GRØN - SAGEN

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION



7. ÅRGANG * NR. 1 * 1990

INDHOLD

På vej mod frihed ? ..... side 3
Rigshospitalet får **særlig kost afdeling** ..... side 4
En helt ny sundhedsdi 1 le ..... side 4
Glædelige nyheder indenfor mad og hospitalsverdenen ..... side 5
Det grønne marked ..... side 6
Fra det store udland ..... side 8
Aktivitetskalenderen ..... side 9
Boghjørnet ..... side 12
Gulerødder til de gule fingre ..... side 15
Det rene pip ..... side 13
Information søges ..... side 14
Sikke noget griseri ..... side 14
Løst og fast om Vegetarisk Information ..... side 15
Råstrup Kursted lukket igen ..... side 15
Vegetarisk Informations ting og sager ..... side 16

GRØN-SAGEN
forum for vegetarisk information

er et oplysnings- og informationsorgan for alle, der har interesse fnr vegetarisme og grøn mad. Har du materiale til bladet, har du noget på hjerte eller har du set eller hørt noget, der måske kunne interessere mennesker med hang til det grønne, så lad os høre fra dig

Redaktion : V. Vegetarisk Information (ansv. red.: Klaus Iversen)
Udgivelsetidspunkt : januar, maj & september
Deadline : 15/12, 15/4 & 15/8
Oplag : 1.000 eksemplarer
Abonnement : er i princippet gratis - men hjælp til udgivelsen modtages meget gerne, f.eks. på nedenstående giro-konto
Annoncer : Optages i begrænset omfang indenfor bladets emne-område. Rekvirer gerne nærmere oplysninger.
Adresse : Va borg Alle 34, kldr. - 2500 Va1by (personlig hen-vendelse mulig mandag & onsdag, kl. 14-18)
Telefon : 31 00 00 11 (telefonsvarer kan tage imod besked)
Girokonto : 1 bo 88 68
Bladets indhold : kan frit gengives (hvad eget stof angår) - hu venligst kilde angivelse og send os venligst et orientenngseksemplar af "afbenyttelsen"

VEGETARISK INFORMATION

er en almen, selvejende, landsdækkende forening, bearbejdevo^vidPrpn- 8 Jende tu*10n> der har til formål at indsamle, V.I.'s udgangspunkt er human*« Sm,r09r 09 information om vegetarisme. ternhed og tolerancP n J™nisme; arbejdet bygger på objektivitet, nøg-2l«e og økonimisk"int ere7ser. 79 Sationen 6r Uafhængig ^f politiske,' refi-nekvirrge deling6/ frS 119 ; materiale til eget brug el 1 er til ud-eller økonomisk. ophængning rnv. og støt gerne arbejdet praktisk

V.I. har i øvrigt samme adresse, telefon nivnt ovenfor under Sa GROT(.s^Qf^se, girokonto, åbningstid m.v. som

For sidebillede: åbent hus i Vegetarisk Informations lokale

PA VEJ MOD FRIHED ?

De sidste par måneders begivenheder i Østeuropa har for alvor sat fnk.ic på begrebet frihed. Indbyggerne i Polen, Ungarn, Østtyskland 8„inaS: Tjekkoslovakiet, og nu tif sidst Ru^nien har dN sk-u^ demonstreret eller kæmpet for deres frihed og ret til at tænke, tale, handle oq leve som de selv ønsker det. Men hvis man spørger om disse rettigheder (for* slet ikke at ta e om retten til selve livet), som vi i Oanmark anser som helt fundamentale og selvfølgelige, også gælder for flertallet af jordens indbyggere, nemlig dyrene, er svaret nedslående. Næsten overalt i verden behandles dyrene som 2., 3. eller 4. klasses væsener, der alt efter menneskers forgodtbefindende, udnyttes, slavebindes, pines, jages eller fmets dra os håbe, at menneskeheden engang i fremtiden vil kæmpe i Zlrriij for dyrenes rettigheder som den i øjeblikket (mange steder i verden) kæmper for sine egne rettigheder.

