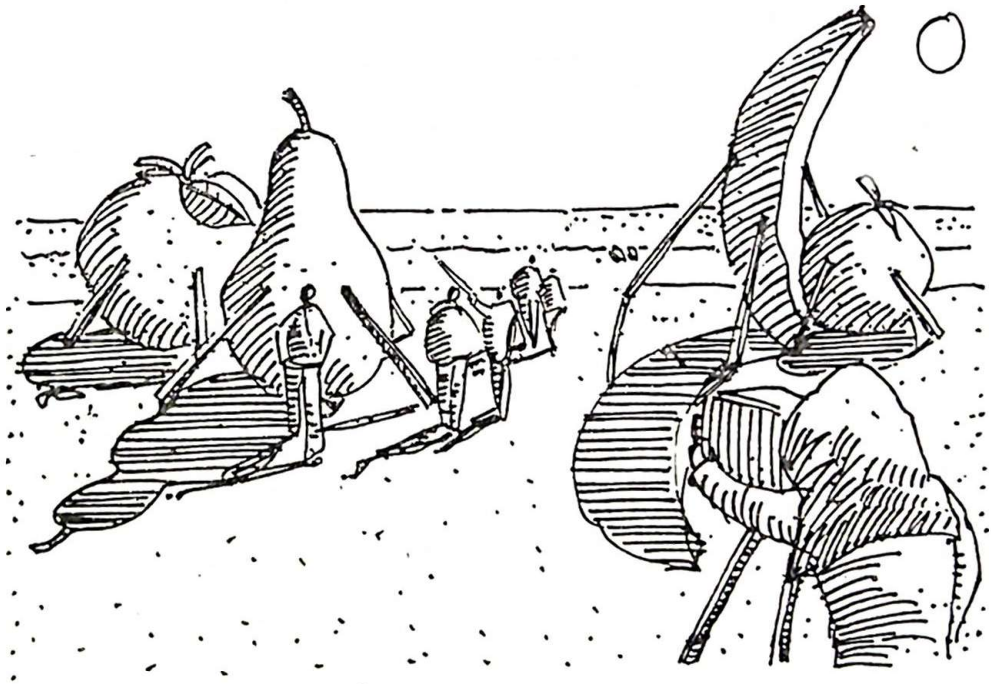
# GRØN - SAGEN

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION



5. ÅRGANG - NR. 3 - 1988

R I N D B Y H U S  F A N Ø
(g o d k e n d t  r e k r e a t i o n s h j e m)

S U N D H E D S -  O G  F E R I E O P H O L D  I  K O R T E R E
E L L E R  L Æ N G E R E  T I D  E F T E R  Ø N S K E

Midt i Fanø's dejlige natur og friske luft finder du den stllhon
nangler i hverdagen. Rindbyhus byder på sund vegetarisk 11 ....., der
lokaler, zoneterapi, healing, massage og morgenafspjldlng.

| Pris (alt incl.) : | Enkeltværelse | Dobbeltværelse |
|---|---|---|
| Pr. døgn: | 300,- | 250,- |
| Pr. uge: | 2.000,- | 1.650,- |

Rekvirer gerne program_p3jif^05 16 37 66


## GRØN-SAGEN

(forum for vegetarisk information)

er, som undertitlen antyder, et oplysnings- og 1nfo TM tiOnSo^ *>' alle, der har interesse for vegetarisme og grøn: mad.
Har du noget på hjerte eller har d e e l 6"" ^ no9et, der ^k e kunne interessere andre, så send det tn reVkt'onln.


Redaktion: Ve ri nf
Udgivelse: l / H / s l {/g 0 TM 31 ,,0 „3 ansv arsgruppe
Oplag: 1.000 ekspl.
Abonnement: I princippet men hjæ p t ... n , S $ p å " nedenstslnrfo ... isen udtages
Annoncer: *pl/e9s/er* begranse t *omf* ... ng ... bladets emneområde.
Adresse: r ven o lysni P ^
Telefc.i: S a ^ A U e V f - ' z *T o T v ? ! b*
Girokonto: 0 1 1 1 1 56 7 sf 9 68 1 (te1efonsv ... rer kan tage mod besked)
Bladets indhold: Kan frit ger iv s d e t stof a "9 ^ i o9 meget gerne


med kl 1deangfvefse.^S^nd o^venHqst" ... ar af afbenyttelsen". ... igst et orienteringseksem-

## VEGETARISK INFORMATION

Er en almennyttig, selvejende institution, der har til formål at bearbejde og videregive oplysninger og information om vegetarisme. V.I.'s udgangspunkt er humanisme; arbejdet bygger på objektivitet, nøgternhed og tolerance, og organisationen er uafhængig af politiske, religiøse og økonomiske interesser.
Rekvirer gerne vort forskel fremlægning

V.I. har i øvrigt sar- ... praktisk eller økonomisk -t ovenfor J d e / S Æ s e , tlf ,, . gjrokont0( ...

