, røgfne lokaler, zoneterapi, healing, massage og morgenafspænding.

Pris (alt incl.):

~~Pr dø~~qn: 250,- kr (i dobbeltværelse)
300,- kr (i enkeltværelse)

~~Pr U(e~~: 1.600,- kr (i dobbeltværelse)
1.900,- kr (i enkeltværelse)

Rekvirer gerne program på tlf. 05-16 37 66

VENLIG HILSEN

BENTE

Denne artikel af Paul Appleby stammer fra det engelske blad "The Vegetarian" og er baseret på en forelæsning, som Dr. John Mann og Margaret Thorogood holdt for medlemmer af Oxford Vegetar- og Veganerbevægelse d. 15. maj 1985.

MIDTVEJSRAPPORT FRA EN 10-ARIG HELSE-UNDERSfIGFI sr

I 1980 startede i Oxford en undersøgelse af helbredstilstanden hos vegetarer 6.100 vegetarer over hele Storbritannien blev rekrutteret gennem aviser' lokalradioer samt ved mund til mund metoden, og en kontrolgruppe på 5.100 kød-spisere blev rekrutteret blandt venner og bekendte af de vegetariske "forsøgskaniner". Bortset fra spisevanerne passer de to grupper fint til hinanden hvad angår alle væsentlige karakteristika (beskæftigelse, rygevaner osv.). Undersøgelsen sigter mod at fremskaffe en kontrolleret sammenligning af dødeligheden hos vegetarer og kødspisere. Dødsårsag og, hvor det er anvendeligt, kræftdiagnose vil blive indhentet via centrale registre - og efter 10 år skulle brugbare resultater begynde at vise sig.

Deltagerne fører en dagbog over hvad de spiser, og disse oplysninger giver således detaljerede oplysninger om spisevaner og gør det f.eks. lettere at sammenligne de forskellige vegetariske "retninger".

Der er indsamlet blodprøver for at sammenligne mængden af kolesterol og retinol (A-vitamin) i blodet. Undersøgelsen af kolesterol-niveauet vil afgøre om dette er lavere hos vegetarer og om dette resulterer i en mindre risiko for hjertelidelser eller andre degenererende sygdomme. Kontrollen af blodets retinol-rcsngde vil bidrage til at afgøre om dette vitamin beskytter mod visse former for kræft, som tidligere undersøgelser tyder på.

Analyser af de vegetariske forsøgspersoner viser, at de generelt har en høj levestandard - 64X tilhører samfundets bedre stillede grupper. Rygevanerne er også betydelig bedre end hos befolkningen som helhed - kun 15* ryger jævnligt og 53% hævder, at de aldrig har røget.

De vegetarer, der deltager i undersøgelsen, er generelt slankere, spiser mere fiberrig kost og har et lavere kolesterol-niveau i blodet end befolkningen -omhed.^ Andre undersøgelser har vist, at vegetarer generelt har mindre J° H^tøro 1 blodet end kødspisere - én undersøgelse viser en så lav middelværdi som 3,5 mm pr. liter.

En israelsk undersøgelse viser, at vegetarer har lavere systolisk og diastolisk blodtryk end kun 2% hos vegetarerne. kødspiserne havde forhøjet blodtryk mod

En australsk undersøgelse viste, at hos forsøgspersonerne faldt med gennemsnitlig 10 mm Hg (systolisk) og 2-3 mm (diastolisk) når disse fulgte en vegetarisk diæt. Ogsdiæt, men at det steg igen efter tilbagevenden til blan-

Tidligere studier udført på Oxford diversitet har vist en n^rkant nedgang i tilfælde af udposninger i tarmsystemet hos vegetarer, delvis pé grur* af kostens højere indhold af fibre, og en ^get lavere hyppig af galdesten hos kvindelige vegetarer. Disse resultater har været omtalt i -The L^cet" oa "British Medical Journal". 1 09

Undersøgelser af syvendedagsadventister i Amerika og Holland tyder på, at ve-etarer løber en mindre risiko for at dø af sygdomme i hjertekransåreme oa h^~-blodårerne samt af kræft. ^ Jer

I Zutphen, Hplland, viste en undersøgelse, at dødeligheden sen følg* af sygdomme i hjertekransåreme og kræft faldt dramatisk ved en øget indJgelse af fibre, og i Massachusetts, U.S.A., tyder en anden undersøgelse ***på*** at et eget forbrug af grønne og gule grøntsager (rige på A-vitamin) reducerede risikoen for at udvikle kræft.

Andre undersøgelser har været mindre tydelige m.h.t. resultaterne, ***menae*** forskellige "beviser" favoriserer klart den vegetariske diæt.