Rigtig god og god fornøjelse med isningen af denne udgave af GRØN-SAGEN

5 dages afbalancering
af krop - sind - ånd

Finder du dig i at være i ubalance (syg)?
Har du problemer med allergi, eksem el. psoriasis?
Uder du af svampeinfektion, depression el. astma'?
Maske er det fordøjelsesbesvær, træthed el. migræne?
Kom og lær hvordan DU kan hjælpe dig selv gennem
Kinesiologien.

Anne Straarup
Birthe Straarup - Steen Krarup
og mange andre
tager hånd om dig,
uanset hvilken ubalance du måtte have.



ANNE STRAARUP CENTRET
»NØRAGER. 4291 RUDS VEDBY • TLF 53 55 03 38

RIGSHOLPITALET FÅR SÆRLIG KOST AFDELING

(uddrag af artikel af Henning Ziebe,Berlingske Tidende, 19/11-89)

God ernæringstilstand er vigtig - især for patienter på et hospital
Derfor opretter rigshospitalet nu en særlig ernærings-enhed, der bå'p
skal tage sig af patienter med ernæringsprobl emer og forske i ernærinn
Mange af de nyere, langvarige behandlinger - transplantation, kemotpJnY
og komplicerede kirurgiske indgreb - kan give ernæringsproblemer oa'ur'
adskillige af patienterne mål kortere el ler længere tid have til fart
ernæring via blodet eller gennem en sonde, fordi de er ude af stand tf i
at spise nonnalt. Det er vigtigt, at alle disse patienter får tilstrækL
idi sådeles
ja.fir'us.'ssa" lropp*ns ,ors>'"- °»w - wJÆ isgr

Nye undersøgelser i udlandet har vist, at aktiv indsats Dåknctnm^u »
hos patienter kan medføre færre komplikationer, kortere indlæaaël"«?•<
°g lavere dødelighed. Det har betydet, at man mange steder Teks--r-iw
og England, har oprettet særlige ernæringsenheder pS de fleste' ct«rL
sygehuse, så »an dels kan give bedre behandling, dels udnytte nv viden ns
ernænngsonrjdet og finde metoder til den bedst mulige anvendelse af
ressourcerne til kunstig ernæring. onvenaeise ar

Der er ogsJ stor interesse for den uddannelsesrassige side med henblik „s
at gi Ki6 *or de„de læger e! bedre kendskab til kostproblemerne. blik pr
Ikke blot skal man ved hjælp af hospitalets diætister n3 aUiut a kt
hospitalets patienter og finde frem til alle, der kan tænkes at have
ernæringsproblemer, men forskningen viser oaså at den kenrftJl, ®
terapi hos visse patientgrupper ikke har nogen virkning, så her vil der
være noget at spare ved at ophøre med en forgæves indsats. I andre
tilfælde vil ku ir n
ringsterap ereTenTde't e^VTf.l5e?T~
øjeblikket!6"' ^

EN HELT NY SUNDHEDSDILLE

I distrikts et ee end A k
sundhedsdi1Ve^'de^er^opstå^^us"^"0 1eft6rår6t læSe om 6n helt ^
"Først k m kondibølgen, så skyllede3erob1c°? "spls-grønt-sagen" ind
over det°nordamer1kanske konHhpnw
ikke at ryge OQ d Pt1 ! 5nh/orLn0gle *r s1den blev det smart
frie værtshuse. sehes te modehit går 1 retning af at gå på alkohol-
et a me ikan rne mød
ok»Ve9r! Mad'en er wrtll« ol«" °Vr sunde dr1nks 1 absolut *røgfri*
brede sig til det wrlkansfé- og rugtig Den n*este dille er ved at
vende, Pr1vat1n1t1ativer ud 1 sori"*?!\SOm pr- defln^1on kopierer bl 1-
l Europa plejer de amerikan<;iL25Vi·6 samv?rsf ormer.
Herfra kanaliseres de til det"«vrVn C t Vesttyskland **på et års tid.**
to. Danskerne har altså noaen hh ^?eSleui?pa 1 løbet af et Sr eller
a nogen tid til at skodde og drikke ud~"