## BEVISERNE PA BOROET !!!

Selv t h ne et leve 0;eg<^r i'sk er en 4 d nd e a t sp'lse P S S * , ? det f r T dere at med kødsplsere) af og til i *den* situation at mln ^ k ve 9 e ^ r 1 samtale fremlægge dokumentation herfor. s1tuat1on, at man.h*r brug for at kunne

I en ler vil vi her i GRØN-SAGEN kort gennemgå en del påviser sammenhængen mellem kost med og uden *fig*Kf-« live ramt af forskel e sygdomme.
te o s er a
h v o r 1orfftte P re y n n i>^n e g t e e r ne c « ", *T J* fen v S g ' ^ l f b u i T ' o ™ ' meat", u venn vnte
t ? ? æ ^ 9 0 r ve 9etar1 smeifs nange ^forde 1 e og kødsplsnfngens

### SAMMENHÆNGEN MELLEM KOST OG KRÆFT

I en undersøgelse 1' af sammenhængen mellem livsstil, kost oa kr^ft fulgte et *asm*t & f f t r - a (1958-65) en gruppe på 35.460 Syvendedags-
h 2 S + SD ... b ? r 09 d ? n øvr * 9 e eneste væsentlige forskel m.h.t. le visen amerikanske befolkning er den at snAW ? stor ... ning undgar kød, tobak og alkohol. Undersøgelsen viser, at dødelighe-
den hos SDA'erne for alle former for kræft
K S S S iS'SK- , 1 ' K S s r . X , * r 5 ^ , * , ' fJÆSi:
udgør *62%.* forbindelse med om man ryger eller ej) kun
en
I t a U k ^ f l ! W l t e mên i H ? r -'9 om brystkræft, pro-
SOA'er, dels med genr,emsn, tYameMkaneren fra 1960-1972 20.000
113.000 personer, hvis i wf ... 1 ... d S?' , S med en ud va 1 gt gruppe på
Ved alle tre k^ftt^er U SOA'erne ... den i »Snede SDA-erne"
men, hvor dødeligheden Dr Innnnn hnJJL ' spec1elt ... kræft 1 tyktar-
den udvalgte gruppe 50,6"og hns^'e r ne 9 3T6 T nl1tSa, ...enkaneren Var 57,5, "i

En r ... un s ... else 3) ... hvor m n o ... Sammenl1gned e
japa'wfki 6 Zen-^dd^stpræst'er* med den ø ^ V V o l n ^ 9 ovennævnte resul tater. avnge japanske fcafolkning, bekræftede

I en fjerde u dersøgels 4), so fandt sted i undersøgtes sammenhængen^11 e m " * i n d t a a e f V 1 2 nd e , } Perioden 1964-66.
... lse a dødsfald p.g.a. kræft 1 tyktara ... endetam ... forskellige fødemidler og
menhæng mellem dødsfald p.g.a. kræft oa indtade v1 te si ? en tydelig san-
i-ier. proteiner og fedtstoffer «nm f d j e * 9 « , e af såve1 a "iralske kalo-
mindre tydelig forbindelse var der når det dr/fJn hele taget.En lidt
1 det hele taget og en ubetvdeHo ... dre ... Jade sig om kalorieindtagelse
oelse af vegetabilske fedtstoffer Til ... ^et dre j ede S1 9 om indta-
fd.v.s. beskyttelse modfVrwnte kraftE r V nV T. en " j e9ativ sammenhæng
vegetabilske kalorier og vegetab1ls? pro TM te1a ^ ' dt 1ndu S e1se af

Ovennævn resu tate be r ftes els f 3 f 8 " undersø 9else 5) på Hawaii, hvis
resuHat^ffwu'lggjo^des k ^ d dels af en 1981.