Men mens disse andre undersøgelser har sammenlignet dødeligheden hos vegetarer og kødspisere, har ingen ladet diæten være undersøgelsens fLndaaental® faxtnr på samme måde som "Oxford-projektet" gør det - så vi ser frem til nocle intsressante resultater i 1990 !

Abonnement på det engelske blad "The Vegetarian" kan tegnes ved henvendelse til:'

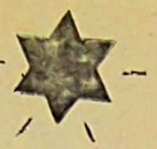
Subscriptions
The Vegetarian Society
Parkdale
CXjnham Road
Altrincham
Cheshire WA 14 4QG
England

Prisen er £ 6,50, og bladet udkommer 6 gange årligt.

Samme sted (eller gennem Vegetarisk Information) kan du bestille "The International Vegetarian Handbook" - en oversigt over alverdens vegetariske butikker, spisesteder m.v. Pris ca. 5 £.








BOG

DEN STORE VEGETARKOGEBOG

af Inga-Britta Sundqvist
293 sider, indbundet, illustreret, 248 kr

Denne kogebog minder lidt om Politikens store kogebog. Den har samme brede indfaldsvinkel og prøver også at få det hele med. Bogen er rigt illustreret med store, flotte farvebilleder, farvelagte akvareller og tegninger.
Bogen er delt op i 2 hovedafsnit: en teoretisk del og en del til opskrifter.
Teoridelen gennemgår en masse nyttefulde ting. Bl.a. hvordan man faster, om gifte i vores miljø, ernæringslære, hvorfor man bliver vegetar, hvilke vilde planter man kan plukke, hvordan man selv tørrer sine planter, om mælkesyring, tofufremstilling o.m.a.
Og så har den, som noget enestående for en kogebog, en gennemgang af vores grøntsager, krydderier, alger, frugter, korn og bælgplanter, med noter om hvorfor det er godt at spise hvad.

Opskrifterne, som fylder sidste halvdel af bogen, er, som man kan forvente sig af en kogebog i denne klasse, alsidige, billige, og skrevet, så de kan bruges af alle slags vegetarer.
Der er bl.a. et stort råkostafsnit (for råkostspisere), et afsnit om supper, småretter, varme retter, desserter, lækkerier, brød, pålæg, drikke samt meget mere - ind i mellem forsynet med flotte farvefotos.
Der var dog én ting, jeg savnede, mens jeg brugte den, og det var et indeks opdelt efter hvilken grøntsag, der er mest af i en ret. Sådan som det er nu, skal man kigge alle opskrifterne igennem for at finde en opskrift med de grøntsager, man har. Men det er trods alt en lille ting i denne ellers gennemarbejdede kogebog.

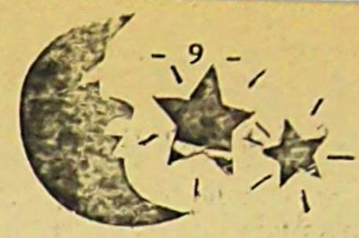
Alt i alt en meget alsidig og grundig kogebog. Kan varmt anbefales.

Frank Nielsen

P.S. tøj i disse julegavetider er denne bog en oplagt gaveidé til enhver med interesse i vegetarmad.

KOMMA'S HELSEKOSTLEKSIKON

er redigeret af Gunilla Boman og indeholder ca. 1.000 opslagsord om frugter, sager, urter> tilsætningsstoffer, korn- og bønneprodukter, alger, Fa- ^processer, opskrifter, kosttilskud, krydderier, vitaminer mv. -vei us reret, 208 sider, indbundet, 198 kr, Forlaget ***Koutna.***



RÅKOST OG KRÆFT

er en ny bog af Julia Vøldan, hvori hun redegør for sine teorier om kroppens forskellige balancer samt om den rolle, som især kosten, spiller i forbindelse med udviklingen af en kræftsygdom.

Bogen, som er udgivet på Julia Vøldans eget forlag (SøbaeksveJ 11 4450 Oycenjc tlf. 03-47 80 46) er på *96* sider, prisen er 100 kr, og, som noget nyt og epokelgørende: indtægterne ved salget af bogen går til etablering af verdens rente kurhjem for kvinder med brystknuder.

En absolut anbefalelsesværdig bog I

RETTEN ER SAT

INDISK RIS

Denne opskrift, som er beregnet til 5 personer, stammer fra det bio-vegetariske spisested "GREEN WORLD", Blågårdsgade 4, 2200 København N, tlf. 01-35 36 11, åbent mandag til lørdag 11-22.

500 g ris
1 1 vand
100 g kokosmel
1 tsk. grovsalt
1 - kanel
1 - revet muskatnød
1 - knust koriander
1 knsp. chilipeber
1 par laurbærblade

Det hele blandes sammen under stærkt blus uden låg. Når det koger, skrues ned til lavt blus, låget lægges på, koger 55 min. Herefter står gryden i 20 minutter med låg på.