GLÆDELIGE NYHEDER INDENFOR MAD OG HOSPITALSVERDENEN

For et par dage siden kunne man læse i et dagblad, at man indenfor hospitalsvæsenet vil til at rette sig efter patienternes madønsker og spisevaner, og denne forandring er nu fulgt op af omtale 1 TY og radio. Men det er også på høje tid, at der bliver taget hensyn til patienterne, og man må så håbe, at denne forandring også kommer til at gælde for vegetarer.

Jeg føler trang til at nævne forskellige eksempler på, hvordan vegetarer tidligere er blevet overset, eller rent ud sagt, tilsidesat.

Det første eksempel er Usserød sygehus, hvor en patient omtorsdagen blev indlagt for at gennemgå en mindre operation. Der blev udtrykkeligt udtrykt ønske om vegetarmad, men først om mandagen kom der bud fra køkkenet med forespørgsel om hvad man ønskede.

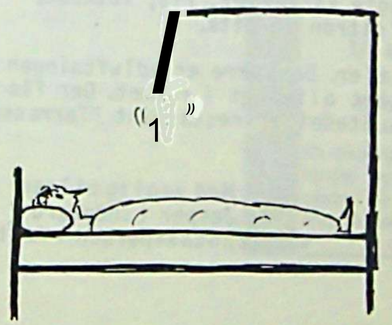
Det andet eksempel er fra Randers sygehus, hvor en patient var indlagt med et brækket håndled, og også her blev der udtrykt ønske om vegetarmad, hvilket blev noteret på sengetavlen. Til aftensmaden blev der serveret 3 stykker smørrebrød: et med et usandsynligt tyndt stykke ost, et med kaviar og et med oksesteg. Man fik omgående fat i afdelingssygeplejersken og henviste til tavlens påskrift, men hun påstod, at den slags mad kunne en vegetar godt spise. Patienten og pårørende svarede, at man i så tilfælde ikke var vegetar, men det mente afdelingssygeplejersken, at der så var delte meninger om, og at patienten ikke kunne få anden mad, for der var kun oksekød tilbage på serveringsbakken. Der blev så talt om råkost ude på gangen, og patienten spurgte så om en portion - men nej, der v^r ikke mere den dag. Den følgende dag kom der dog en portion råkost, hvor ca. en fjerdedel var champignons, og denne mistænkelige GRØNTSAG er der jo mange, der ikke kan tåle (dyrket i hestegødning i mørke).

Et tredje eksempel er en kvindelig vegetar, der var indlagt på hospitalet på Tagensvej i København. Hun bad også om råkost og fik også en portion, men gulerødderne var så groft revne, at denne ældre patient på over 90 år overhovedet ikke kunne tygge det. Problemet blev påtalt - men man skulle underskrive en seddel til køkkenet for at få råkosten finthakket.

Det sidste eksempel er en vegetar, der nu er kommet på en plejeafdeling på Amager, men vegetarmad kunne der overhovedet ikke være tale om at servere - vedkommende måtte skaffe en lægeattest på, at hans helbred var afhængig af kosten.

Der kunne nævnes mange andre eksempler, og det kan være svært at forstå, at de overhovedet finder sted, når man tænker på den store opmærksomhed den vegetariske eller grønne ernæring efterhånden har hos bl.*, forskere og helseinteresserede.

Men lad os håbe, at Rigshospitalets initiativer vil gøre det nemmere for bl.a. vegetarer at få opfyldt deres ernæringsønsker i forbindelse med hospitals- og piejehjemsophold.