En ... 6) 1 41 ... 7) ... s 1 "ternational statistisk

svinekød 1 og udvlklTng 1 lf bryltkræft. san TM enten 3 "ellen indtagelse af okse- og

I Grækenland undersøgte man[8] hvilken indflydelse det havde på risikoen for at udvikle tyktarms- og endetarmskræft, hvis indtagelsen af forskellige føde midler forøgedes. Igen tegnede der sig det samme billede: forøget indtagelse af kød øgede risikoen og forøget indtagelse af spinat, bønner, kål og salat mindskede risikoen.

Til slut vil vi nævne en af de største undersøgelser[9], der er foretaget nogensinde. I 1965 begyndte japanske forskere at udspørge 122.000 mænd i alderen 40 år m.h.t. levevaner. Disse mænd blev fulgt indtil 1981, hvor 30000 var døde, heraf 8.000 af kræft - og det er vel næsten overflødigt at påpege, at dødeligheden var lavest (324 pr 100.000) for personer, der spiste frisk to grøntsager og hverken røg eller drak alkohol og højest (808 pr. 100.000) for dem, der sivel røg, drak alkohol og spiste kød. Men den mest interessante iagttagelse var den, at dersom personer, hvis levevis var identisk med den risikofri pr. 100.000. [illegible] dødeligheden til 542


1) "Role of life-style and dietary habits in risk of cancer among Seventh-day Adventists", [illegible] Cancer Research, 35, 3513-3522, November 1975

2) "Association of meat and coffee use with cancers of the large bowel, breast and prostate among Seventh-day Adventists". Preliminary [illegible] Snowdon, Cancer Research, 43, 2403-2408, May 1983

3) "Mortality among Japanese Zen Priests", M. Ogatu, M. Ikeda M Karat-sun*, epidemiology and community health, 1984, 38, 161-166

[illegible] Effect of Dietary Fiber on the Development of Cancers of the Colon and Rectum", MAHowell, J. Chron. Dis., 1975, 28, 67-80.

[illegible] Nutrient Intake [illegible] Cancer Incidence in Hawaii", L.N.Kolonel, S.Y.Chu, A.M.Y.Nomura, M.Ward Hines, Br. J. Cancer 1981 44,332

6) [illegible] Cancer Research

7) "Diet and Breast Cancer Risk", J.H.lubin, P.E.Burns, W.J.Blot, [illegible] Int.J.Cancer 28,685-689, 1981.

8) "Diet and Cancer: A Case-Control Study in Greece", O.Hanousos, [illegible] Int. J. Cancer, 32,1-5 1983

9) Dr. Takeshi Hirayama, National Cancer Research Institute, Tokyo.


vegetarisk information mangler stadig kontaktpersoner [illegible] landet. Som kontaktperson holder du øje med eventuelle butikker (f.eks. vis [illegible] kan du også [illegible] Arbejdet nemt [illegible] overkomme, og har du lyst, så rekvirer nærmere oplysninger.

DET GRØNNE KED

er stedet for alskens oplysninger, meddelelser, vokseværk, forespørgsler, advarsler, ideer som har med vegetarisme at gøre. Send oplysninger, forespørgsler, advarsler, ideer som har med vegetarisme at gøre.

DEN EUROPÆISKE VEGETARISKE UNION, som blev stiftet i december 1985 (se Grøn-Sagen 2/86) er nu officielt juridisk anerkendt. Unionen forsøger, bl.a. i form af konferencer og andre arrangementer, at oplyse om vegetarisme. Samtidig fungerer EVU som et forum for den række af europæiske vegetar-organisationer, som er tilknyttet unionen. Nærmere oplysninger EVU. larenswea 26 1221 CM Hilversum, Holland.

ENGLÆNDERNE KAN !!! For at skaffe penge til det oplysende arbejde, vil lederen af den engelske vegetariske forenings ungdomsarbejde i september udføre et faldskærmsudspring, som foreningens medlemmer kan tilmelde sig som sponsorer for. På lignende vis vil en af foreningens medlemmer d. 3. september svømme over Lake Windermere - en kold distance på knap 17 kilometer - for at skaffe penge til foreningen.

