

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION

6. ARGANG - NR. ^ - 1989

INDHOLD

Indledningsvis	side 3
yr et k	side 4
Ul a øl a	side 6
^evIsefne^pS bordet I	side 9
Det Grønne Marked	side 10
Fra det store udland	side i2
Kontaktpersons-nettet	side 13
Grønt lys for Økologisk Landsbysamfund	side 14
Hvordan kan jeg støtte V.I.'s arbejde	side i?
Er vin vegetarisk ?	side 16
Spisesteder	side 18
Aktivitetskalenderen	side 19
Boghjørnet	side 20
Skal du ud at rejse ?	side 21
Løst og fast om V.I.	side 22
V.I.'s ting og sager	side 24
Spørgehjørnet	side 25
Studiekredse og arbejdsgrupper	side 26
Retten er sat	side 27
"DIÆT"	bagsiden

GHN-SACFM,

(foruro for vegetarisk information)

£ 09 1nfo-tionsorgan for aHe,
inté^sseX anSre^ så'send £ & ^ m3ske kurW8

Redaktion: p. arisk Inf0rmations ansvarsgrupps
Udgivelse: !/?! V5 I f/g
Oplag: 1.000 ekspl.
Abonnement: I princippet gratis - men hjælp til udgivelsen modtages meget gerne, f.eks. på nedenstående girokonto.
Annoncer: Uptages i begrænset f i n bladets emneområde.
Adresse: !X %g r , ? , v v n % y E ? r T " ' °rr.
Telefon: g, onsdag & fredag 14-18)
Girokonto: 01 17 99 11 (telefonsvarer kan tage mod besked)
Bladets indhold: 1 56 88 68
Kan frit gengives (hvad eget stof angår) - og meget gerne med kildeangivelse. Send os venligst et orienteringseksemplar af "afbenyttelsen".

Erenalnsnn ende ins it tion, hart11fonnålat indsamle,
V?tU$ ljdganqsdunkf^ ysnlnger^oq 1nfom>^^ er human ion om ve9^tarisme.
°? tolerance nn ^me; arbp^det h^Hf «
organisationen er uafhængi af politiske, religiøse og økonomiske interesser.
Rekvirer gerne vort fo le teriale '*1 ^ brug eller t11 uddel1n9/
^lægning / ophangnin^m.V. og Tigerne
V.I. hår; a i r. m v 09 støt Gerne art »jdet praktisk eller økonomisk
r»vnf a.,«-. 9t samme adrp<<o tlfnr» 9lr konto, åbningstider m.v. som
t Genfor under **grøn-sagen**!

I N D | _ E E > N |r N , I N Q Q V I s

vil vi gerne ig r gt gl d ig t
VwtMri.k '"fom',i'mi"-n't"!gr^g^ °3 <"
h e

I ™ mange år har Grøn-Sagen kun undtagelsesvis været på meend 8 sider, og årsagen h
P* den måde har kunnet Mare^A "l*97*" varet> a* vi vi imidlertid så meget stof at i "f"' De,mB gang har "9* kraftigt for®t„rell_n l « T ? 9 Villa kr«ve et trykt på **b** sider, så vi er sprunget ud*! def bleV rer hermed vor hidtil mest voluminøse udgfve. °9 Pr*Sente-

Ydermere er Grøn-Sagen denne gang skrevet og redigeret ved hjælp af Vegetaris f ° ^ tekst behand-
lingsprogram, som vi i dLI"f ° ^ tekst behandkan du 1®se Lre herom inde i bl!dl for"re"^ - Det er artikler om kost og h J e r "7 k a f ' ^ ^ **også** brug af animalske produkteri nrl r ' ' dVre-etik, Landsbysamfund og Julia Vøldan c Produktion> Økologisk "Det grønne Marked","to pL. ?! taste ""»rikker kalenderen" »Løst og f«t " » V» A k t i v i t e t s - "Boghjørnet" m.v. *Og X t JL ill* "V,X_'• "t«-i.l.-. m **B„„„y «„rferæ„s uhyr· mindst, bringer.***

- R1BTIB QDD FORNØJELSE !!!

R 1 n o B * H u s r m — —
(sM kendt rekr«.,*,
6kre at1ons hjem)

, " f " L fEc i « 0 . . e ; 5 " T V . " ! t , ' , ' k o , , £ , £
, 1U tFTER *ØNSKE*

Midt i Fanø-s dejlige natur og f r i s k e 1uf- „ "" er rangler 1 hverdagen. Rindbyhus byder J s l l h "" den" Sttlhed der lokaler, zoneterapi, healing, - » « . » g C C C" mad, røgfrie

Pris 1
Pr. dlgn: inC,") : ikkel.fre1se Qolibeltvw-Pi«
W
3.00
^ «IR 0 ,S:

Rekvirer gerne program P3 tlf. 05 16 37 66

DYREET I K

af BkB^=n PotBrsen

Når vi taler o« volden i samfundet, tanker vi sj#ido 4. den vold inod »i 11ioner af uskyldige dyr, so/n den lever på forårsager.

Vi iklader os deres pels (årligt fanges over 25 mindyr i sakse), vi afprøver giftige stoffer på dem dør ca. 450.000 danske forsøgsdyr), vi snisJ- 1 nsmsnitsdanskeren spiser i sit liv 230 h*ns 35 7 køsr), vi ser dem ookoaua på film, styrte på vJdlfV banen, vi jagter dsm for sportens skyld, griner 2 J cirkus og kaledyrsbutikken - fugle, 50m aldrig hlrS?/ jet, dyr fra alle verdensdele bag tremmer og glas.

Dette kolossale og helt unødvendig forbrua af dvr k ner at det står sløjt til med menneskets . "V.bevid- dette tilfalde respekten for liv og frihed.

Det, af de foroven nævnte forbrugsområder, der berører de fleste danskere, er vort kødforbrug. At det « ver. -o, gris eller « " g * landbrug er indlysende. Men de kår, landbrugets dyr lever under og den skæbne, de går i møde, er ikke kun en ulykke for d rene, men også for menneskene. Der er derfor flere - . - l aspekter i denne sag end de rent dyreværnsmæssige.

S

'• vi'SfL:.:??:0 M «,eM

don og udsenrfor QQer sofl| en dødens smog over ver- stL ik k rhøL"r, iVSforagtende vi derationer, som be- vare si aatsr »r ! * raoral" K d «r dødens frugt og at ning Der h-r- SB * 5a9*" nogGn **vsbekraftende ger- retshistaril h Varet tid3pUnktBr 1 « * * * °9 amerikansk ende virkning r ADS slag 9tere p.g.a. dette arbejdes -forrå- mvningesager. Det kan^u løV x Udelukket fra at delta 9 D i daglige aerninn o ^ ? forventes at mennesker, hvis og indleve sin i F h Sl* kan have respekt *for* liv 9 i andr®5 angst og smerte.