Beget <?u se/v dit bred ? - så g*r <!ct s/o ver*

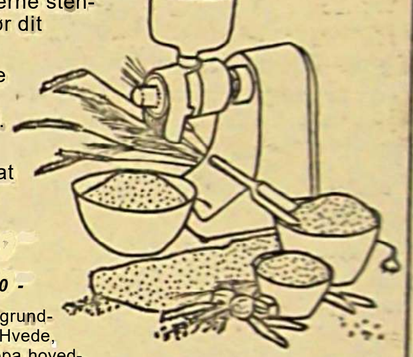
Mal dit mel på en moderne sten- eller stålkværn - og gør dit brød endnu sundere.

Nyformalet mol har alle næringsstoffer, fibre og vitalstoffer I behold.

Du undgår uønskede tilsætninger - Intet tilsat - Intet fjernet - et rent naturprodukt.

Kokkenmodel ***9CQ-***

Stor model ***/ 9 S 0 -***



I årtusinder har korn været grundlaget for menneskets fode Hvede, havre, byg og rug var i Europa hovedbestanddelen I måltidet. Først I de sidste 40 År er kom degraderet til andenklasses mad til fordel for kod, mælkeprodukter og sukker som måltidets hovedbestanddel - og nu kun brugt i form af stærkt forarbejdede og raffinerede melprodukter. Det erkendes I dag, at denne kostændring er hovedårsag til mange af de degenerative sygdomme, som rammer os I overflodssamfundet. Det er derfor på tide, at man igen opdager værdien af hele kom - vel at mærke det nymalede fuldkornsmel, groft eller fint formalet til eget brod eller madlavning.

Bestillingskupon:

8-10 dages leveringstid - efterkrav + fragt 10 tages t', '-w returfragt betales af kober).
Kupon sendes tM: Ladbys41 4700 Mkn«*
vaifiiriMf TY. 03727449pd 1*19*.

- Kokkenmodel, stenkværn
- Kokkenmodel, stIlkvæm
- Slormodel
- Brochurer
- Tilbod på kom

Navn
Gade
Postnr. By
Udfyldes med blokbogstaver.

D E T G R g N N E M A R K E D

Helsekostfirmaet NLTTANA har netop lanceret en ny og velsmagende serie af dybfrostprodikter. Det drejer sig om forskellige bøffer (nødde-, sesam-, linse-, c^jlerod-, rødbede-, selleri-, m.v.), et par færdigretter samt soyapølser.

Konsistens og smag er fin, prisniveauet overkommeligt og tilberedelsestiden, som jo for mangen en fortravlet vegetar har en vis betydning, er kort. Den nye prodjktserie fås i de fleste helsekostbutikker.

MMMM M M

En af vore trofaste læsere har foreslået, at der oprettes en cirkulationsordning for forskellige udenlandske vegetariske blade og tidsskrifter, f.eks. det engelske "The Vegetarian" og det svenske "Halsa".

Er du interesseret i at være med i en sådan ordning - eller synes du at det er unfair overfor de pågældende blade, så lad os (Vegetarisk Information) høre fra dig.

A



.*.*



HVID SNE & GRØN MAD I NORGE - ferie for krop & sjæl

Vegetarrejser arrangerer igen i år to ture til Bauker Kursgård - et vegetarisk højfjeldshotel og alternativt kursussted, som ligger lidt nordvest for Lillehammer i et vidunderligt natur- og skiområde.

~~A, ro~~ 1se (to9/skib/bus) afgår fra Århus d. 28. februar 87 med hjerrkomst sanroe sted d. 8. marts 87.

Z^rejse (bus) afgår fra København d. 6. marts 87 med hjemkomst samme sted d. 14. marts 87.

Priserne ligger mellen, 2.425 kr og 3.085 kr - afhængig af indkvartering.

^rmere oplysninger fås hos Klaus Loehr-Petersen, Ingerslevs Boulevard 16, 8000 Århus C, 06-12 31 76 / 06-13 16 36.

A K T I V I T E T S - K A L E N D E R E N

Nø ger - ha^kurnnhTh 6 ^tr aarup Centret» Nørager Gods, 4291 Ruds Vedby, 03-55 03 38 oder: ophold °9 ve9etariske madlavningskurser i følgende perl-

9 j r, S m T n „i 2.16 j r uar, 26-30 Januar, 9„13 februar> 23-27 februar, 2-6 15 maj is ^zT 30 /r 3 aprn, 6 10 april, 27 ^ "J. »- Rekvirér o 15-19 Juni, 22-26 Juni> 29. Juni - 3 .juli.