DANSKERNE KAN OGSÅ !!!!! Onsdag d. 14. september kl. 13.18 vil Klaus Iversen fra Vegetarisk Informations ansvarsgruppe i regnvejr og strid modvind på en ældre damecykel med åben kædekasse kæmpe sig vej fra sin arbejdsplads på Østerbro til Vegetarisk Informations Center i Valby - en distance på mere end 7 millioner millimeter. Alle Grøn-Sagens læsere opfordres hermed til at vise deres støtte til denne kraftpræstation ved at Indbetale et sponsorbidrag på Vegetarisk Informations girokonto (se side 2). Alle indkomne midler vil ubeskåret gå til V.I.'s oplysende arbejde.

ÆG-ERSTATNING: Det amerikanske firma "ENER G" markedsfører nu i England et 100X vegans* og glutenfrit produkt "Egg Replacer", som ifølge firmaet kan erstatte æg i enhver madlavnings-situition. Forhåbentlig vil produktet også blive introduceret på det danske marked til glæde for de mange vegetarer, der har 1ldt dårlig samvittighed $ed at købe æg (også de såkaldte skrabe-æg).

Til etablering af VEGETARISK KOLLEKTIV søges 4 personer med interesse for terapi, film, yoga, musik, økologisk butik m.v. Henvendelse til Johnnie Knudsen, Ingholtsvej 1, 2680 Solrød Strand.

ØKOLOGISK LANDSBYSAMFUND har netop fået dispensation fra Landbrugsministeriet til, som selskab, at drive landbrugsvirksomhed på det landområde mellem Hundested og Frederiksværk, hvor man efter planerne om få år har etableret et større landsbysamfund, hvor vegetarisme, økologi og alternative livsformer vil være det bærende fundament. Oplysninger om projektet kan fås ved henvendelse ti 1 Ø.L., Willemoesgade 14, kldr. 2100 Kbh. 0, tlf. 01 26 11 30.

DE GRØNNE KANINER er en røgfri, kulturel, vegetarisk forening, stiftet d. 1. maj i år. Program for 1988-89 samt yderligere oplysninger om foreningen kan rekvireres på De Grønne Kaniners Sekretariat, Søndermarksvej 12, 2500 Valby eller hos Bente Lehmann (02 45 88 40), Kirsten Jungsberg (01 74 34 04) og Anne Phillips (01 46 77 72).

HIDDA6SKØKKENET, Algade 41, 4500 Nykøbing Sj., 03 41 35 26 er et forholdsmæssigt nystartet "almindeligt" spisested, som hver dag har een vegetarisk ret på menuen. Der er åbent alle dage 10-22, dog serveres der kun varm mad kl. 11,30-14 og 16,30-20. Pris (sommer 88) 35 kr.

SKIPPERKROEN, Lynæs Havn, 3390 Hundested, har en fast vegetarret (hvidvinsdampede grøntsager & salatbuffet) på menukortet. Prisen (sommer 88) er 40 kr.

BAGERIET "BODIL", Borups alle 144, 2000 Frederiksberg, 01 34 16 10, har fået nye indehavere og nyt sortiment - bl.a. kan man nu købe grøntsagstærter m.v.

(fortsstter på bagsiden)

Efter at have kørt på lavt blus 1 sommermånederne, blænder V.I. nu lgen op til fuld rke.

I centretN^Valby er der pr. 1/9 åbent mandag, onsdag og fredag kl. 14-18, og kan man ikke k^-e eller Hnae 1 dl«e tids™. er «n vel'kommenti[1] at give besked dS vor automatiske telefonsvarer el ler at skrive.

Centret byder her 1 efteråret på fødselsdagskomsammen d. 9. oktober, foredrag d. 2. novëmber og julehygge d. 4 december. Reserver dagene og læse nærmere om a_n ementerne i "Akti itet -ka eren.

vT,^s årlige møde*afho*iles T^oktober - her er deltagelse mulig for

» x s i i T æ w i S - Æ ; r » S « 1 18,a d i arbejdet.

november i Falkonercentret i København, skal V.I. lgen sørge for demonstration af grøn mad samt oplysning om vegetarisme - en opgave, hvis gennemførelse kræver mange af vore ressourcer.

•Ugebladet "Hendes Verden" har lavet en reportage om Vegetarisk Information - den bringes så vidt vides omkring årsskiftet. Og til et af Danmarks største alternative tidsskrifter har V.I. bidraget med en længere artikel om vegetarisme.