Povl Th. Olesen
Vegetarernes Omsorgs- og Støtteforening

DET GRØNNE MARKED



Kunne **du tænke** dig **at** bo **på** en **øi**? Stor gård 3 t. land haves. Netop jorden trænger til en kærlig økologisk hånd. Er du tilmed fingernem med hafrmer og søm og kan li' naturen, røgfri lokaler og vegetarisk mad så ring og få en snak med os. der bor her. Du kan evt. bo gratis fra marts - apr . Broch o. Tlf! 53n sTsS.[9] 1 91 A1,CC 5Ch8e1, „Højr11s"» Femø, 4930 M^ibo.

Et nyt [s]P^sested **} Aalborg** har bl.a. profileret sig med vegetariske rette[r] mwl p? H[8r]i[5] ikke e" d[t]c1deret vegetarrestaurant, men der er ikke desto mindre et udvalg på 5 retter at vælge imellem:

Husets vegetarret : Humus, falafel, auberginer, squash, blomkål med orientalske kartofler og dagens salat. kr. 64,-

Mastie, kr. 72,- : Fyldte grønne pebre med ris 1 tomatsovs, dagens salat og pitabrød.

Zahra, kr. 72,- : Bl omkål sfrlkadel ler vendt i æg med orientalske kartofler og salat.

Schip[n]1 sfiha : Ost indbagt i butterdej, tomat med nødder og salat kr. 66,-

MdZZa : Auberginemos, tyrkisk salat, grøn salat, oliven, humus, falafel, stegte kartofler, ris, fetaost, stegte blomkål med citron og pita.

Maden se[R]I\\E[eS]aoVnn£ HT[90 lokaler] - Desværre er udluftningen fra køkkenet også $ veqetJrckp fLIlU[at Mndre en tet] ollelugt 1 rummet. Der fås Borgergade, Aalborg[er 09 su]PPer. Stedet er restaurant "Terrassen",

Hed venl 1g hl 1sen
Jesper Llndgaard
V.l.-kontaktperson-Aalborg

→

→

Højskolen og kursuscentret Søtofteglrd ved Ringsted mangler hiælD 1 kortere perioder. Hvis du har lyst til at gi ve'en **hå**^d med i nogfe **få dage, er 1** [U]?rhn1dJt\ Jr[Æ]+[p]rrø Vi **d, så** [r1ng 09 snak med lCaren Bork» tlf 53 60 11 70. Arbejdets art er madlavning, rengøring, håndværk, tøjreparation havearbejde osv., som er fast tilrettelagt. Udenfor arbejdstiderne er der mulighed for **at** deltage i de forskel 1ige kurser. «jas™aerne [er] der

Det vegetariske spisested •GREEKS i Grønnegade i København er ti **1** salg Årsagen er ifølge en annonce i Berlingske Tidende, at ejerne har fået nve opgaver - så hvis du har en 1/2 mil lion tilovers (til udbetallnqen - vel at narke), har du nu mulighed for at blive restauratør.

Hvis du ?<i[S*9 09] [J]„k0.T[1sk tring en te]<[te]. h*r du nu mulighed for at søge om tilskud til ophold på kursteder og helsecentre - især dem, der drives efter vegetariske principper. Der er også mulighed for at få støtte til forskning m.v. vedrørende alternative behandlingsformer. Ansøgninqer skal sendes [t] L[Ed1]uth 09 Sten Jacobsens Fond. v/ Sten Jacobsen, Vesterbro 68. 7yüü NyKøDing nors«

I en TV-udsendelse om katte og deres større slægtninge sidst i december 89 nævntes det, at løver og andre kattedyr hver dag kunne brug* 18-20 timer - ikke på at dovne og dase, men på at "regenerere". Mon det skulle have noget at gøre med kosten.«^?





Helårsskole for vegetarisk Madlavning

Den grønne mads voksende popularitet og det deraf følgende behov for at lære nye kulinariske færdigheder har medført, at den engelske veqetariske forening nu har udvidet sine ugekurser i vegetarisk madlavning til at køre året rundt. Skolen er den første af sin art i verden og tiltrækker elever fra så fjerne egne som Amerika, New Zealand og Japan. Begivenheden blev markeret med et særligt arrangement med buffet og barbecue samt deltagelse af over 1.000 gæster fra bl.a. pressen og medierne samt tidligere kursusdeltagere, som for nogens vedkommende var indehavere af det eftertragtede "Condon Vert Diploma", der udstedes til elever, der har gennemgået skolens kurser.

Hvad aed en fodtur til *Rom?*

Med deltagelse af medlemmer af dyrebeskyttelses-foreninger i Amerika og Europa samt uel le "dyrevenner", medlemmer af mi1jø-organisationer, fredsbevæge1ser, de grønne partier i Europa samt vegetarer, har arrangeret en 1- ses-march, der skal sætte fokus på dyrenes rettigheder og spørgsmålet om dyr har en "sjæl".

Marchen skal finde sted i 1990 fra Wolfach i Californien, USA, tilrettelagt en Vesttyskland, ad motorvej 3 Chaussoer til Rom i første del af 29/30 juli i Wolfach. Her under overrakt en opfordring til at erklære, at dyr ha? en sjal opfordring til at erklære, at dyr har en sjæl. Allerede givet tilsagn omdeltagelse. Blandt de 70 organisationer som "The Humane Society of America og The Foundation on Economic Trends".

Kampagnen starter med en dobbelt konference d. 23. juli i Colchester og afsluttes i Rom d. 9. september. Afstanden er ca. 16 km og deltagelse kan ske i hele marchen, hvor dog naturligvis kun spises vegetarisk mad.

EVU-news 18/9-89

Vi håber i GRØN-SAGEN at kunne fortælle nærmere om 111 meldingen og vor egn.

→

→

29. Vegetariske Verdenskongres

finder som nævnt i GRØN-SAGEN 3/89 sted i Israel 17-24/4-1990 oa knn_ gressens program kan nu rekvireres hos Vegetarisk Infomation:

30L Vegetariske Verdenskongres

skal finde sted i 1994, og den hollandske vegetariske forening, som netop dette år vil fejre sin 100 års fødselsdag, gør sig store anstrengelser for at blive valgt som vært for kongressen.
I forbindelse med forberedelserne til kongressen er Vegetarisk Information blevet bedt om at levere navne og adresser på bevægelser, foreninger, privatpersoner m.v. i Danmark, som kunne være interesseret 1 at modtage Information om kongressen - så hører l/du til en af disse, så kontakt os venligst (adresse og tlf. på side 2).

BALANCERET
&
NATURLIG MAD

Lær hvordan maden påvirker dig og hvordan du kan skabe balance i dig selv ved hjælp af det du spiser, så du kan trives optimalt og samtidig forebygge og overvinde skavanker og sygdanne. Få ny inspiration og viden cm sund og tilfredsstillende kostsanmensætning og tilberedning.

* SUND, VARIERET OG VELSMAGENDE MAD
* BEDSTE KVALITET RÅVARER
* FRI FOR KØD, MÆUÆPRODUKTER & SUKKER
* HOLD - ERFAREN LIRER

Ring efter gratis kursusprogram

Lisbeth Tordendahl
Egebaksve} 3
2100 København 0
tlf. 31200742

AKTIVITETSKALENDEREN



15/1 1990 starter igen de ugentlige kurser pS Helsehøjskolen og Råkost-kurhjemmet i Jyderup P\ Sjal land, tormere oplysninger og tilmelding sker til [illegible] -i-Swk-^njOTe, S.agelsevej 12, 4450 Jyderup, tlf. 53 47 80 46

É-nn. ***13-20/1*** og **20-27/1 - 1990** afholder på Sundgården et kursus om t 2I7V astfa- hud (°9så Psosriasis), led (også leddegigt), kroniske betændelser (også pande-kæbehulebetændelser), fordøje 1sessygdomme oq overvægt. Kurset ledes af Grethe Schmidt og nærmere oplysninger fås på Sundgården, Slotsgade 10, 5953 Tranekær, tllf. 62 59 15 55 (kl. 9-12).

Kursus 28/1-2/2-1990: "Gigt og rheumatlsme - bliv friskere" - 5-dages kursus/kurophold. Årsagerne til gigt og rheumatisme kan være mange: kost, livsførelse, psykologiske kriser. Med hjælp af sagkyndige gæstelærere giver vi mange praktiske råd, men vil tillige skabe et godt højskoleophold med sang, musik og naturglæde. Kosten vil være udrensende og basedannende, og der vil tillige være mulighed for at prøve fastekur under *opholdet* Kursusleder: Tove Bech (med assistance fra sygeplejerske Grethe Lund Jensen, afspændingspæd Grethe Toftlund og t1dl. forstander Johannes Dragsdahl)
Pris Incl. kost og logi 1.475 kr (eneværelse 1.675 kr).Tilmelding og nærmere oplysninger: Højskolen og kursuscentret Søtoftegård, tlf. 53 60 11 /ü«

26/2-1/3-1990 arrangeres på Søtoftegård to kurser for økonomaer, køkkenledere og køkkenassistenter, som ønsker at udvide deres kendskab til grønne retter, der kan glide ind som tilbud på forskellige skoler, institutioner m.v. Kurset Qiver desuden indblik 1 sammenhængen mellem kost og sunahed/sygdom. Kurset ledes af ernæringsvej 1eder Tove Bech og helsevejleder Klaus Loehr-Petersen.

Weekend-kursus 24-25/2-90: "Kostens mange aspekter" - set 1 relation til vores person11ge livsmål og 1 et globalt perspektiv. Kursusleder Tue y ?V,^velser, visualiseringer og meditationer 1 relation til [illegible] F-sa 1 en, DHL, Nørre Alle 51, [illegible] 550 kr. (arbejdsledige 450 kr). Nærmere [illegible] 14 dage før) hos Tue Gertsen / Lis [illegible] tlf, ri ;2 79 14.

→

Weekend-kursus 18-19/3-90: "Sundhed, sygdom og naturlig helbredelse" Sygdom og sundhed set i relation til vores personliqe tilstand li vss il og skiftende ydre faktorer. Forståelse og helbreddeafblaidprnl sygdomsproblemer. Praktiske tips om overgangen til et mere balanceret kostprogram. Tid og sted m.v. som weekend-kurset d. 24-25/2-90 (se ovenfor).

Tirsdag d. 27/3-90: "Om kost" - foredrag og diskussion ved Tue Gertsen og Lis Enge 1.
Arrangementet finder sted i Øst-Vest Center, Tue Gertsen oq Lis Enael Peder Hvitfeldtsstræde 12, 3 th, 1173 Kbh. IC kl. 19-22. Tllmeldinq nødvendig på tlf. 33 32 79 14. Entre 40 kr. nimeiaing

Kursus 6-8/4-1990: "Tag vare på dig selv" - forebyg og/eller få det bedre. På dette kursus stifter deltagerne bekendtskab med "værktøj" som f.eks. udrensende, basedannende kost, venepumpe, zoneterapi og kinesiologi for at kunne tage fat på en lanq række af hverdagens små oq store fysiske skavanker: tarmbesvær, for lavt blodsukker, svampelidelser **(Candida)**, gigt, hovedpine nun.
Kursusleder: forstander, ernærings vej leder Tove Bech. Gæstelærer- helsevejleder Klaus Loehr-Petersen, tidl. bestyrer på Råstrup Kursted
Kursuspris incl. kost og logi: 795 kr (eneværelse 995 kr). Tilmelding oq nærmere oplysninger: højskolen og kursuscentret Søtoftegård, tlf. 53 60 11 70«

Den første lørdag 1 hver måned afholdes Mazdaznan-møder, kl. 10 30 - 14,30 i Rungsted Centret, Bel Colles Alle 8 D, 2960 Rungsted Kyst. Der er foredrag, øvelser, sang, demonstration og samtale. Nærmere oplysninger fås hos Lilli Vestergaard, tlf. 42 86 07 67.

i " 5 / « ? 0 (Pisken) afholdes på Kullerup Højskole, Ferritslevvej 49, 5800 Nyborg, tlf. 65 31 31 07, Mazdaznan Forårs-weekend.

16/7-2 /7- SoiTiller^uge^90 boldes på Kullerup Højskole (se ovenfor) Mazdaznan

^DiffPn Ve 9e tørisk Klub Aalborg v^fllVWlt Christiansgøde 38,1. tlf. 98 13 40 40 Hver onsdag kl. 18 - 19, vegetarmad for aedleaBer. G^stekort: 10 kr. pr. gang. Alle er velkoøne.

HJØRNET

G VI h)r Bruget oplysninger *am* følgende nye beger :

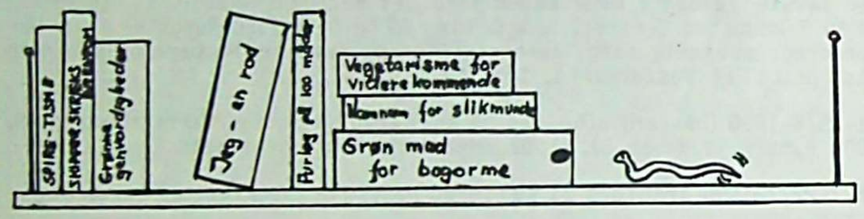
BO

HAD PA 15 MINUTTER" af Paulette Mitchel, 134 sider, 168 kr, iTTustreret, Borgens Forlag.

"VRØVL MED HAVEN - et a11 erglsy^Jto« ?" af Rie Møl ler, 72 sider 108 kr, illustreret, Høst & Søns Forlag.

•Mfl rFALLERGI - kan v*re dit proble«, uden at du ved det" af Jonna Dei-hiPra 98 kr Høst i Søns Forlag. Endnu en bog i forlagets ny helseserie „KroD & Kemi". Selv om bogen, ved at indeholde opskrifter med kød og liqn falder lidt udenfor dette blads område, har vi valgt at nævne den, fordi' en del vegetarer forsøger at undgå ral keprodukter og her vil kunne finde gode tips.

•BRØD **BOLLER** 06 **KAGE UDEN GLUTEN** 0€ MÆLK" er et hefte udarbejdet af "Krop'i Kost Skolen". Indeholder opskrifter, vejledning og gluten-tabel. Prisen er 20 kr og heftet kan fås i helsekostbutikker eller ved at sende beløbet + frankeret svarkuvert (50 g) til Elna Marie Lindrup Madsen, Eghøjvej 31, 8250 Egaa, tlf. 86 22 09 55 (efter kl. 18).



★

HELSEOPHOLD

med

vegetarisk mad, zoneterapi, ernæringsrådgivning og massage

hos examineret homeopat

Jytte & Jørgen

Tlf 86 98 24 47 (bedst kl. 8 - 10)

GULERØDDER TIL DE GULE FINGRE

Kost og sygdom hænger nøje sarmien. Spiser man sundt og riqtiqt øaes kroppens modstandskraft overfor sygdomme. Forskere arbejder imidlertid videre på undersøgelser, der skal afdække enkelte kostprodukters indflv del se på enkelte sygdomme - og man har nået opsigtsvækkende resultater. Rygning er sundhedsfarligt. Hvor stor risiko en ryger har for at få lungekræft alene på grund af rygning, diskuteres dog fortsat af ryqere oq ikke-rygere. I sidste uge fremlagde den amerikanske professor Georqe Comstock fra John Hopkins University i Maryland, beviser for, at b*ta-caroten (forstadie til A-vitamin - findes bl.a. i gulerødder red.) kan forebygge kræftsygdomme. Professor Comstock havde underen indholdet af beta-caroten i blodet hos 26.000 amerikanere. Han fandt **UG** af, at de 436 personer, der udviklede lungekræft, havde et lavere beta-caroten indhold i blodet, end de øvrige i undersøgelsen medvirkende. Hermed mener professor Comstock at have ført bevis for, at rygere, der spiser godt med gulerødder og dermed indtager beta-caroten, forebygger kræftsygdomme. George Comstocks forskning blev fremlagt i sidste uge på en stor konference afholdt i London. Konferencen var sponseret af WHO (Verdenssundhedsorganisationen), som havde lagt rammerne for den videnskabelige diskussion "vitaminers betydning for forebyggelse af sygdonme".