2 Mange af de ennes •tand til at ^drab*^',! Som splser kird P er ikke selv i del af virkelinhpri^9 r De at fortrange denne konflikt iQellom lysten^?"- ®ådø at undgå Bn indrB ti] kød og samvittigheden - hvil-

k t jo e

rålske InLir"' "r! tn Denne dobbelt «o- g er yderst farlig, fordi den forhindrer de forandringer, som vort hjerte inderst inde længes efter. At opfede dyr, for siden at dræbe og spise dem, må stride kes egen længsel efter ret-

I%I£5R' •RLLOT ___

3. I D.naark og i andre I-lande -kaater vi perler for avin» parlerne ar det vegetabilske protein, hvoraf en del i> h^ f ^ é t F ' S I T bafolkninatn 1 Uvejen ikke 40 mfIM- Danaarka *QBrjord kunne brødføde Z f ' H r * •*nnMk#r» hvi« vi udnyttede afgrøderne di- ^!*tJgr"nnmmk"'d'- I »tedet for lad«- vi S S S Y I f ^lk fø £"F L T !L pr cere 1 kg oksekød skal der bruges 21,4 kg vegetabilsk protein. Ernæringsforskeren Dr. Jan r h

1 .« v t t i ; JSTES SS n^"2ilnS!w? U*trldyr)' #t d,t kUnn" br*df*dB *0 "Ulio-

4. r så nært f , a S " t r s t r u t s z T ^ i r x t ns, igennem en forbrugerboykot- ning af burag, at lukke burhønserierne, ville det ikke alene være til hønsenes gavn, men en kæmpe moralst sejr for mennesket. Denne tilbagevundne moral vil naturligvis også have sin positive indflydelse menneskene imellem. Et menneske, hvis liv er fyldt af respekt for dyrets v . i respektere sit medmenneske.

JULIA VG»LDAN

En af Danmarks »tor# sundheds-pionerer, Julia Vøldan d- do onsdag d. 16. noveaber 19BB efter mange Årtiers utr.t telig indsats for at udbrede kendskabet til kostens af *rande* betydning for det enkBlte menneskes helbreds*?? stand.

Allerede i 1952 overtog Julia Vøldan ansvaret for r^u tionen af tidsskriftet Ny Tid og Vi, som i dao nok »s ses for at vare landets største helse-tidsskrift Senere oprettede hun sin første helsehøjskole, vår i S[e 4r le]der af Råstrup Kursted, oprettede don nu,™ Helsehøjskole i Jyderup og overtog Lerchehiemmpf [ure]nde ^navnet Julia Vøldans Lhrjem f :r^^tp_^ i S l

ffdP [Vøldan, fra den] officielle behandlerverdens side (Natur1ageudvalget, Kraftens Bskwpelse. Sundhed«- */SSS sit'lrbeid [tB T" Bodstsnd] fortsatte hun u- tratteiig sit arbejde og har gennem årene varet mann^ su- ge menneskene [«»•»» a*t] en holdnings- »ndring og interesse hos mange mennesker.

Julia V#ldans arbejde vidprD<«r[Be] [ider] ef#res . af hendes s*n, Svend Olaf V#ldan, [TM et. Hermet] indfries det håb, som i det korte e»r [d#d udtr]ykte °9 som kunne låses ber 1988^ [Wl)Umer a* N]V «d og Vi, so« udkom i decen- niet det j^o Cniof^J [09 nedbrudt "in] helse, men har op- lier for kraftoafi [mit liv *or sy9o «enn®»]ker og kr»ftbthandlrnoorno, [f*9 ville have] handsæt bryst- forts,tter mit fodsporT [rBdB det ikke" Habor andrB] [frrt VBr]» Juli« Vøldan'« »ind« !

BEVISERNE PA BORDET !

I sidste nr. af GRØN-SAGEN ("udsolot-- [u]n 5es i V.I.'s center) bragte vi I afsnit af [...] artikelserien "Be- viserne på bordet". I denne serie gennemgås kort de store nationale og internationale undersøgelser, som er foreta-

£ :r „ i r s „ " s s ; , r u a r . v s s ?

[e vi]
X'g."a"r w LTpT""5" *elle*krat - kræft, og denne

SAMMENHENGEN MELLEM KOST OG HJERTE-/KARSYGDOMME

[Hjrt../kar9y9f0]r [6r Uden] [strrt..j] "Aligning den væsentlig- ste dødsårsag i den vestlige verden, og det er derfor af stor vigtighed at få fastslået årsagen til disse sygdom- me. Et af kodeodene er blodets indhold af kolesterol son [søge]hn»L [f0J"blndelse .ed] indtagelse af mattet fedtstof', som hovedsagelig findes i de animalske fedtstoffer.

Der [...]
ui [5] 'i r[1 v]" [ssr he]" «"»g«
59 «r l STt' ? [2_770] »"[n(1] "»"« « og
[...], [...], Holland, Italien, Japan, Ju- goslavien og U.S.A. Man undersøgte personernes livsstil og deres dødelighed p.g.a. hjertesygdomme (coronary heart disease). Det vis[...] bl - [sao]"nenhangen mellem ind- tagelse af rattvl *U *l [...] ds sygdomme var meget tydelig ^den^19^!! [P,9]"a* hjerte~ Finland „ad 20X »attet fedtstof [af Spektret 14] Pr. år pr. 10.000 inrthl! [...] >,maden og 200 dødsfald med henholdsvis 3% og 20 dødsfald. ^ [JaPen]

En Israelsk undersøgelse 2)
deligheden p.g.a. hjertesyg[<1947-77> viscr bi_a_at d:-] spiser. Undersøgelsen viser Tj[5t18»] [...] i° mBre k*d æan Ml lem indtagelse* af komnrnntf negativ" sammenhang hjertesygdomme. kornprodukter, grøntsager m.v. og

[an]
5r;w3"- „ru'Too7. [Jo; m] [...]"9e,sk und*r".«»
[sygdomm] [o' rverede antal]
s «[...]tisk fo[r ventede antal.] a s

undersøgelse 4) viste,
^ f "hårde« fedtstoffer (bl r K [...]) og en forøgel-

re af indtagelsen af gr#ntsagcr og kornprodukter* nedss te blodets kolesterolindhold ned nasten 50%, nedsatte b}ud-trykket vasentligt cg havede vitaminindtagelsen med iy/~ Endvidere, hvilket jo er lige så vigtigt, viste det s*•" -t en tilbagevending til den "gamle" diat medfarte at L!odets kolesterolindhold steg til det oprindelige ni-voau.

^nJre undersøgelser viser.samme resultat. F.eks S) mål ti 3 en gruppe "ikke-kfdspiseres kolesterolindhold°i bl ni det over en to-ugers periode. Herefter tilføjede* 5^ kH til hver persons dagligs kost i en 4 ugers p-riod«9 hvilket resulterede i en stigning i kolesterolnivcl^t ni IB,6*. Da kødat blev fjernet fra di,ten, faldt kolost roinivcauet igen til det tidligere niveau. oste-

fednu en interr.ati0r.2l undersøgelse 6) viser i .. et stort ,Tbr.5 pr. o. ti ,1' ar en høj dfd.lighsd, hvorisd lands, hvor plantekost er 1° a«"»"unrt 1fV=ro t**^e^9h®d P-Q.a. hjartssygdomae. .a«a. ends., sjgcls. navnes st eksperirent i Finla-d hver to s»ndoygrhcfpitaler, udsn patisnternes viden i' 2 psrii der a 6 er kørt. skiftevis almindelig kost 03 kos1 hv^jr • an aalske fedtstoffer i stor grad v°"erstaSt mtd Vk ..ab.lsxe fedtstoffar. J)3t viste si s, at i dp pR-riot^rr r ko.tcr. var uden animalske fedt-toffFr, faldt blodets kolesterolindhold hos patienterne med 15% og, hvad der 0 0 0' j» r l~*r9 io'-crossont, foldi drfsfoldor.j P-g.a. fijer iiygdoona med 50 X

T ar re un B,!3,ge!s*r, an i f^Qe 7) og to i U.S.A. d & v)'um !rstre galseafani T , tydelige sammenhang mellem indta-ByodoMB. ^ 09 dødsfald p.g.a. hjerte-

Det er alts a tor ts B-annoske'1 ø*p5r°- v*gtighed» ikkø alene for det enkel-kreftigt ned Då ftJhr I samfundet lo« helhed, at skcre hvordi) g*r man så iln dB aninalsk* fedtstoffer. Og 9»r »an sa lettest det ? DROP KØDET !

I næste nr. af røn gelser, der er Gfor f'"? Vil Vi tage *at Pa dB undersø-age. for at " " kost og sukkersyge/forhøjet z *"-»"b*nsm

1) "Coronar y heart disease In seven countries", A.k'eys

(d) al CI x!n."prn'lwr LATIoN, '• ™» «•! ond

2) "Association between dietary changes and mortality rAB f!. I raBl 1949 t0 1977 a trend-free regression model", A.Palgi, AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, 34, August 19B1, pp. 1569-15B3.

3) "Vegetarianism, dietary fibre and mortality", Michael L. Burr, Peter M. Sweetnam, AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, 36., pp. 873-877, November 1982.

4) "Dietary intervention study among 30 free-living families in Finland", P.Pietinien, R.Doughterty, M. Mutanen, U.Leino, S.Miosio, J.Iacono, P.Puska, JOURNAL OF THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION", March 1984. vol 84, No. 3.

5) "Effect of ingestion of meat on plasma cholesterol of vegetarians", F.M.Sacks, A.Donner, W.P.Castelli, J.Gronemeyer, P.Pletka, H.S.Margolius, L.Landsberg, E.H.Kass, JAMA, 7 August 1901, vol 246, No. 6.

6) "Effect of cholesterol-lowering diet on mortality from coronary disease and other causes", O.Turpeinen. CIRCULATION, Vol 59, No. 1, January 1979.

7) "Effect of diet and smoking intervention on the incidence of coronary heart disease", I.Hjermann, I.Hoime, K.Velve Byre, P.Leren, THE LANCET, Saturday, 12 December 1981.

B) H6™" cho1esterol and death from coronary disease , R.B.Shekelle, A.M.Shryrock, O.Paul, M. J o £ r V £ " ^ ' S,LiU, W-J-RaVno r, NEW ENGLAND

9) "ThP MEDICINE> 8 Ja""ary 19B1, Vol 302, No. 2. lipid research clinics coronary primary preven Proarai i^la l, r UltsM, Lipld Research Clinics Program, JAMA, 20 January 19B4, vol 251, No. 3.

& $

DET GRØNNE MARKED

tr tttdtt for alt ctllea hlnMl og jord$_f$ ton tangtrtr dittf blidt tantoarådt. 8oa tkttapltr kan navnet nyhtdtr tfterlytninger, k#b, talg, byttt, forttp#rg»ltr otv.

B10-DYHAMSK GRiHSAGSFOMIDLING, Bjørnsonsvej 100, 2500 Valby, Tlf. 01 16 60 38, er et lille nystartet firma, som *på* "postordre-basis" (tan kan også ringe sine bestillinger ind) leverer bio-dynamiske produkter m.v. til døren i det Storkøbenhavnske ooråde.

IK0L0G1SK LANDSBYSAMFUND Pi £RØ søger kontakt med folk der er Interesserede i at vare ned til videreførslen af eksisterende økologisk gartneri (20 td.) beliggende i landsby aed flere tomM bygninger. Henvendelse til Har™ (09 53 IB 12) eller Lone (05 89 72 74)

Y06A- OB HUS1KHAHD, 41 år, søger behandler til at dele lokaler og varelser aed på gård ved Isefjorden på Sjalland. Kontakt venligst Johnnie Knudsen, Ingholtsvej 1 2660 Solrød Strand*

LANDSFORENINGEN TIL KRtFTENS FOREBYGGELSE er navnet på et nystartet alternativ til Kraftens Bekarapelse. Det er foran!ngans foraål at

- støtte fordoasfri kraftforskning,
- freasa tvarfagligt ssaarbejde om løsning af kraftprobleaerne ved udnyttelea af eksisterende viden, og
- spred«? oplysning ota forskningsresultater, forebyggende erbajde og behandlingsmetoder.

Nærmere HcUerup DPlyBnln9er P* ,cfressen Haslehøj Alle 9, 2900

SUR H er ... Bn P^o teinrig fødevare-ingrediens, to*' el <ro ... stil ... t hakk «t fisk og som hyppigt anvendDS i forskellen t ji ... i U.S.A. Suri.i er nu også sot i Z/r Il? ... i England, aå det varer nok ik- ke lanoé H/iT ... K, » EN dKSTR* . . 4 "åp T v J . V R „ : ^ R A

De " <-ng.ljko organisation *'AUTISTS FOR AH1HAL S" hår* nat-

op udgivet en ny plade "The animals song" (katalog nr. AFA 005), som sælges til fordel for "Det engelske vegetariske Selskab" og "Artists for Animals". Fra samme organisation er tidligere udgivet pladen "Sacrificed on the Altar of Profit and Lies" (Katalog nr. AFA 004 ... son cassette). Overskuddet ved salaet af d-nno ... til forskellige engelske dyrevarnsgrupper.