Udover ovennævnte aktiviteter har V.I. en række "daglige" arbejdsopgaver (tilsendelse af materiale, besvarelse af henvendelser, registrering af informationer, ajourføring af kartoteker og oversigter osv. osv.) at varetage, og som omdette ikke var nok, er der også en hel stribe aktiviteter (bl.a. henvendelse til hospitaler, almindelige restauranter, børne- og ungdomsinsti^ tutioner m.v., start af spiseklub, omlægning til EDB osv.), sorfi der på nuværende tidspunkt hverken er økonomiske eller arbejdsmæssige ressourcer til at gå i gang med. V1 er derfor meget interesseret i at høre fra mennesker, som har lyst til at være med i arbejdet.

MLBOBGOEPREY
Integrere! medicin
Centor for helhedsbehsndling og sundheduddannelse

Sæt helhed bag dit helbred



Kurophold
Åben klinik
Ambulant klinik
Kursus- og foredragsvirksomhed
Selvhjælpsgrupper
Intensivt' behandlingsforløb

*Læge Gunner Ødum*
Komblnationabanandlìng btatående al mesr-aga, kiropraktik og akupunktur
Pcykclogiax rådgivning. Homaepatl

*Sundhedsplejorske Lisbeth Ødum*
Oybdamaaaaga - intuitiv maaaaga.
Kotttarapi avt. mad vilaminer og mlnør&icr.
Zonatarapl PayVologlak rådgivning.

*Dybdepsykolog Jargon Ac gas, d*
DytxJapaykologiak rådgivning me J aamtAJa, auralaDaning.haaJ.ng, dr»mm«<ydnlng og muaJkterapt.

*Aalborgcentret - Centret for Integreret medicin Telefon 001155 99*
NØRREGADE 25 • 8000 AALBORG • TELEFONTID 081155 S* . 8.03-13,00



RESULTATOPGØRELSE 1/7-A7

| | | |
|---|---|---|
| Indkomne bidrag | | |
| Bidrag fra Støttekredsen | | 14.094 |
| Erhvervsmæssige indtægter (salg, annoncer 1 Grøn-Saaen m v ^ | | 2.740 |
| **Renteindtægter** | | 3.283 |
| | | 46 |
| | | 20.163 |
| Telefonbogsannoncer | 638 | |
| Husleje, el og varme | 7.659 | |
| Trykkeomkostninger | 2.177 | |
| Kontorartikler | 256 | |
| Porto | 1.696 | |
| Udstillinger | 406 | |
| Revision | 613 | |
| Forsikringer | 685 | |
| Telefon (oprettelse, abonnement & samtaler) | 2.457 | |
| Diverse udgifter | 91 | |
| Erhvervsmæssige udgifter (trykn. & forsend, af Grøn-Sagen) | 2.718 | - 19.396 |
| Afskrivninger: Indretning af lejede lokaler | | (Sf |
| ÅRETS RESULTAT | | kf ^ \| |

BALANCE PR. 1/7-88

| | | |
|---|---|---|
| AKTIVER: | | |
| Kassebeholdning | | 7- |
| Girokonto 1 56 88 68 | | |
| Debitorer | | |
| Jyske Bank konto 5024-193256-0 | | |
| Depositum i forbindelse med lokaleleje | | ? cnn |
| Indretning af lejede lokaler | 7.846 | |
| Afskrivning, 10% af kr. 1.846 ' | f 285 | 1.661 |
| EGENKAPITAL OG GÆLD: | AKTIVER IALT | 4 ^ 4 |
| Egenkapital: | | |
| Saldo 1/7-87 | | 335 |
| Overskud iflg. resultatopgørelse | | 582 |
| Gale,. | EGENKAPITAL IALT | 917 |
| Udlægskreditorer | | 3.677 |
| | GÆLD IALT | 3.677 |
| | EGENKAPITAL OG GÆLD IALT | 4.594 |

BEMÆRKNINGER TIL REGNSKABET

Dette r in- center^Pva^by!^ er 1 9rad starten på Vegetarisk Informations De ml de : ter^sålede^^V9^^ kr* 20.163» d®kker lige akkurat de samlede driftsudgifderimod l k -k se resultat opskud på 582 kr. Indtægterne har forbindelsp kuhner dæk ke det depositum, kr. 2.500, som har måttet erlægges i blndelsi løje^ 09 de rtgifter. kr. 1.846, der har været 1 forposten "ud1»ackr 1n9 af det ^jede lokale. Resultatet heraf ses i gælds-Vegetari^ ^red^j0er som P- 30/6-87 udgjorde kr. 3.677.