Rekvirer gerne normere oplysninger om, disse og andre kurser !

~~Sundgården~~, Slotsgade 10, 5953 Tranekar, 09-59 15 55 (9-12) byder bl.a. p3:

24. - 29. december: Grøn jul

NYT FRA ANSVARS-GRUPPEN

Vegetarisk Information's landsmøde (alle, der er med i V.I.'s arbejde kan deltage) blev i år afholdt i oktober med-deltagelse af en lille, udsøgt skare. I lighed med tidligere landsmøder vedtoges det, at man i det kormiende år ville lægge vægten på de udadvendte aktiviteter (alternativ udstilling, informationsmøder, uasendelse af materiale til butikker og biblioteker, optagelse i jyske' og fynske telefonbøger m.v.).

Vegetarisk Information's økonomi er i væsentlig bedring. Det skyldes for det første, at en del interesserede benyttede det girokort, der var indlagt i efterårsudgaven af GRØN-SAGEN, for det andet, at en del interesserede tilmeldte sig støttekredsen og for det tredje, at der er kornnet flere annoncer i GRØN-SAGEN. Vi håber inderligt, at disse tendenser vil fortsætte, og vi siger varmt tak til alle.

Den alternative udstilling er nu vel overstået, og som det fremgår af collagen på forsiden, var udstillingsgæsterne meget interesserede i Vegetarisk Informations stand. I år havde vi jo det meste af den fysiske stand fra sidste års udstilling, og mad-demonstrationerne blev varetaget af 6-7 professionelle spise- og kursteder - så alt i alt forløb det hele nogenlunde let og smertefrit.

Vegetarisk Information's forskellige materiale (se oversigten på bagsiden !> er til for at bruges. Har du adgang til opslagstavler i butikker, medborgerhuse, studiesteder m.v., kommer du i nærheden af læsehylder på biblioteker, i bogcafeer el. lign., kender du en grønthandler, en helsekostbutik, et spise-, kur- eller feriested, hvorder kan ligge materiale til at tage af - så rekvirer vort materiale. Specielt kan folderne "Vegetarisme - hvorfor ? hvordan ?" og "Kort og godt om Vegetarisk Information" anbefales.



VEGETARISK INFORMATIONS MATERIALE

Nyhedsbreve 1-4
Folderen "Vegetarisme - hvorfor ? hvordan ?"
Folderen "Kort og Godt om Vegetarisk Information"
Hæftet "En introdution til GRØN MAD"
Vegetarisk Informations kvartalsvise blad "GRØN-SAGEN"
Vegetarisk Informations vedtægter
Vegetarisk Informations kontaktpersoners arbejdsopgaver
Oversigt 1: Bøger og pjecer udgivet i Danmark
- 2: Spise-, kur-, kursus- og feriesteder, tidsskrifter og organisationer
- 3: Vegetarisk Informations kontaktpersoner (og -grupper)
- 4: Butikker med vegetariske produkter (bl.a. færdigretter m.v.)
- 5: Spise- og kursteder m.v. på dansk, engelsk, tysk og fransk (for turister)
- 6: Foredragsholdere, madlavningslærere og kursusledere
- 7: Almindelige spisesteder med vegetariske retter på menukortet

---

Hjertelig tak til alle dem, der indtil nu har tilmeldt sig

VEGETARISK INFORMATIONS STØTTEKREDS

- og vi håber naturligvis, at endnu flere har lyst til at være med til at skabe det økonomiske grundlag for vort alsidige, objektive og tolerante oplysningsarbejde om vegetarisme - til gavn for alle interesserede.

Ordningen går i korthed ud på, at man tilkendegiver, at man med visse mellemrum (hver måned, hvert kvartal, hvert halve eller hele år) vil støtte Vegetarisk Informations arbejde økonomisk. Tilmeldingen er naturligvis helt uforpligtende. Man kan til enhver til ændre bidragshyppighed og -størrelse eller helt framelde sig støttekredsen.

Til gengæld for din venlige interesse kan vi kun love dig tilfredsheden ved at være med i Vegetarisk Informations arbejde samt tilsendelse af alt det materiale, Vegetarisk Information udgiver.

Tilmelding kan ske ved at sende os nedenstående "kupon" og/eller at indbetale et bidrag på vor girokonto (1 56 88 68) med skønsmæssig angivelse af fremtidig bidragshyppighed og -størrelse.

Vi siger på forhånd hjertelig tak for din interesse, og skulle der være nogen uklare punkter m.h.t. ovennævnte, så kontakt os blot.

klip----------klip

Uden nogen forpligtelse tilmelder jeg mig herved Vegetarisk Informations Støttekreds. Jeg regner med skønsmæssigt at kunne bidrage med _____ kr gang(e) om året.

Navn:
Adresse: