

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION

6. ÅRGANG - NR. - 1989

I N D H O i n

Indledningsvis side 3
Jfffl'tøl dag 4
Beviserne p3 bordet ! 6
Det Grønne Marked 7
udland side 10
et side 12
side 13
side 14
side 15
side 16
side 18
side 19
side 20
side 21
side 22
side 24
side 25
side 26
side 27
bagsiden

GRØN-SAGEN

(forum for vegetarisk information)

som undertitl

der har interesse for vegetarisme og grøn mad.

Redaktion,
Udgivelse: Informations ansvarsgruppe
Oplag: 1.000 eksp],
Abonnement: - men hjælp til udgivelsen modtages meget gerne, f.eks. på nedenstående girokonto.
Annoncer: Optages i begrænset omfang i denne
Adresse: emneområde.
telefon: 01 17 99 11 (telefonsvarer kan tage mod besked)
Girokonto: 1 56 88 68
Bladets indhold: Kan frit gengives (hvad eget stof angår) - og meget gerne med kildeangivelse. Send os venligst et orienteringseksemplar af "afbenyttelsen".

VEGETARISK INFORMATION

Er en almennyttig, selvejende institution, der har til formål at indsamle, 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 forskellige materiale til eget brug eller til uddeling / fremlægning / ophængning m.v. og støt gerne arbejdet praktisk eller økonomisk

V.I. har i øvrigt samme adresse, tlf.nr., girokonto, åbningstider m.v. som nævnt ovenfor under GRØN-SAGEN.

I N D H O L D

vil vi erne si gti æd igt n tå
Veget,r?.,, Infor L. }m° « lntSgrmeg- 111

I «se mere herom inde i bladet, ...

Det grønne Marked" »brikker
"Boghjørnet" m.v.

- RISTIS BOD FORNØJELSE !!!

R I N o b y h u s F A H R
(g o d k e n d t r e k r e a t i o n s h j e m)

SUNDHED OLD
E i L E R S L Æ V G E ! E" V I V "E F T E R K o " T E R E
110 EFTER ØNSKE

Midt i Fanø's dejlige natur og friske luft ...
yngler i hverdagen. Rindbyhus byder dA / h ... de" St11hed, der
lokaler, zoneterapi, healing. rassage og morgenafsS^!5" r09fr<6

Pr (a
Pr/døg^ 1nCK> :
HZM*

0obbeltvare1.jp
250,-
1.650,-

Rekvirer gerne program p3 tlf. OBi6 37 66

D Y R E E T i K

ti Steffan PctBr«on

Nir vi taler omvolden i saafundet, tanker vi sjaldent ni den vold i«od •illioner af uskyldige dyr, som den nåda vi laver på forårsager.

Vi ikl^er os dares pels (årligt fanges over 25 millioner dyr i sakse), vi afprøver giftige stoffer på de* (årlinf dør ca' 450.000 danske forsøgsdyr), vi spiser dem (nnn nwanitsdansker«, spiser i sit liv 230 h,ns, 35 grite 00 7 k er ban" Ci^V Jtar r "J*0*" P* filn, styrte P^A vaddoUbs- cirkus og kæledyrsbutikken - fugle, som aldrig har fløjet, vi jagter deni for shortens skvlH nru^ ,

Dette kolossale og unødvendige forbrug af dyr bevidner at det står sløjt til med menneskets etiske sans, i dette tilfælde respekten for liv og frihed.

Det, af de foroven nævnte forbrugsområder, der berører de fleste danskere er vel nok kødforbruget. Det er en » W * at vere ko, moderne e**ektive landbrug er indlysende Men ^ dyr undi bne, de går også for m der er derfor flere etiske aspekter i denne sag end de rent dyreværnsmæssige.

1.

v dien og udsender sine livsforagtende viberationer, som bestemt ikke højner folks moral. Kød er dødens frugt og at være slagter er selv sagt ikke nogen livsbekræftende gerning. Der har været tidspunkter

retshistorie, hvor *slanter** «>gBlsk og amerikansk ends virkning pa *simlen* hi arbejdeB *forrå-* navningesager. Dst l!n fn klukket fra at deltage i daglige gerning *ar* at sia ihjel^'T^'h St fl,ennBsker» hvis 09 indleve sig i .ndres ave "spekt for liv

2 Mange af de ennes er »tand til *st* "dråbenet'd f plsBr kid> er ikke selv i d*l af virktliahedcn * yr' De v*lg*r at fortrænge denne konflikt iaeli™ lygten^if' *ulh™* ***' f* Undo* en indre y n til kød og camvittigheden - hvil-

loi jo let kunne føre til rkylrføielst. Øenr.« dobtolt noralske holdning er yderst farlig, fordi den forhindrer de forandringer, soou vort hjerte inderet inde langes efter. At opfede dyr, for siden at dråbe og spise tf*m, må stride imod ethvert årligt menneskes egen lcngsel efter retfærdighed.

3. I Dancark og i £ndre l-lande "kaster vi perler for svin" - parlerns er det vegetabilske protein, hvoraf en del importeres fra U-lande, hvor befolkningan i forvejen ikke har for neget at spise. Dansarks agerjord kunne brødføde 40 millioner mennesker, hvis vi udnyttede afgrøderne direkte til menneskeføde. I stedet for lader vi 85-90 X af markafgrøderne omsatte igennem køer, grise mm. til animalsk føde. For at producere 1 kg oksekød skal der bruges 21,4 kg vegetabilsk protein. Ernaringsforskeren Dr. Jan Myer har beregnet, at hvis amerikanernes kødforbrug blev nedsat bare 10 X, ville der frigives så meget korn (som nu ades af industridyr), at det kunne brødføde 60 millioner mennekser.

4. Dyrenes sag er så nart forbundet med vor egen, at enhver forbedring i vort forhold til dyrene vil gavne os selv. Ville det f.eks. lykkes os, igennem en forbrugerboykotning af fcurag, at lukke burhønserierne, ville det ikke alene vare til hønsenes gavn, men en kampe moralst sejr for mennesket. Denne tilbagevundne moral vil naturligvis også have sin positive indflydelse menneskene imellem. Et menneske, hvis liv er opfyldt af respekt for dyrets liv, vil i langt højere grad respektere sit medmenneske.

J U L I A V O L D A N

af

2 -^T\\r^t n^U^dh ?bS B S B- P^: er, Julia
telig indsats for at udbrede k n 2^h T ? f, artiers utrBt~
rende betydning for det enkelff kostens afgy-
stand. Et enkel*e nenneskes helbredstil-

Allerede i 1952 overtog Julia
tionen af tidsskriftet Ny Tid 0q Jf 8nSvaret tor bak-
ses for at vare landets st,rstB hBi= *9 nok raS an"
SenerB oprettede hun sin f„rltl £ Be^*dM>{rl*t
9b år loder af Håstrup Kurstod TM ?:l skole, v&r i nan-
Helsehøjskolo i Jyderup on Tv-rf f B d e don nuvarende
der nr.vnet Julia V»ldan£ Kurhi°? rchetl son un-
t«r. 1Can£ Kur hjen i s,r ffio;Jtog kraftpatien-

Selv og] Julia u.iHan -r
s-d=> (Naturlagoudvalget^ Kraftens^^0 bchandlerve rdenii
styrelsen m.v.) mød^gen ...empelse, Sundheds-
trattelig sit arbejde oq har OPnn fortsatte hun u-
S®/menneskers redninornian[£ arene var et mange sy-
•«*-. at skabe enb ed of S Z i t t Z T ' ^ det lykkedes
»ndring og intoresse hos *ange r J n ^ L r holdnln 9s"

Ju i rb d e s
wlf'ÆnTog a det eJ Sl^r ar «lv r S K, * hendES sin> Svend
skolen som Råkostkurh ier-nnf "u y Tid 09 Vi» Helsehøj-
Julia V#ldan kort f*r sin det håi)> som
' «.< tort. cern L'^ o» So* " " " " læses
ber 198B! y Tid 9 Vl» so" i udkom i decera-

" 1/ r
nLi'drt2 jej T n J J ' r ! rln "else, æen har op-
iaer for kraftpatienter Jen uin ^ 6y9B ®ennes ker og
kr*ftbehandlingerne nPn n v.l.le hfl ve standset bryst-
fort.MLr , a 'fods 0 TM U*ret" Håber . „ V .
Eret „r* Jul i
i,d :

B E V X B E R N E R A B O R D E T !

I sidste nr. af GRØN-SAGEN ("udsolgt[11], men kan ses i V.I.'s center) bragte vi 1. afsnit af artikelserien "Beviserne på bordet". I denne serie gennemgås kort de store nationale og internationale undersøgelser, som er foretaget for at belyse sammenhangen »ellem kost og risikoen for at blive ramt af forskellige sygdomme. 1 1. afsnit behandlede vi sammenhangen mellem kost og kraft, og denne gang tager vi hul på

SAMMENHÆNGEN MELLEM KOST OG HJERTE-/KARSYGDOMME

Hjerte-/karsygdomme er uden sammenligning den vasentligste dødsårsag i den vestlige verden, og det er derfor af stor vigtighed at få fastslået årsagen til disse sygdomme. Et af kodeodene er blodets indhold af kolesterol, som øges i forbindelse med indtagelse af mattet fedtstof, so« hovedsagelig findes i de animalske fedtstoffer.

Den første undersøgelse 1) vi vil navne, går helt tilbage til 1947, hvor forskere fulgte 12.770 mand mellem 40 og 59 år i Finland, Grakenland, Holland, Italien, Japan, Jugoslavien og U.S.A. Man undersøgte personernes livsstil og deres dødelighed p'.g.a. hjertesygdomme (coronary heart disease). Det viste sig bl.a. at sammenhangen mellem indtagelse af mattet fedtstof og dødelighed p.g.a. hjertesygdomme var meget tydelig. I den ene ende af spektret lå Finland med 20X mattet fedtstof i maden og 200 dødsfald pr. år pr. 10.000 indbyggere og i den anden ende Japan med henholdsvis 3% og 20 dødsfald.

En Israelsk undersøgelse 2) (1947-77) viser bl.a. at dødeligheden p.g.a. hjertesygdomme stiger, jo mere kød man spiser. Undersøgelsen viser også en "negativ" sammenhang nollem indtagelse af kornprodukter, grøntsager m.v. og hjertesygdomme.

Hvordan så med vegetarer ? Jo, en engelsk undersøgelse 3) (1973-80) viser, at det observerede antal dødsfald p.g.a. hjertesygdomme hos vegetarer kun er en tredjedel af det statistisk forventede antal.

En finsk undersøgelca 4) viste, at en nedsattelse af indtagelse af "hårde" vedtstoffer (bl.a. kød) og en forøgel-

oe Jf miiiKc^lbiin »f jrM!r..igar c^i !:nr~..-n/id,«?* , ., ,,
Mcdsts kolretcrojindh*jld r-d ncs^c, 30*' r ' " •• hf**®
trykket VMwtligt og hsvedo vic8^n>^'' £"-« 7 ^ "
Endvidere, hvilket jo er lic= si W ^ ^ v i ' s t *'' f? 2o**
at en tilbagevending til den "gcn'i" -i't ' l!t , s'9,
blodeis kolesterolindhold steg til d^ L f p T f T ' at
veau. * Dvw LPr:ndslig;? ni-

Andre undersøgelser vissr.sanse re-ult^ tr .
tes en gruppe "ik'T-i^rf«-«* F.øfcs. 5) mH_
*t d over S?t o 4 a Se ^ ^ , ka r3 ^ y o M ^ ^ ^ i EJ-
h*nt1* hVer psrs=ns tiaglinr"kost^""ci ^lHsjec,,cs 230 9
hvilket resulterede i on stlmil i ? urcrs Periode,
18,6%. Da kødet b'.ev fjern-t fra d^3^ostBroln ivBaust pd
rolniveiuet igen til det tidligere niveau! kole=tp-

Endnu en inter ati al de søgel 6 Vi ,,r, at lcr_da
*ed st stort ^"bru"pr.Tnti[yrgcr Eåf ri'
har en h§j dødelighed, hvorirAhV ^ dViskø -fedtstofler
jo.-!nsr=«„, „,r ,, "r; "
X saeme undersøgelse navnee 2 hjerte2 i'9^2.
hvor to sindsyochoEo'talflr ./ ekEPc -icent i Finiend
Peril.'er , 4 tar ærts skiftevis almindelig kost og kost,
hvor de animalske fedtstoffer i stor grad var erstattet
med vegetabilske fedtstoffer. Det viste sig, at i de
ri
« 3 K ' S U dt
hvad der var meget mere interessant, faldt dødsfaldene
p.g.a. hjertesygdomme med 50 %

Tre andre undersøgelser, en i Norge 7) og to i U.S.A. 8 &
9) understreger denne tydelige sammenhæng mellem indta-
animalske fedtstoffer og dødsfald p.g.a. hjerte-
: % / z

Det er altså af tor igt
te eenneske, men'ogs- "for'ohe^l ikke a,ene for det enkei-
' " « ! « „eJ p4"fXt, '.°t ?°» l " " « , = t"s S B
»-den »er 5i ! « ? . . , * L ' " 7 * n S » ^ M f » e « = r . og
I næste nr. af Grøn-Sa r vi
geleer, der er foreta^t *<' Vi tao® fat pi de unders*-
.or at klarlægg
" ea koSt 09 Bukker*yio/f0rhsjBt blodtryk.8 3a,mnenh*n9en
" "Corona'-y heart disE 3B in c
in seven countries", A.Keys

(ed) et al, CIRCULATION, supplement 1, Vols XLI and XLII, April 1970.

2) "Association between dietary changes and mortality rates: Israel 1949 to 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. B73-B77, November 19B2.

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 19B4, vol B4, 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 1981, 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.Holme, K.Velve Byre, P.Leren, THE LANCET, Saturday, 12 December 19B1.

8) "Diet, serum cholesterol and death from coronary disease", R.B.Shekelle, A.M.Shryrock, O.Paul, M.Lepper, J.Stamler, S.Liu, W.J.Raynor, NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE, B January 19B1, Vol 302, No. 2.

9) "The lipid research clinics coronary primary prevention trial results", Lipid Research Clinics Program, JAMA, 20 January 19B4, vol 251, No. 3.

Align video display edge here.

DET QRØNNE MARKED

•r stadet for »lt ullm hlmaal og Jord, ton tangarer dstte bladt enneoaréde. Son ekaamplar kan navnaa nyhador, efterlysninger, køb, aalg, bytto, foreapørgaler onv.

BIO-DYNAMISK GRØHSABSF0RH1DLIHG, Bjørnsonsvej 100, 2500 Valby, Tlf. 01 16 60 38, er et lille nystartet firma snm på post oer"ind) :0^dre~baS h S'' h*3" o9S4 rin9B sine be stillin- d»t lf t, overer bio-dynamiske produkter m.v. til døren i det Storkøbenhavnske **områdB.**

ØKOLOGISK LANDSBYSAMFUND PA IRØ s,ger intakt med «nii, dar ar interesserede i **at** vare med' til vidBref^rslen **ai** eksisterende økologisk gartneri (20 fri) hni • ^ i { S S W S ? t0 r ^a^ngar. ^ n^ 1 t ^ r t r y 3^ IB 12) &1ler Lone (05 89 72 74)

YOGA- OG MUSIKMAND, 4 1 > S,9er behandl - til at dele lån* V V ^ elSE T "Ed pA gård ved lsefjcrden på Sjal- 26Bo'solr#d^a strand! lgSt JohRfUE Knud =en, Ingholtsvej 1,

LAHDSF0REH1HGEH TIL KRtFTEHS FOREBYGGELSE er navnet Då ef ny tarte alter at ,<r#"enS Det e for- enfngens'formål"at - støtte fordomsfri kraftfo.-skning, " tr!?r samarbejde om løsning af ^raftprobleoerrs ved udnyttelse af eksisterende viden, ~ !rhf?rt DP!ysning om forskningsresultater, forebyggende arbejde og behandlingsmetoder. y99nae SITeruV PlySnin93r På adreSSGn HBSlen,J Alle 9, 2900

SUR MI er avnet roteinrig sommer fre^tm* fyS »vare-ingrediens, i forskellige fardigrotter*: m h>'PP19t anvendes i varar, der »aTkfrt^! 1 U"S*A, Surioi er nu o9" set ke langs f#r dn h" ~l, QS 1 ngland » s* varer nok ik- gang pi varedBklarationJrnD. gC?tarCr Skal ki"9 60 EkStra

Den engelske organisation *"ARTISTS FOP AHIHALS'* har net-

oP "dgivet en ny plade "The animals song- (kataloa nr AFA 005), som salges til fordel for "Det engelske vegtal riske Selskab" og »Artists for Animals". Fra samme organisation er tidligere udgivet pladen "Sacrificed on the Altar of Profit and Lies" (Katalog nr. AFA 004 - fås oasl som cassette). Overskuddet ved salget af denne plade går til forskellige engelske dyrevarnsgrupper.

FISK føler ikke alene smerte ved at blive fanget på kroo halet i land og smidt på jorden - de føler også frygt og er bange, i lighed med andre hvirveldyr. Det viser ny forskning ved universitetet i Utrecht, og de 12 EF-landes førende dyrevarnsforeninger, bl.a. den danske "Dyrenes Beskyttelse", opfordrer nu EF-koramissionen til at indføre skrappere regler for, til at starte m=d, lystfiskeres behandling af fangede fisk. (Politiken)

S0ULGRUPPEH U0HACK & U0HACK, son netop har varet i Danmark, er, som en del af deres livsstil, renlivede veganere. Cecil iJomack udtaler: "Det du spiser afspejler d made at vare på og reagere på over for dine omgivelser, ja hele dit sjtleliv. Du bliver mere rolig og afslappet, mere skarpttankende. Og når du bor på en gird med dyr omkring dig, derfor kor "h *orestiUe di9 at dråbe dem og må k korrespondere til den holdning også i andre sammenhange". (Politiken 1B/12-8B)

VEGETARISK INFORMATX ON
VALBORG ALLE 34
i2SOO VALBY
TLR. OI 17 ± x

FRA DET STORK UDLAND

På verdensplan

Den naste vegetariske verdenskongres vil blive afholdt **Då**
17^24. Maapri 1"I990. tø1 , nmmhedBn af Tel Aviv 1 Israel *ra

Naraere oplysninger vil blive givet her i bladet eller
p'o B 2352 Tef a"? 2 Levontin Street,
623465/6 1V tlo22, Israel T1 - 009 972 3

Cinidi.

I Canada ek menterer rs lige ir
anvende for.afL^'kWHngebe^tn^Jrodukt^on^r.. "Jst*!

Polen

pe vegetarer
ir genoptagk udgis s r s ^ w verden,
sager kontakt med grupper, der er interesserede dyrs
rettigheder, vegetarisme samt
publikationer. Kontakt vcnlinrf 9 a* lignende
Fiwo K17K, 01-917 Warszawa, *Polen* Nled^cka_y Pet

iåflja

I Japan er der nu markedsført en soja-ost med orientalsk
smag - rig på aminosyrer (pr Qen kolesterol-
Osten er fremstillet ved af ti i o9
•ed ri smalt-ekstrakt Hereofn 2nde SD_^aB»*lks-proteiner

eaneder .g pr.,,., , „ p „ ' 3 7 ^ -se.' "°5>»

Enolantf

Det e e sk m ked r u
vegetJiikeVo^kter n*i a"ino b 9"er "* "yB intBressant e
tea-paj) (soi blokke f lrae 1 7 " navnBB Tera Peh (udtales
risk hundemad, carob/ban-ED.EHrik soiabanner), vegeta-
getariske , 9*1*. ve-
uden eg, vegetariske *fmrrH* fPulver» *«rdige pandekager
P«sta-rettar, U1 1 PBrso". dybfrosne
dyrefors,g> oste uden anilLlil! i*!** i^edienser eller
te. Herudover dukker man °stel*be og aoja-smj-reos-
»rige vegetariske produkter og far-

digrettttr eftar^inden op i oann« x j
permarkeder. 9var®butikker og **EU-**

Markedsfåringen ji det veaotari«!
brug på emballage til fjrdevarer der li iT' bl-a" U1
tarer, er nasten lykkedes for godt dS «iii V™" V695~
riske selskab har nemliq problLor'med fir! *e9eta"
vender symbolet på deres' varer «i! I f-"Mr' der ,n-
f.eku. animalsk osteitte Of" diSSB In^holdcr

KDNTAKTPERSONS-NETTET

Vi der Velkomen U1 «"">< »V kontaktpersoner og -*
gruber-

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

NOAH-AALBORG
Kattesundet 10
9000 Aalborg
Tlf. 1 3 6
IS-IB^elfer^OB^lt^"^9 15~17,30 sa#lt torsdag og fredag

NOAH-AALBORG kan holde foredr
sadpolitik, sadbestråling, ernVrin]\l iV 9\Db Xr in9tr o*

Vi ss er s adi k t.
kunn#°t»nk»«io flf i t 0 fOn 4,<t Bod p#r,on,r «llr grupper, aoa
ri ak Inforn.Hn fungara aoa kontaktparaonar 1 Vageta-
.s .gi. Rekvirer gerne nærmere oplysninger herom.

ØRftfIMT LYS PGR

ØKOL-OGIISK LANDSBYSAMFUND

Der er T, Vi H! T' at 0kolo*isk Landsbysamfund bliver opftrt i lenefsbyen Torup ved Hundested. Efter 6 årq m/r der og planlægning har 100 *ennesker stiftet c-ul " ?- ^OlOQisk L.nd.hv.,.-...^ og T. le ssi e L S -. kabet h ; r p * 1 3 k s it . S ' . ' K :

Landbrugsministeriet har selskabet må eje gården. S *G « ' » 'RR '"- - be der, at ...penserer s i s s r a sj r be r r ejendomme kun må ejes af kommune ved at lagge sidste hand ? If nSd Hunde sted for den fremtidige kendelse *? n P" * . lokal Planforslag Lokalplanen ventes endeligt vedtanotkildegårds areal ar. 1989, hvorefter byggeriet 'kw påbegyndes! bG9yndelsen af

Økologisk Landsbysamfund er Pi- j periment, der integrerer bnHn 9 bos*tningseks- grundlag af en neget h#j arbe Jd5pladser på lokal energiproduktion -fra vort b*bDer indflydelse. Med biologisk s p i l d e v a n d s r e n s n i n a l o k a l affaldssortering og genbrug kan thu*.!>'stenler °9 lokal ideal-landsby for Danmarks JdCiM P "1VB noget a< en selvbarsnde lokalsamfund. -dvlk- ling i retning af små

Der skal opf s ca 0 r boliggrupper.*re i hvér^bolT Private boli 9er fordelt på 5 •™ af et flleshus me5 ooh^PPB SU PPI6reS P^atboHg- rl osv. Falleshusene skal vmre fa lesk*kken, vaske- lesspisning, len nnh„iJ rammen om vegetarisk fæl- bestemmer selv. hvordan de og aktiviteter. W , M u ^ r e ^»lleshus. inarette og bruge deres

Bol p i n n b yggels t». g^rV\n de iig^%r!b frituå "ri**, ^ ^ fastla 9~ til »ammenhangende tat-lavt bvnn^f" -d o m e r 'kuppelhuse) byggelsen er en stor anvenLf« x * F,lles ior ho l« b*" »ible muligheder far behnof 7 naturmaterialer, flek- »iv .olenergi (drivhus^ovrnr^^' udn Vtte l" af pas- ikke «ind,t »pandende fo^er og ffrverf <re9„Vand> ~ °9

~ 1¹/ ~

Dyssekildegårds eksisterende bygninger skal inH n. . forsamlings- og aktivitetshuc hirio x !* indrettes til ,1« L.nalby.artund bo?~ern. r f*"*™ 1 Økolo- Her kan der lejes lokaler til erhvervsformål" t°" helhed- somhed og midlertidige arrangementer nit ir™*?)',!"k~

S i . ' " op„r„ ,l,r,n>; »„t,.r

L t T n i rote z , ?s u ,-£• S S t f f S ; S J S J T T begyndelsen af 1990. Hele bebyggelsen vil stå færdig i 1992.

Indtil nu har 100 voksne jektet. Deltagerne har en S,"Æ« U 4UR3. R ARASR, R„R-S pl.n.»»« S Interesserede kan få vd°rlinp ^ *tadig ledige pladser, ved henvendelse til 5p L' K ? oplysninger om projektet 14, 2100 kbh. Ø, tlf: 01 26 11 30.

HVORDAN KAN JEG STØTTE VEGETARISK INFORMATION's ARBEJDE V

" T™' hVOr " "°*™' — »•tar (biblioteker, ...ost)butikker, medborgerhuse, uddannelsessteder osv)

- skriv læserbreve
- deltag i/start studiekredse
- giv et bidrag
- tilmeld dig V.I.»s Støttekreds
- husk V.I. i testamentet
- k#b vore ting

f=R u I ,NJ V I i Q E T r t i ? £ i 3 f< ?

EN LILLE SVSER FRA FC0EV,V£IN1>U3;RIEN 3 C'ERDREV

Den
til h 4 ' J z % ^ X T t , T ^ ' . . ' f henvendelse
(et ' ormationskontor
nd afklaret om der anvendes
t Z A Z I ^ r i Z u / ' , Z J L ' , ' se med fremstilling af vi-
ne m.v. Vi bringer her et uddrag af svaret.

"Fra slagteri e i Holland i
Store iwnjjder 6 ™ # "dyre-affald ^ " ^ ' * ° * ' " r i i 8 e firmaer
udgwr en del heraf. ' hvorar blod og ben kun

PLOD

Harimex Li s BV Lo en n
terier. A f ^ l o d e t ' i r e ^ t u l g ^ ^ blo,i " * 30 slog "
en og hamoglobinpulver til kaledvr Plasma til kødindustri-
videre fremsti lles produkter ti f n o 9 mink, End ~
stri og traindustrien. KamonInhL ? farraaceut iske indu-
til at "klare" vin (dvs fiHr Paveret anvendes også
uklar) . tdVE - fJer " e urenheder, der g«, vinen

BEN

Gelatine Delft BV i Del-ft t
Heraf fremstilles fedt OQ D fra sla 9terier.
fabrikationen af mad til kaledvr S o ? 996 anvendes i
z m ™ . s ™ l e ~
er.
getari
"blod-mel M og gelatine ^ piller ^ * Uni ? ") formDd ning om at
processerne m.h.t alknhni!«[1 fremstil lings-
bekrcftet, men og ^ ikke al * " e
overgåe , en ne flere ani-
"Iske produkter anvendes i disse process ^

Vi bringer her en kor orkl ring a
ter, der anvendes denL ^ forbfndelsef ani " alske P r oduk-

Blod- og hemoglobinpulver

"Klaring" af vin med protein er den ... 09 kan
foretages ... eller ren protein.

B&latlne

Gelatine anvendes ofte efter M u i ^ ", og isar til
jvidvi ^ idet den p ^ r ie T * v ^ £ . 7 2 ? (dosering 5-30 g
r. li)

FIfkallm

Fiskelim, fremstillet af den indvendige side af størens svømmeblære, anvendes også som klarings-middél og ser ud til at vare et af de bedste på proteinbasis, bl.a. fordi det har mindre effekt på vinens farve end gelatine Fiskelin anvendes hovedsagelig til at klare følsomme hvidvine, som kun indeholder ringe mangder garvesyre (doserina 0,5-2 g pr. 100 liter) 9

CactIn

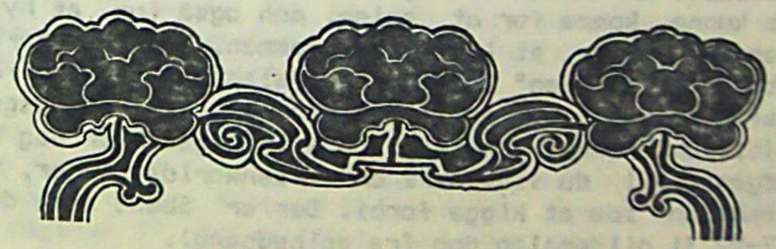
Casein er et protein, som forekommer i store aangder i skummetmalkspulver, hvoraf det udvindes ved hjalp af syrer. Da det ikke er opløseligt i vand eller vin, opløses det i lud, hvorved man får kalium-casein, som bundfalder sig som fnugagtig løbe (dosering 6-50 g pr. liter vin).

-iten-kulstof

For at gøre mørke vines farve lysere og for at fjerne
" ugt
hin t V « . ^ man tll5,tte rent kulstof, f.eks i for. af
-n-kulstof - en sort, kulsubstans, som fremstilles ved at opvarme ben uden lufttilførsel.

De ovenfor navnte substanser, med undtagelse af gelatine,
an VB nde S r * B ^ Bn * kk ® 1 H o U a nd. hvorimod udenlandske vi-
ne som r * V o 9 * raneke « " » overflod behandles
sed dem.

Udover ovennavnte anvendelse bruges ben fra slagtede dyr
også, udover gelatine, til fremstilling af (stearin) ^
margar
lakridi nB ba9e ~ f Bdt, Sellota P B « tandstikker, sandpapir,'
t ^ krids, vingummi og kzledyrsfoder « "



SPi-SESTEDER

I løbet af det sidste års tid er flere af de »go'e gamle-storkøbenhavnske grønne spisesteder (Det grønne Køkken i Larsbjørnsstrade og Drivhuset på Strøget) beklageligvis forsvundet. Det er derfor en stor glade at kunne meddele at et helt nyt og helt grønt spisested har set dagens lys. Det drejer sig o« *DEH ORtHHE KÆLDER,* som ligger i K areboderne 10, kldr., 1115 København K, Tlf. 01 ?S 21 Bl, (lige ved Købmagergades Postkontor). Her har indPha verne smagfuldt og under hensvntaoen H =• S indeha-indrettet serveringslokaletT hyggelig "snack-bar og skulle aan ikke have tid til at indtaoe -7^!, ~ stedet, salges lakkerierne (tsrter saJdJich« w P* pita ni. fyld osv.) også »ud af hu«lf» n hes! salat er, dag - fredag kl. 10,30 - 18. " ** åbent man"

DIN's GRØNTCAFE, Lille Kannikestrade 3, 1170 København K., Tlf. 01 93 87 87 er et alm
" byder pi u « grønne t e r ! 'U-

Cranks Grønne Buffet, Grønnegade 12, 1107 Kbh. K., Tlf. 01 15 16 90, har for n
- ellers er alt »M det 1 " ' " i " !

I Fred ril su d har grupp
skridt*ti 1*at"starte^n veoeta*. TM n9akar t£gBt d«* første d* Gere, si henv.nd dj g I ^ S: S S S S ^ 1 ^ ' dU vi" Freds.-ikssund, Tlf. 02 31 55 5? ' Klrke9ade B. 3600

1. 21. december (solhverv)
Z r spisested ... i f ? '.-.se-
N., Tlf. 01 35 ZA OHt*MHORLD> Blagardsgade 4, 2200 Kbh.
Initiativ , isestedss "" °r Vldesa!- - et helt nyt
forlede, til Jt t™ atTr f*1" """ aodl kunne
1f i l a g i r d s g a d é I V Z ' " ' ! ," " og ballade
Ing Nordentoft fra Greenworld fortal/"9' wT Skal fore9å-
•an ønskede at skabe mul< k m? ved Ind vielsen, at
skulle kunne komme for at SI , at folk ikke kun
sig sammen og for at lave tf m9n o9Så *or at hy99e
indrettet "gildesalen" i Jf saTMnen. Man har derfor
ten
af restauranten, L. i stil end res-
ret" (til overkommelig Drle) 9*1desalen" vil en "dagens
solnedgang, vu du vide kunne indtages hver dag fra
det måske en ide at kin GrBenworlds planer, var
fra 17-22 (i gildesal- s« 8 g v ?; . b'å„ ^ a r „5, 4 f ent alle dage

FTL<T1V1TETB—KALENDEREN

~~Hfiithtjtfaltll'~~ s*b,ksvej U, 4450 Jyderup, Tlf 03 47 80

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

^tUSMMJLi^WJj^ålkaltjTreto»»erve 33, $240 Ris-
v, Tlf. 06 85 1

Kursus: Gren med og motion - 18/6 - 24/6-B9
Prisi 1650 kr

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

~~Sjttyfttlird hti*kolt 00~~ Sftoftevej 76, 4100 Ringsted, Tlf. 03 60 11 70

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

Ve et ri :
(U 17'99'li Valborg A1le M, 2500 Valby, Tlf.

Man g
vprt^h^: 2f' j3nU£r B9, kK 198 foredrag og spørgsmål
te i r * 6: i!"9 SaXh0lt "Hvord^ »ikror jag mig
É n re L a c i . n ; s ^ . ; * ^ ? s " " " ' r •" '•

Mandag d
fatteren"ti?" B9, kK 19s bedrag m.v. ved for-
rup "Med vino, i!!96 ?r*nne ko9ebøger m.v. Kirsten Skaa-
irr* i?? •olent k#kkon* - om en gran madrtJia
Jordtn rundt". Entre (incl. urte-te) 10 kr? •aar.^»®

ag
So^tt.f;.13; TISf "• 19' "mtroduktionsrnøde vedr.
» S n.rln! ! ^BdB<,) 0nl •rnirl"8» vagatariak atd
n.v. Se n»rmere omtale andetsteds i bladet.

On da d
to^nn9/u" i2: fPr?* ^oredrag m.v. ved broaa-
højskolen? i levnedsmidler og ernaring fra Landbo-
varo vlnst Mo^en strur, ge Madsen: "Er dat nu a* aundt at
vegetar ? . Entre (incl. urte-te) 10 kr.

A o B HJ JZ3RNE:T

GRØNNE GLÆDER FRA ITALIEN af Helle og Alfredo Tesio, Forlaget Olivia, 136 sider, illustreret, 168 kr.

MAD ELLER MEDICIN (spis rigtigt og nyd det) af Ellen Møller, Høst & Søns Forlag, 144 sider, illustreret, 148 kr.

AUR20HS DA3EB00 (fra korn t i l bnrii a.e Jør Ussing Larsen, ForU » " "1 sldar, 1]1ustreret", 112 kr.

SPIS DIG I M -
forlag, 144 Sider * ** Harvey - Marilyn Diamond, Dorgana

POLITIKENS VEGETARKOGEBOG " »•«« Jansen, Politi*,,,
Forlag, 216 sider, 98 kr.

GRØNNE FRISTELSER af Steen
104 sider, illustreret, 198 £ - * »'«• » — Forlap,

Forlaget kriv i
"I Grønna 'w S e l si"," P ;" " e " " f 1 » ' ">
*fc'ujeo <#e M»SÉ> d e j l i 0 9 J e r . for /*tt*ren hovedvagten på*
kabineret .ed % a a ^ ^ J ^ f °9 „retsager
*terhénden bugner af. De t g ***' "* but^kerne ef-*
*ktn rer fr angivet i f a r v e r i J L l t S t ' * * udenlai >^ke*
»mgsaetoder aed aange forslen IS, P enkle / B r M leksi~ tilbered-*
n og t i l serveringen.* variationer af retter-*

^ ' s s s ^ s s r p i ' - b o - * « « * Vegeta-

GULERO KO f
'°rlag/nj"£2f" a ilS^A^!"a 09 JaCk Hendricks°n. Borgens

CRANKBS SUP R OG
illustroretf^98 kr "**.*"**' flaget Ko.ma, 80 sider,

*C*ms DESSERTER,* Forlaget KOMJ, 8 0 GIDER> LLLUBTRERET>
98 kr.

KAL
' ' d r S i r t S ^ V 0 ! " " 1 ' Hist & S'"s forlag, 104

R) ER
Jer'feTkr ®V*rrtf, FcrUg, 40 si-

MAD DSR EISXYTTER - rigtig kost i radioaktive tider af Sara Snannon, Borgs-s Forlag, 212 sie'er, 1S3 f-r.

CBLSKOclEOCSH af Hugo Jensen, Hovedlands Forleq, 69 a-i-er, illustreret, 4? kr.

BKAL DU LJD fir REJISE •?.

var det måske en ide at anskaffe dig det »p«,* v.n.fari.1,. **på" - en forklares; J : « o S -vega * s forskellige sprog og hvad disse spi-ser. da af den hollandske vegetariske f.-fni"g e Ln u r r < £ , .. ar dresse/tlf. pa clae 21. Pr l J „r * J ' ™ « " ; - ; to). ku kr. (incl por**

S kan
ta'ris ? & W n T h ^ r i T ,llUll,' *°° "*" <"k« vege-ter i Tyskland Ø^-trin n! c °^r ve9etariske restauran-afklaret, hvad den I Z r S er e„dnU ikke h,lt <l«l. porto) .r „ol l kk. h.lt " l5„20 *

I af f år
»>l'Gr" ^ »0r to J1^T:r "r,*"dm »»«•"-
ni 4ne (onU n- ndbjget, dels en international h i t -
i rbru0.r-n.,jf< 9/^"tn*n p»,tedBr ver den over), del* »n
t Vi å r h be?-n!rf!f S m fl,uU 9vi» kun de britiske
far- som naf u f »»re om disse to udgivel-•nformation. ^ * bB09* kf>» bBmtillB« hos Vegetarisk

L09T 00 FAST OH

VEGETARI8K INFORMATION

V.I. går ind i EDB-alderen

Vegetarisk Information har oplevet den »tore giede at en privatperson har stillet sin datamaskine til rådighed for vores arbejde og ydermere at et firma, som ønsker at v->re anonymt, har skanket Vegetarisk Information et af narke-
d ts bed te e
téksf (lom H e Jn kStb handlin9Spr09ramBer nemlig »DSI-tekst (som denne udgave af GRØN-SAGEN naturi i avis nr skrevet og redigeret ved hjalp af).
DSI ks n e l s et ca t dul, som i TM vis ^st^JnfnS°k^r de^e a w t ' b l h S f j ? bevaring - gning (e v nformationsop-
DATABASE")^Pi'fangere sfgj vil 2T VEGETARISKE
at "ansk ffe" et decideret databaseprogram, men det er jo desvarre'dyrt og kræver nogen EDB der
hvis nogen skulle have lyst til at rial ** oPby„e, sa anskaffelsen og/eller praktisk - Pf *konomisk med vi meget gerne fra dio Gi hL d °PbV9ningen,-så hører der, « vi? , , * « ^ v ^ ' r s r : 9 " ? - >3 folk, der henvender sin tn nc "* a* Qi~ hurtigere information end vi kan ni."" V*Sentli9 bedre °9 -

V.I. »nf*r»r Pip ftruktyp

P i efteråret besluttedes det at v ^ : rons struktur på to vesentlige d

Z der arbej-
pe, kontaktpersoner, medarbejdere på centret m.v.) selv er 100% vegetarer. Dette krav er i in r r k r e me fo
ni6ielTu^v^rkid r?k0,r spi r ser rkert? kalla!
t o
For det andet er ansvarsgruppen nu selvsupplerende. Denne
Vegetarisk Information P Netårer også fisk ?) fra
er indført for at
andring
Ug kendskab til voortari.m- 1 ^ PBrsone,„ "den sar-
baggrund og ideer (som det tidHo 98tarisk Informations
komme direkte »ind fra å-d^" 9 ^ V3r tilf «Idet) kunna
prage/overtage arbejdet Til sta 8es P* landsmødet) og
landsmøder vil Ve^tan'sk j n f n t ?" 9 *or de "dligere
y-tarisk Information javnligt afholde

– & - e >

»n?ornations/iiie/dcbat/arbejdsmader med deltagelse af elle interesserede.

Vil du vide mere om Vegetarisk Informations nye struktur, sender vi dig gerne de nye vedtægter.

gkonnni

Vi vil gerne starte med at sig hjertelig tak til alle, der siden sidste nr. af GRØN-SAGEN har støttet har ydet støtte til arbejdet, enten ved direkte bidrag eller ved **Et** købe de forskellige ting, vi har til salg. Dette har varet en overordentlig stor hjalp og er til stadig opmuntring i det daglige arbejde.
Ud over do fasco udgifter til lokaleleje, varme, el, telefonabonnement, telefonbogooptsglcscr, forsikring, parto, kontorartikler, kuverter, trykning, revision ir..v., er d-r et pir stjrre udgifter, &jr ns.rc.3r Lig. Det drejer sig o-n trykning ef 3. opleg af "En introduktion til g-øn "ad" og 5. (vist nok) opleg af "Vec-rfcarisea - hvorfor ? hvordan ? (som allerede nu <ir trykt i ovar 35.000 eksempiarar). On muligt, og hvis **drt** viser sig nødvendigt, vil vi også gerne anskaffe dot tidligere navnte databacs-.p.-ogran.
i e v
ti fnin J? ?et i1?6 her Varet teræin» j"1 og nytér, håber vi inderligt, at lassrne har mulighed for og interesse i at give V.I. en lille økonomisk håndsrækning. Til gengald kan vi love, at vi vil arbejde ihardigt i d.-n vegetariske oplysnings tjeneste og at I vil modtags de naste par "Grøn-Sager" helt autooatisk.

Div?r«i»

^!n„ har BPUr9t . »"drag til V.I. kan fradrages på
hertil ikknT1'. ^ V„l-,S Start kunn„ 00 gadkendelse
n.nr V P-g-a- myndighedskrav til organisatio-
Da vi séner a der, indta g ts„ 0 g kapitalforhold m.v.
e ni p anS,?^e om g°dkendelse, var skattelovgivninger h L » l0""9?6 »ndret, således at organisationer,
nati al uddannelsesmæssige, sociale, kulturelle eller
rekto r 6 ^9nt8 i at V*l_,S ,ormål ^aldt ind under disse,
kunne vi ikke godkende«. Bidrag til V.I. er således Ikki
fra
tnr?^a9f r^tlgCde på **selvangivelsen,** men **vi** håber na-
^ **lgvis** ikke at **dBtte vil influere** på **lasernes overve-**
jelser m.h.t. bidrfg og **testamentariske betankninger.**

– P * –

f^Bl.^d x\Vire"S,S *llo V_1_,8 *»-tionw af frivillin arbejdskraft, soo bruger en del af „in fritid ri ^ du arbejde. Det er nok heller ikke £"* flere personer (indenfor rimelighe^nes grænser, ^ arbejde, jo hurtigere, bedre og mere nyan- « ; r s det. V.I. er derfor stadig interesseret i at komme i kontakt med personer/grupper, som kunne tænke sig at være med i arbejdet. Det eneste der kræves er at du er vegetar og at du venlig, tolerant og alsidig måde ønsker at formidle s, ysninger om VC~ getarisme og grøn »ad til interwserSe!

VEQETARISK IWORNOTIQNA

T I N Q & S A B E R

Først det "gratis" <vedl,g gerne frisker og svarkuvert)

Oversigt 1: Litter
Oversigt 2: £foise-at r <b*96r, hafterra -v.)
Oversigt 3i e- kurste r, for
Oversigt 4: Vegetarisrjnfo^ations^ontakt 901 „Ber, " ad®
Butikker ned ri<>ult uu V altper£Dner
Oversigt 5: produkter og færdigretter**9 Vegetariske
e e t t, "el i eri . „r ° kursteder m.v.
Oversigt 6i f
Fo r ht ldc,c, kur, 2 „ ^ TMer turister)
ma lavningslærere
° » » « « 7, vegetariske retter på menukortet

°BS! Ovennævnte overein* erstattet/suppleret !r VU eter hånden blive *. den datamaskine -T ved hjælp rådighed, udformes éfter d^ stillet "1 eQne #nsker (f.ef'c h>r *orma*io nssøgendes vitanin, spisest^ der A der opaler' B-fl der behandler"g"i resten'osv^^ff64' ku^tede~r,2

(fortsætter s. 25)

fcldre nyhadsbrevj i1931-35)

"GRØN-SAGEN" (forum for vegetarisk information) - er Vegetarisk informations blad, udkommer l/l, 1- , Alle tidligere numro er "udsolgte", men kan ses i Vegetarisk Informations center i København.

"VEGETARISME - HVORFOR? HVORDAN?" (introduktions-folder)

"KORT 05 GODT OM VEGETARISK INFORMATION" (introduktions-folder) \

Vegetarisk Informations vedtagter

Skrivelse vedr Vegetarisk Informations Støttekreds

Skrivelse vedr. Vegetarisk InfDrnations kontaktpersoners og kontaktgruppers arbejde

S»*pjecer fra det engelske vegetariske selskab!

- Vegetarianism - just for one
- Wellbeing of the elderly
- First food (om mad til småbørn)
- Infant feeding (- - -)
- The ethics

Og så det der koster lidt (og som giver os nogle af vore" hårdt tiltr*;,gte indtagter)t

"EN INTRODUKTION TIL GRØN MAD" (20 sidars hsfte ned opskrifter og gode råd). Kun 10kr.

4 stk. dobbelt brevpapir i A-5 format csed hvide kuverter. , l Kun 10 kr.

Lille buket af tørrede og kunstige (papir) blomster - 35 c«,.i, l. >. > kr - sendes ikke.

hvldi kurv sd tørrede og kunstige (papir) blomster - Kun-n-i. • , . 50 kr - sendes ikke.

Kunstigt juletra med pynt, ca. 1 m højt. Kun 100 kr - sendas ikke.

S P O R O E — H J O R N E T

^r«dU^n20*n fp#rQBmA1 vodr, v*Cotiriini, grøn »ad *m.v.*, V°°nd dem til GKØN-SAGENp hvor vi vil finda fra« til da p ionar, der kan basvira dan. Gpørgi&Al og avir af alacn Inter l!?E* Vil bliv# br*Qt undar danna rubrik (anonyaitat racpaktaraa naturliQvia).

® T U I E!ICn J D 3 t?
&
A R B (S a D O C 3 F « U f & p ' ı £

Det har længe været Vegetarisk Informations ønske at medvirke/tilskynde til oprett l arbejdsgrupper, som kunne/viTil b ! L S S" o9 forskellige aspekter a-f vegetar!snen Vi o.r m t f med forsøg pi at virkeliggøre dette 5-2 te ih!T. f"" Ste 13. marts 19B9, kl 19 ».fhnirf f' VI nanda 9 d. vedr. oprettelse af studiekreds(eJ/arhM^0^10,15^ ernaring, vegetarisk »ad f2Si d"2T UPP"<r) 0m Andersen, Rødovre, so! t led_s ..a. af Else "egetarisk madlavning, sund ern.rinn e"'arn f9 i denne aften forsøge at finde urt h j"1*7"' o9 vi vil for at«tt. igangf S i ! "? hvad der er interesse vegetarisk oadlavnino (begyndere"1"0") h6r nEvnBS, ratter, protBinkomplrttcr'n! !r!'i ViderekoBn e. lette hvorfor vegetar ?, tilEatninå««fhix suntJhod/syedoMe, fremstillet af alternaWtfiJ ^ 6r de osv. "ativer til leder og skind osv.,

For at kunne forberede mødet så -nnrtt interesserede velkomne til péforhin ^ *uligt at deres ønsker, id6er, tanker J C * 91V* besked Dm nedenstående "kupon" til w«!L * 6vt* ved at sende

Vi gleder os til at h i L l. ^Sk Infor^tion. har »ulighed for at deltaoe - «'?9S! S®lv Dm du ikk6 maske kunne initiativet t.3.s ». :GG°G;RR??.':..°5

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

"»EER, »NEKER n.v.l FORSINDELSE KEO STUEKREBBE I

Navn I
. Adresiei

Tlf. I

r r r — ,noj ' - -

»edoprettels f.T.^i S5 (e) ideer m.v.i (£ " "del »

R E T T E N E R B A T

Fra Bente Nørvig, Helsingør - kontaktperson^£oiM/egetarisk Information - har vi godtaget følgende opskrifter!

VEGETARISK SUPPE

(frit efter min larermester Rie Schmidt)

1 stort løg skives og vendes i varm olivenolie
2 store gulerødder rives groft og kommes i
1/4 selleri rives groft og kommes i
Toppen af 2 porrer skares *Meget* fint og tilsattes

Når alt er vendt i den varme olie, overhaldes det med kogende vand til grøntsagerne er dakket. Koger svagt i ca. 15 minutter. Derpå tilsattes det hvide af porrerne, i skiver, hvorefter det hele koger ca. 5 minutter mere. Lidt havsalt og ca. 1 skefuld MORGA grøntsagsboullion tilsattes og koger med ganske lidt.

Kan evt. serveres med en stor bagt kartoffel.

MEGET NEM PÆREDESSET

Modne perer - evt. fra dåse - anbringes i et fladt, smurt fad. Drysses med reven ingefar - helst frisk.
Parerne overhaldes med en blanding af 1 ag til 1 s ises dSkket kefUld Crem9 *raichB, så meget at alle parerne er

Sætt « « ! ! i rv 30'" varm ovn ved 225 grader og bages til massen er let gylden - *ikke brun* >
S rve s kåndilfr i Unk ?Vfd iSkold creme *raiche » evt. pyntet .ed kandiserede violblade - for synets skyld.

VEGETARISK INFORMATION
VALBORG ALLE 34
2500 VALBY
TLF. 0 1 1 7 1 ±

Align video display edge here.

Align video display edge here.

BENNY ANDERSEN

DIÆT

Rejer gir tørre hornhinder
fedt 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
tabskovs, rakker svømmeblæren sammen
ægfar armene til at sidde skævt
ost påvirker lugtesansen
peberrod påvirker smagen
smakager påvirker hørelsen
æ a r t r e s V n d H k fænker h o r i s o n ' e n
ærter standser udviklingen
blomkål tar udsigten
morgenmad tar appetitten
natmad skærper den
mad er ikke godt for maven
bvet er usundt
haps
haps
h a P s

– digtsamlingen
"Dsn indre bowlerhat"
(Borgen 1964)