Økonomiskp pbakning, ? w^h^ber a* mange (i form af almindelige bidrag, "varer" m S\ se d tilmelding til Støttekredsen eller ved kab af V.I.'s V.I.'s ar K i c^ 9 vil vi gerne benytte lejligheden til at takke de mange der * regnskabsårets løb har ydet bidrag til vort (falles) arbejde.



# AKTIVITETS-KALENDEREN



MELL E I H
afhnl E!wV'V,E^ 06 SgSrdsgade 4,1 - 2200 *Kbb.* N. - 01 35 36 11
t^rsdag d. 6. og tirsdag d. 20. september, begge dage kl. 19 30, foredrag med Tue Gertsen. Emnet er "Sundt Kostprogram". Entre 30 kr.

ArøUSEGNENS HUSJIOLDNINGSSICOLE - Tretommervej 33 - 8240 Risskov - 06 17 85 11 afholder 16/10 - 22/10 fastekursus.

VEGETARISK INFORMATION - Valborg Alle 34 - 2500 Valby - 01 17 99 11 :

Søndag d. 9. oktober kl. 14-18: Åbent hus / Fødselsdags-komsammen i forbindelse med V.I.'s 7-årsdag og centrets 1-årsdag. Kom og hyg dig, få en kop te 2SL « kage, se hvad vi har af materiale oq oplysningsmuligheder osv.. osv. OBS: Arrangementet er gratis !

Onsdag d. 2. november kl. 19: Foredrag (med spørgsmål bagefter) af biokemiker Erling Saxholt "Får vegetarer protein nok ?" Entre (incl. te): kun 10 kr !

Søndag d. 4. december kl. 14-18: Åbent hus / Julestue. Kom og hyg dig, få en 09 idt O'ule 90dter, køb advendts- og julestads, julegaver osv., osv. OBS: arrangementet er gratis !

DEN ALTERNATIVE UDSTILLING (SIHD-KROP-AND) - Falkonercentret - København : Fredag d. 18. - søndag d. 20. november: Kom og,besøg stand 74 (Vegetarisk Information) og de mange andre stande for alternativ levevis og tænkemåde.

DIVERSE: Mange kur-, kursus- og feriesteder har interessante arrangementer i løbet af efteråret, men oplysninger om disse var desværre ikke modtaget ved redaktionens afslutning. Kontakt Vegetarisk Information for at høre om eventuelle kurser, foredrag m.v. eller hvis du hellere selv vil kontakte stederne, så rekvirer V.I.'s "Oversigt 2", som bl.a. indeholder kur,- kursus- oq feriesteder, spisesteder & tidsskrifter.

HAR DU kendskab til grønne arrangementer, så send dem straks til GRØN-SAGEN !

...●●●●●●●●●o...

GREENSCENE er navnet på et nyt initiativ fra den engelske vegetariske forening. Det drejer sig om et tidsskrift for "unge vegetarer". Af indholdet kan nævnes interviews med vegetariske musikere, tegneserier, nyheder,, artikler, opskrifter, læserbreve, digte, opgaver, pennevenner m.v. Interesserede kan se bladet i Vegetarisk Informations Center.

PELSE er på vej ud. Det hævdes i hvert fald i det nye nummer af Greenscene (se ovenfor), til hvem forskellige engelske stormagaziner og pelsforretninger udtaler, at efterspørgslen efter ægte pelse er dalende, og at det er en landsdækkende tendens.

BØGER: Der er udkommet to nye vegetariske kogebøger fra forlaget Komma. Begge drejer sig om retter fra Cranks - den ene om Desserter, den anden om Supper og forretter. Bøgerne er illustrerede, er på 80 sider og koster hver 98 kr.

I FORBINDELSE MED den nye skandale om hormonbehandling af kalve i Holland, Belgien og Vesttyskland er en af fordelene ved at være veqetar tydeligt blevet understreget: man behøver ikke at bekymre sig over alle de medicinrester, hormonpræparater og miljøgifte, der åbenbart ofte findes i kød.