FISK føler *kke al f n* smerte ved at blive fanget på krog halet i land og smidt på jorden - de f.lor J s xZ 1 tr bange, i lighed med andre hvirveldyr. Det vi^-pr n forskning ved universitetet i Utrecht, og de 12 EF-lande-

li:::!L!z mvar f nlnger bi a ^ n %"Dyrene ... °pfordrer nu EF-kor-missionen til at indf.rf skrappere regler for, til at starte n,ed. lystfisk.res behandling af fangede fisk. (Politiken)

U P llrt GRU/PEH miACK * U0HACK> so « ^r varet i Dan- •T.i J n , som en del af deres livsstil, renlivede vegane- Womack udtaler: "Det ... ler d

R*R V S « - : •sre skarptunkends. Dg nar d^bor^na rol19 o9 4ts lappet, »ring dlg, kan da lite fore }f 5° "t S dlL"*2 »". derfor korrespondere til don hr,iri ... dråbe den og ma aenhange". (Politiken 1B/12-8B) o9 1 andrB Eafll"

V
VSKSSG1 ALLE 34 *O*
1 ^300 VALBY
TLF" o i17 99 n

FRA PET STORØ! UDLAND

Ft Yrr^»nBDIfIn

Den naste vegetariske verdenskongres vil blive afholdt på Kfar flaccabiah Hotel i nsrheden af Tel Aviv i Israel fra 17-24. april 1990.
Nirniere oplysninger vil blive givet her i bladet eller kan fås hos Israel Vegetarian Society, 2 Levontin Street, P.O.B. 2352, Tel Aviv &1022, Israel, Tlf. 009 972 3 623465/6

Camda

I Canada eksperimenterer -forskellige -firmaer med at anvende formalede kyllingeben til produktion a-f ....OST !

Pgm

En gruppe vegetarer og andre interesserede, som arbejder på at genoptage udgivelsen af bladet "Dyrenes Verden", sirger kontakt »ed grupper, der er interesserede dyrs rettigheder, vegetarisme samt udgivelse af lignende publikationer. Kontakt venligst Anna Niedviecka, Pet Fieso K17K, 01-917 **Warszawa,** Polen

jZÅ2AQ

I Japan er der nu markedsført en soja-ost med * orientalsk smag - rig på aminosyrer (proteiner) og ingen kolesterol. Osten er -fremstillet ved at blande sojamalks-proteiner »ed rismalt-ekstrakt. Herefter fermenterer osten i nogle måneder og presses i blokke af passende størrelse.

England

Det engelske marked narmest bugner af nye interessante vegetariske produkter. I flang kan navnes Tempeh (udtales ten-paj)(små blokke af fermenterede sojabønner), vegetarisk *u„demad, carob/banan-sojadrik, vegetarisk gele, vegetarisk 9 pa*BBr> soja-malkepulver, fardige pandekager **oasta^rlf^ rlBkø 4Brdigretter til 1 Person, dybfrosne** dyrefors IM^ 05mB*ik udfn animalske ingredienser eller te. HeruHnvnr5^0^!1 0 animalsk osteløbe og soja-smøreos- er dukker mange vegetariske produkter og fardigretter efterhånd&n op i mange fødevarebutikker og supermarkeder.

Markedsføringen af det vegetariske symbol "V", bl.a. til brug på emballage til fødevarer, der spiselige for vegetarer, er nasten lykkedes for godt. Det engelske vegetariske selskab har nemlig problemer med firmaer, der.anvender symbolet på deres varer, selv om disse indeholder f.eks. animalsk osteløbe.



KONTAKTPERSONS—NETTEIT

Vi byder velkoå»en til ***fflgende nye kontaktpersoner og -gruppen***

Janett K.'Sørensen
Lykkebakvej 12
4672 Klippinga
Tlf. 03 67 85 33

NOAH-AALBORG
Kattesundet 10
9000 Aalborg
Tlf. 08 16 30 66 (mandag 15-17,30 samt torsdag og fredag 15-18) eller 08 16 52 72

NOAH-AALBORG ***kan holde foredrag og give oplysninger*** *ob* ***Madpolitik*** *f* ***»adbestr åling*** *f* ***ernaring og genbrug•***

Vi ojgor stadig kontakt med personer aller grupper, soa kunne tanke sig at fungere scm kontaktpersoner i Vegetarisk Interactions regi. Rokviror gerne nermero oplysninger horom.

QRØNT LYS ROR
ØKOLOGISK LANDSBYSAMFUND

Der er nu vished for, at Økologisk Landsbysamfund bliver opført i landsbyen Torup ved Hundested. Efter 6 års møder og planlægning har 100 mennesker stiftet selskabet Økologisk Landsbysamfund K/S ag i fællesskab købt Dvssekildegård på 13 hektar i Torup. Købet fandt sted i januir 1988.

Landbrugsministeriet har netop givet tilladelse til selskabet .å eje gården. Det betyder, at man dispenserer fra bestemmelsen om at landbrugsejendomme kun må ejes a^ enkeltpersoner. Selskabet er i samarbejde med Hundested kocimune ved at lægge sidste hånd på et lokalolanfor^fn for den fremtidige anvendelse af Dyssekildegårds arealer Lokalplanen ventes endeligt vedtaget i beovndeLJn =1 19B9, hvorefter byggeriet kan påbegyndes.

Økologisk Landsbysamfund er et enestående bosætningseks- oruM? < IntegrerBr boliger pg arbejdspladser på grundlag af en meget høj grad af beboerindflydelse. Med m energiproduktion -fra vedvarende energikilder lokal biologisk spildevandsrensning i væksthussysJemer og -oka affald f S H r n ? o9 96nbrU9 kan Toru P bllv* noget af en ideal- an... for Danmarks udv...ina 1 r...n... =*» selvbærende lokalsamfund.

Der skal opføres ca. 100 nye private boliger fordelt oå 5 boli gr pp r. erne^af et f*ll * bolig9ru PP e suppleres privatboligri osv %niihuc ,s d ,P h0ld5^«i fælleskøkken, vaskelesspisnino lin t fil V#rB rammBn vegetarisk falbestemmer selv 9, op d 09 aktiviteter. Boliggrupperne ftlleshus. VDr an vil indrette og bruge deres

Boligtyperne i den nye bebyggelse «••* w ==» fastlagte. Der er alt lige fr. til saeæenhænaende i"* f r 199®nde domer (kuppelhuse) byggelsen e^en S.l- liV^ by99Bri F »lles *or be- »ible .uligheder for hUhn"? !" naturBa terialer, flek- «iv solenergi (drivhuse) udn V ttelBB af P aB~ ikk. .indst spændende f o ^ - r ^ («"«9™-"d) - og

Dyssekildegårds eksisterende bygninger skal indrettes til forsamlings- og aktivitetshus både for beboerne i øk.lni gi sk Landsbysamfund og for borgerne i ToruD som h.lhnri Her kan der lejes lokaler til erhvervsformål' kursHslfrkl sonhed og midlertidige arrangementer. Det er tillioe planen, at bebyggelsen.^Ør "ye erhvervsstof

Bebyggelsesplanen er nu under udarbejdelse, og det oårennes, at de første boliger vil være klar til indflytning i begyndelsen af 1990. Hele bebyggelsen vil stå færdig i 177Zi

Indtil nu har 100 voksne med 40 børn tilsluttet sig projektet. P Bltfl9erne har B" ^ed fordeling på alder og be- ?*n 2 B* £«* samlede deltagerantal planlægges til 150 voksne og 50 børn, så der er stadig ledige pladser. Interesserede kan få yderligere oplysninger om projektet ved henv nde e 14 2100 B kbh l5 0 t i V e ^ b e t S sekretariat. Willemoesgade i*, 2100 kbh. 0, tLfl 01 26 11 30.

hvordan kan jeg støtte VEGETARISK INFORMATION•m arbejde V.

- læg vort J^teriale frem, hvor der kommer mennesker (biblioteker, (helsekost)butikker, medborgerhuse, uddannelsessteder osv)
- skriv laserbreve
- deltag i/start studiekredse
- giv et bidrag
- tilmeld dig V.I.'s Støttekreds
- husk V.I. i testamentet
- k*b vore ting

ER VIN VEC3ETA* r B*<

EN LILLE GYSER FRA FØDEVAREINDUSTRIENS OVERDREV

*Den hollandske vegetariske union her rettet henvendelse til Fauna Inlichtingen Centrale' (et inforaationskontor for dyre-anliggender) for at fi afklaret oa der anvendes aniaalske produkter i forbindelse »ed freastillinq af vine b.v. Vi bringer her et uddrag af svaret**

"Fra slagterierne i Holland indsa.les af serliqe firmer mængder af "dyre-affald", hvoraf blod og ben kun z * r en del heraf.

PLOD

H-riwx Li gos BV i Loenen indsamler blod ir a ca 30 cl. terier. Af blodet fremstilles blodplasma til kJilS -r-g" en og hæmoglobinpulver til kæledyr, ørreder og mink. Endvidere fremstilles produkter til den farmaceutiske industri og træindustrien. Hæmoglobinpulveret anvendes også til at "klare" vin (dys* Jerne urenheder, der qor vinen uklar) .

ÉEH

Gelat ne Delft B i D f i d=aæ ler ben fra slagterier, Heraf fremsti 11es^fedfoj ?benm 1 . So? bB„B anvendes i fabrikationen af mad til kalertv veres til vin- o g T J i l l u £ £ & £ * Som le" Deres (den "blod-mel" S "g ^ % v s r f r i s k B union) ^ processerne « h.t » f l ? B r Bn rolle 1 *remstillingsbekr»ftet" men "også o j ^ f, P rodUktBr er ikke al*ne -alske produkter anvendes i iisse* p r o c e ^ r ^ "ere 3ni"

V ng er en k t ork ar a "* anlmalske produk" tir?rSer^n5endos dZn/foriin^he!

g lo f u 0nhl"oo r h< nn l"ir "u ar ng" af vin med protein er den ældste ... o9 ^ foretages ... hæmoglobinpulver eller ren protein.

6elatlne

Gelatine anvendes ofte efter »klarinno„» hvidvin, idet den påvirker vinens farv« (H dog is*r U1 pr. liter) arvo dosering 5-30 g

Flikglim

Fiskelin., fremstillet af den indvendige side af st.r.n svømmeblære, anvendes også som klarinn* »lh!-, st»rens til at vare et af de bedste på proteinbis s V i T "? det har mindre effekt på vinens farve end gelatine. Fiskelim anvendes hovedsageli til at klare følsomme hvidvis TM 2 g r K t s r r r, o b - r * TM yre (dosering

Casiin

Casein er et protein, som forekommer i store mænader i skummetmslkspulver, hvoraf det udvindes ved hjalp af sv- er. D 5 * 1 L ? \ i k k B r o p l, E B l i g t 1 vand eller vin'op l ^ s Te, Li x' v o [. Ved Ban *ér ^allura-casein, som bind?alder sig som fnugagtig l#be (dosering 6-50 g pr. liter vin).

Ben-kulstof

For at g#re »#rke vines farve lvsere nn - ^. "lugte", ka man t U „ t t B rent k" lstof, f.eks i for. TM af ben-kulstof" - en sort, kulsubstans, som fremstilles ved at opvarme ben uden lufttilførsel.

De ovenfor nævnte substanser, med undtagelse af gel„ i ne, anvendes ... ne som * i , Holland, hvorimod udenlandske vi- •cd dem. VS o9 franBke, til overflod behandles

Udover ovennævnte anvendelse bruges ben fra slagtede dyr også, udover l til •argarine haL-?li? e ,, fremstilling af (stearin)lys, lakrids l age ~ f edt » Selotape, tandstikker, sandpapir, lakrids, vingummi og kaledyrsfoder.- nupapir,



• Align video dlsploy edoe here.

o p l "f3 E S T E 1> ^ R

I løbet af det eidste års tid er flere af de "go'e garale" storkøbenhavnske grønne spisesteder (Det grønne Køkken i Larsbjørnsstrads og Drivhuset på Strøget) beklageligvis forsvundet. Det er derfor en stor glzde at kunne meddele, at et helt nyt og helt grønt spisested har set dagens lys. Det drejer sig on *DEH OMHHE HOLDER,* som ligger i Klareboderne 10, kldr., 1115 København K, Tlf. 01 15 21 Bl, (lige ved Købmagergades Postkontor). Her har indehaverne smagfuldt og under hensyntagen til ejendommens stil indrettet serveringslokalet i hyggelig "snack-bar-stil - og skulle man ikke have tid til at indtage sit måltid på stedet, salges lækkerierne (tarter, sandwiches, salater, pita in. fyld osv.) også »ud af huset". Der er åbent mandag - fredsg kl. 10,30 - IB.

DIH'B . Lille Kannikestræde 3, il70 Kcbenhavn K., Tlf. 0 ni ? er et almindeli 9t spisested, der-og-sa byder pa lidt grønne retter.

*Cranks Gr*J>ne Buffet,* Grønnegade 12, 1107 Kbh. K., Tlf. 01 15 16 90, har for nylig skiftet .navn til *G R E E H S* - ellers or alt ved det rjaale •'

I *Frederikssund* har en gruppe mennesker taget det første skridt til at starte on vegetariske spiseklub. Vil du vide mere, så henvend dig i "b'ELSEHUEET", Kirkegade B, 3600 Frederikssund, Tir. 02 31 55 53.

Onsdag **d.** 21. december (solhverv) indviede dot bio-vegetariske spisested *0REEHH0RLD*, Blågårdsgade 4, 2200 Kbh. N., Tlf. 01 35 36 11 sin nye "gildecal" - et helt nyt initiativ i spisestedssammenhange. Belv om man godt kunne forledes til at tro, at der nu skal vare fest og ballade i Dlagårdsgade, er det helt andre ting, der skal foregå, Ing Nor"aentoft fra Greenworld fortalte ved indvielsen, at e! n 1/ n skede at skat) e mulighed for, at folk ikke kun skulle kunne komme for at spise, men også for at hygge sig indr!??!r« ^fDr, at lavø ting ""»en- ton har derfor ten a* gildesalen" i en mere afslappet stil end resre?" ° 9 1 "gil^alen" vil en "dagens eninoi! overkommelig pris) kunne indtages hver dag fra det »åske 9^n Vil M mBrB ° " Greenworlds planer, var fra ""22 *Ti* J ki " B f0rbi* Der er åbBnt alle dage 17 22 (1 Qildssalen dog fra solnedgang).

A K T I V I T E T 3 - K F E N D E R E N

Utlnhtltfaltn, *Sfbtksve)* ***11,*** *4450 Jyderup,* 71f 03 *47 SO 46)*

Kursus« hver uge fra mandag til lørdag (fra 30. jenuar)

Arhusegnens Husholdnin *skov, Tlf. 06 17 85 11* 8240 *is~

Kursus: Grøn mad og motion - IB/6 - 24/6-B9
Prisj 1650 kr

Kursus: Brøn mad, Møre motion - hel- og halvårskursus - starter i august 19B9

*SttQftfVird htJjifQlt oo ki-r»u*cent»r. Sttoftevej 76, 4100 Ringsted, Tlf. 03 60 11 70*

Kursus om den bio-dynamiske dyrkningsmetode - 30/1 - 2/2-19B9

Yldfiarltk Information. Valborg Alle 34, 2500 Valby, Tlf. 01 17 99 11

Mandag d. 23. januar e9, kl. 19: Foredrag og spørgsmål ved biokemiker Erling Saxhclt **"Hvordan aikrer Jeg mig** c l njrdvindi 0® naringaatoffer gennem grøn mad ?" Entre (incl. urte-te) 10 kr.

Handag d. 13. februar 89, kl. 19: Foredrag m.v. ved fortatteren til utallige grønne kogebøger m.v. Kirsten Skaarup **hod** vinger til aolana køkken" - **om** en grøn msdrejaa Jorden rundt". Entre (incl. urte-te) 10 kr.

Mandag d. 13. marts B9, kl. 19: "Introduktionsmøde vedr. ?r h **•tudiekreda(e) omerncring, vegetariak oad** «-v. Se nsrmere omtale andetsteds i bladet.

Onsdag d. 12. april 89, kl. 19: foredrag m.v. ved bromatolog (kandidat i levnedsmidler og ernaring fra Landbohøjskolen) Morten Strunge Madsen: "Er dtt nu cA sundt at vare **vegetar** ?". Fitre (incl. urte-to) 10 kr.

B O G — H J Ø R N E T

GRåHHE GLIDER FRA 2 TAL-IEH af Helle og Alfredo Tesio, Forlaget Olivia, 136 sider, illustreret, 168 kr.

HAD ELLER HEDIC1H (**spis** rigtigt og nyd det) a-f Ellen Møller, *Hwst* & S#ns Forlag, 144 sider, illustreret, 148 kr.

AURIOHS BA0EB00 (fra korn til br#d) af J#rn Ussing Lar•en, Forlaget Olivia, 111 sider, illustreret, 112 kr.

SPIS DIS 1 FORM - 2 af Harvey og Marilyn Diamond, Borgens •forlag, 144 sider

P0LIT1KEHS VEGETARKOGEBOG a-f Mette Jensen, Politikens Forlag, 216 sider, 9B kr.

°t?!L EN </PIS^SER StGBn Larsen» Haa5e & S*ns Forlag, 104 sider, illustreret, 198 kr.

Forlaget skriver i sin pressemeddelelses

'I Grfnne "Fristelser" ligger forfatteren hovedsigten på brugen af de Bange dejlige, danske frugter og grøntsager koBbineret Bed de Bange udenlandske, SOB butikkerne efterhånden bugner af. Ve Best gtngse af disse udenlandske råvarer er gengivet i farver i afsnittet "Grønt leksikonBogens opskrifter er baseret på enkle tilberedningsBetoder Bed Bange forslag til variationer af retterOB og til serveringen."

Det modtagne anmeldereksemplar af bogen kan ses i Vegetarisk Informations center.

GULER0DSK0GEB0GEH af Audra og Jack Hendrickson, Borgens forlag, 112 sider, 118 kr.

CRAHMt SUPPER 06 FORRETTER, Forlaget Komma, BO sider, illustreret, 9B kr

CR N 9B*k?f DESSE*TE*> flaget Komma, 80 sider, illustreret,

KALKOGEBOGEN af Anemette Olesen, Høst & Søns forlag, 104 sider, illustreret, 198 kr.

KRYDDERIER " K*„n Us Sv,rr„,SviaMc,s « «i-
der, 85 kr

HAD DER BESKYTTER - rigtig kost i radioaktive tirtr,- * Sara Shannon, Borgens Forlag, 212 sider, 1BB kr.

EBLEKOBEBOOEH af Hugo Jensen, Hovedlands Forlao, *M* der, illustreret, 49 kr.

SKAL DU UD «T REJSE ?

var ciat mat-ke sn id-j *at* anskaffa .lig di JJ^ y pat«ri & £ , ' !" fc°C_ hvor dat p* 71 forskellige sprog •o. kl..! Ca, I,ved cr. vngotar/veganer er og hvad disse spiaer. «oger, er udarbejdet af dan hollandsks vegataris.'.e drr!'-«??!?9 k/„b-3 hos VE atari £ tk Information (ce ato? P° tide 2>, Pri=_n Br „un 50 kr_ (incl_ P°r-

Samme ste tarici^o i " ^sstilla den *Uiiidw.* som dnn tys!;e vegei° . T orcning har udgivet over vegetariske restau^n-,i.. Tysxland, flstrig og Schweiz. Det er endnu ikke helt M«-f d den ko «M*r til at koste, man 15-20 kr porto) ar nok ikke helt ved siden af.

I løbet a* *3rår°t koiomer dar fra de.i engelsks vegetariske f . n auid. Ol (!nJ nQ t0 hÉndb*9er» dels Gn Int»rn«tlwul rrJir- ispise- og overnatningssteder verden over), dels en ^Bj^atr-fTUUg. <s'dste dukker muligvis kun de britiske sc[., " håber sna est at vide mere om disse to udgivel- Info EGm* naturli S/ifi b®S9» kan bestilles hos Vegetarisk mation.

LØST OS FAST ON

VEBETARISK INFORMATION

Vili BT In.! 1 EPB-nldrnn.

Vegetarisk Information har oplevet den store glade at en privatperson har stillet sin datamaskine til rådighed for vores arbejde og ydermere at et firma, som *nsker at vare anonymt, har skanket Vegetarisk Information et afroarke-dBts bedste tekstbehandlingsprogrammer, nemlig "DSI-takst" <som denne udgave af GRØN-SAGEN naturligvis er skrevet og redigeret ved hjalp af). '
DSI-tekst indeholder også et kartoteks-rodul, som i en vis udstrækning kan dikke vort behov for informationsop-
bevarin
DATA3AsI»>°.V Sf9ning VI kaldBr „DEN VEGETARISKE DATABASE). Pa langere sigt vil vi dog nok vare n#dt til at -.nak.,,.- .t decid.ret databaseprogram, ™ drt" er jt doaverre dyrt øg kraver nogen EDB-viden at opbygg., sa
hvis nogen skul !',, hav* 'r'. *I hJ*"» . S
anskaffelsen og/eller praktisk med opbygningen,-så h«rer
vi meget g V
der, at vi T ?. ^ "I9 I a* h*bBr U„der alle Drast*f""ghe-
der, at vi i Ubet af feraret vil vare i stand til at gi-
Kur^!: der ^"vender sig til os, en væsentlig bedre og hurtigere information end vi kan nu.

V.I. andrer sin struktur

P. .
uL!!* . la„d„dø her i efteråret besluttedes det at andre Vegetarisk Informations struktur på to vasentlige områ-
der.
For det
der ... t r t * kraves d5t nu at de Psrso ner, der arbej-
db ... r Vc,3Btari sk Information (ansvarsgrup-
or'innv ... rSDnef„ mB darbejdere på centret m.v.) selv
... ege ... Br ind„rt <or at minimere
rls Len for I« ... ^ D^ning er (kan *a„
nulen u^^rfkir? ... VB9etarer o93* ?> *r.
Vegetarisk Informatik.
t andet er ansvarsgruppen ...
S5rfnBg ... » —
lig kendskab til ... mdre, at personer uden ser-
bagrL ^gi li r V ^ dTtid BH VBgetariak ^ormatiens
kc*» direkte =ind fra !adei- Var kunns
prtge/overtags arbejdet Til Br f ?Bf Pa landsmødet) og
lmdsavder n v°-t , ®rstatning 9 for cf9 tidlig
U,!_k Infcrr?.ticn jævnligt afKSldo

inform-ttions/ide/debat/arbejdsmtder medrt«,t
le interesserede. me0 "Hagelse af al-
Vil du vi do mere om Vegetarisk Informatw
sonder vi dig gerne de nye vedtagter. „yB ,trul<tur,

fkonoul

Vi vil gerne starte med at sig hjerton« tak ti
der siden sidste nr. af GRØN-SAGEN har støttet h* illB,
st#tte til arbejdet, enten ved direkte hin- tT" ydet
at k#be de forskellige ting, vi har til sa ig9 £{£ ^
varet en . overordentlig stor hjalp og er til
•untring i det daglige arbejde. stadig op-
Ud over de faste udgifter til lokaleleje, varme .1 te-
lefonabonnement, telefonbogsoptaglescr, forsi krlnn ,
to, kontorartikler, W t e r , V å n y i n g , revision m.v. por-
der et par stirre udgifter, der nsrmar sig. 0-tdrijJr
sig om trykning af 3. oplag Ef »En introduktion til 211
•ad og 5. (vist nok) oplag af "Vegetarisae - hvorfor ?
hvordan ?^(Bom allerede nu er trykt i over 35.000 ekse.-
plarer)
vi o«! »"ligt, og hvis det viser sig nødvendigt, vil
.program" Sern9 an5kaffe det tid li9Bre navnte database-
Si lv om
vi "derHo^a!1?6 har V rBt tB^nin, jUl 09nytir hAber
at r.! t .iff61„„6 har „,li BhBd for °9 interesse i
kan ^ i BH »konomisk håHdsrakning. Til gengald
X pl v S i V " arbBjde iherdi9t 1 d*n vegetariske
-Grirn—Sanor" n g at I vil modtage de naste par
jgrøl Sager" helt automatisk.

Divar||

Flere
selvano^i £PUr9t om bidra9 til V.I. kan fradrages på
hertil i1,1" . vedv -I-'* start kunne en godkendelse
nens «+ 0 °Pnås P*Q.a. myndighedskrav til organisation
Da vi rrølse, alder, indtagts- og kapitalforhold m.v.
gen DÅ ans*Qte om godkendelse, var skattelovgivnin-
der hAvH område indret, således at organisationer,
nan«« i* <> uddannB I*®*i»««sigep sociale, kulturelle eller
rekfnr.\^ f0rmi1 ikke var omfattet, og da Statsskattedi-
kunnp a ffIBn to at V.I.»s formål faldt ind under disse,
fradra Vl k k® godkendes. Bidrag til V.I. er således ikke
turlin9^Sb®rettigede på selvangivelsen, men vi håber na-
Jelse vie ikk0 vil influere på lasernes overve-
er w.h.t. bidrag og testamentariske betankninger.

SOM bekendt varetages alle V.I.'s funktioner af frivillig arbejdskraft, so« bruger en del af sin fritid på dette arbejde. Det er nok heller ikke en heaeelighed, et jo flere personer (indenfor rleelighedernes granser), der deltager i et arbejde, jo hurtigere, bedre og sere nyanceret udføres det. V.I. er derfor stadig interesseret i at koeee i kontakt eed personer/grupper, so« kunne tenke sig at vere eed i arbejdet. Det eneste der kraves er et du er vegetar og at du på en venlig, tolerant og alsidig eåde ønsker at foreidle oplysninger og inforeation oa vegetarisee og grøn ead til interesserede.

VEBETARIBK INFORMATIONS

TINS SC SAQER

~~FfTft tflt "Bftifl~~ (vedleg gerne friaarker og svarkuvert)

Oversigt li Litteratur (bøger, hefter a.v.)
Spise-, ferie- & kursteder, foreninger, blade
Vegetarisk Informations kontaktpersoner

S å

Oversigt 4« ftitlkkar *td rlMligt udvalg af vegetarisk. produkter og ferdigretter

Oversigt 5, Dm,l« spi»-, imri^ og kosteder m.v. pi

Oversiat A* p ^ ' Ti!"' ty,k sk (for turist«-)

uversigt 61 Foredragsholdere, kursusleder. oa •adlavningslerere

O versigt 7« Almindelig. spisesteder, der oaså har vegetariske retter på Mnukortet

OBS! Ovennavnte oversigter vil efterhånden blive erstattet/suppleret af oversigter, der ved hjælp af den datamaskine, vi har fået stillet til rådighed, udformes efter den informationssøgendes egn (f

vitLi^ Si«;2!; ,b2T' dr D-t*,-r »-»2

IT behandler gallesten kurmt^'

(fortsetter s. 25)

fldre nyhedsbreve um for vege^arisk information) - er

•GRØN-SAGEN- ^ U r U k Informations blad, udkommer 1/1, I/S & 1/9. Alle tidligere numre er "udsolgte", men kan ses i Vegetarisk Informations center i København.

•UGFASME - HVORFOR? HVORDAN?" (introduktions-folder)

•KORT OB GODT OM VEGETARISK INFORMATION" (introduktions-folder)

Vegetarisk Informations vedtægter

Skrivelse vedr Vegetarisk Informations Støttekreds

Skrivelse vedr. Vegetarisk Informations kontaktpersoners og kontaktgruppers arbejde

Saåpjecer fra det engelske vegetariske selskabs
- Vegetarianism - just fer one
- Wellbeing of the elderly
- Firet food (om mad til småbørn)
- Infant feeding (- - -)
- The ethics

Og så det der koster Jltii. (og som giver os nogle af vor % hårdt tiltrængte indtagter):

"EN INTRODUKTION TIL GRØN MAD" <20 siders hefte med opskrifter og gode råd). Kun 10 kr.

4 sik. dobbelt brevp£*->ir j A tr format med hvide kuverter. Kun 10 *<r-

Lille buket af ttrroHn og kunstige (papir) blomster - 35

Smuk hvid kurv med tirrede nn u I SBndes ikke - Bde 09 kr nstige (papir, blocster - ,Un t 9t juletra med pynt ^0 kr ~ sendes ikke. ***> «. i m h,jt> Kun 100 kr - sendes ikke.

SPØRGE-HJØRNET

Har du nogen spørgsmål vedr. vegetarisme, grøn mad m.v., så send dem til GRØN-SAGEN, hvor vi vil finde frem til de personer, der kan besvare dem. Spørgsmål og svar af almen interesse vil blive bragt under denne rubrik (anonymitet respekteres naturligvis).

• Align video dlsploy edge here. •

S T U D I E K R E D S E

8c

A R B E J D B C 3 R U R P E ; R

D#t har lange varet Vegetarisk Information, ønske at ••dvirk./til.kynde til oprettslw af studiekredse on arbejdsgrupper, son kunne/ville bøskmftigt sig ned forskellige aspekter af vegetarismen. Vi gør nu et første forsøg pa at virkeliggøre dette ønske, idet vi mandao J 13. „arts 19B9, kl. 19 afholder et introduktionsmøde vedr. oprettelse af studiekreds(e)/arbejdsgruppe<r) om ernaring, vegetarisk mad m.v. Mødet ledes bl a Andersen, Rødovre, som har manoe år. vegetarisk madlavning, sund ernarino denne aften forsjge at finde ud af hv»H h for at sætte igang. Af mulige emner kan her nævnes: vegetarisk madlavning (begyndere, viderekomne, lette retter, proteinkomplettering osv.' hvorfor vegetar •> ygdomme,

For at kunn
interesserede\:S:R^T1RpT„*LRJ 5o* deres ønsker, kupr, ideer, tanker »C - J beSked om vfdgl»der'os"til°at J" " T l n ^ u | ^ ^ mske kunne initiativet tages op i andre dele af landet ?

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

IDEER, ØNBKER M.V. I FORBINDELSE MED STUDIEKREDSE .

Navm
Adressei

Tlf.i

DBlta98lfie 1 " . * d_ l3^-89, Ja / Nej ; Ved ikke

Jeg har følgende ønsker, ideer m.v.i forbindelse medoprettelse af studiekreds(e)/arbejdsgruppe(e):

▼ Align video display edge here. ▼

R = T T E N ER S A T

Fra Bente N!:vig, - kontaktperson-^£orM/eqeta-risk Information - har vi modtagmt følgende opskriften

VESETARIfitt mippp
(frit efter min lwermester Rie Schmidt)

1 stort løg skives og vendes i varm olivenolie
2 7,1 tor f 9uler*dder rives groft og konunes i
1/4 sellæri rives groft og kommes i
Toppen af 2 porrer skares *»eget* fint og tilsattes

Nar alt er vendt i den varme olie, overhaldes det ned kogende vand til grøntsagerne er d^ket. Koger svagt i ca. 15 minutter. Derpå tilsattes det hvide af porren e i skiv Lidt er hav^t etter dSt, hEle k.9er "" 5 »inuttmrrn.ro. ti 1 battes S kog og Sk^Uld M0RGA 9rntsagsboul 1ion tilsattes og koger med ganske lidt.

Kan evt. serveres med en stor bagt kartoffel.

MEGET NEM PÆREDPBgFT

Modne parer - evt. fra dåse - anbringes i et fladt smurt fad. Drysses med reven ingefar - helst frisk.
Parer sni«"* °^rh#Ides *ed ^ blanding af 1 ag til 1 takket". ^ ,raiChe, s4 raeget at alle P"« ™ er

Sattes i en godt varm ovn ved 225 grader oa baoes til massen er let gylden - *ikke brun /*
Serv kanrifl63 iUnken med iskDld creme fraiche, evt. pyntet med kandiserede violblade - for synets skyld!

VVA^QEZARISK INFORMATION
vALBORQ ALLE 34
2900 VALBY
TUR. OI 17 99 11

BENNY ANDERSEN

DIÆT

Rejer gir tørre hornhinder
fedl gir filipenser
pandekager ligger for fladt i maven
flæsk er ikke godt for hjertet
fisk er ikke godt for slagteren
kylling er ikke godt for kyllingen
frikadeller er ikke godt for noget
undgå sagosuppe under svangerskabet
undgå løg under ægteskabet
sødt er syndigt
surt er farligt
salt forkorter livet
bittert trækker det i langdrag
marmelade gir slatne ører
labskovs trækker svømmeblæren sammen
æg får armene til at sidde skævt
ost påvirker lugtesansen
peberrod påvirker smagen
småkager påvirker hørelsen
radiser indskrænker horisonten
ærter standser udviklingen
blomkål tar udsigten
morgenmad tar appetitten
natmad skærper den
mad er ikke godt for maven
livet er usundt
haps
haps
haps

^samlingen
"Den indre bowlerhat"
(Borgen 1964)