AfReneTeige fra
Søndagsavisen 7, 14/10-89

n y e å b n i n g s t i d e r

MANDAG OG ONSDAG KL. IA - 18

VEGETARISK INFORMATION
VALBORG ALLE 34, kldr.
2500 VALBY

TLF. 31 17 99 11

DET RENE PIP

If lge r al"IJiVi 3V1 sen, sønda 9 d- 29/10-89, findes der salmonellabakterier i aer a lr)9er, der sælges 1 parteret tilstand samt 1 mange af de kyl 11n-9er. der sælges i "hel" tilstand.

INFORMATION SØGES

Soa led 1 opbygningen af V.I.'s vegetariske edb-database efterlyser v1 vegetariske informationer af enhver art.

Ideen med databasen er den, at vi indenfor ethvert emne, begreb eller stikord gerne vil kunne henvise til relevante privatpersoner, centre, steder, foreninger, butikker, bøger, tidsskrifter m.v.
Vi er f.eks. interesseret i at høre fra dig, hvis du har viden om bestemte vegetariske emner (f.eks. protein-komplementering, B-12 vitamin, babymad osv.), hvis du er vegetarisk madlavningslærer, hvis du holder foredrag i kurser med relation til vegetarisme osv.
Drejer det sig om et kur-, kursus-, ferie-, osv. sted, vil vi gerne vide, hvilke ting med relation til vegetarisme, I beskæftiger jer med. Det kan f.eks. være bestemte sygdomme, foredragsemner m.v. - og naturligvis også noget om den mad, I serverer (helt vegetarisk ?, mælkeprodukter ?, æg ? osv.). Kort sagt, alle de emner, begreber eller stikord, under hvilke I gerne vil kunne findes i databasen.
Foreninger, bevægelser, centre m.v. hører vi også gerne fra om de emner, ideer m.v. af vegetarisk art, I beskæftiger jer med.
Bogforlag og tidsskriftsudgivere (og alle andre; er meget velkomne til at forære os/låne os eksemplarer af vegetariske bøger og tidsskrifter, så vi kan udvælge de informationer, vi synes er relevante.

Vi glæder os til at høre fra dig/jer, og skul le du/I være i tvivl om noget eller f.eks. hellere vil udfylde et af vore registreringsskemaer, så kontakt os endelig.

SIKKE NOGET GRISERI

L[illegible], der bes[illegible] 1r[d]lTa[d]esvcdo™"52[1]?[er s19] [illegible] svineavl, har stor risiko for at udvikdene. [illegible] [illegible]s* asbe st°se. Dette skyldes indemiljøet i stal-

Radioavisen, 5/11-89

LØST & FAST OM VEGETARISK INFORMATION

Den sidste del af 1989 har været stille og rolig.

Vort lokale i Valby har været rammen om to åbent-hus-arrann*mc • (V.I.'s fødselsdag og julestuen) samt et foredrag om e n r e U^ L indiske madlavning. Alle tre arrangementer var vel 1 vkkpnc Plnrt, • £ vi godt kunne have ønsket en lidt større tilslutning Den [illegible] bortset fra at [illegible] til slutning og knaphed på arbejdskraft er iøvrigt årsaqen tlITt nfr i skrivende stund ikte er fastlagt foredrag **m.v.** 1f**orste halvdel af** 1990.

Derimod arbejdes der fortsat ihærdigt med etablerinqen af v i-c o™, riske edb-database. Flere prototyper er konstrueret og prøvekørt konstruktørerne er endnu ikke helt tilfredse. At dette **projekt** t»aw\in tid. bunder dels i at vi ønsker en løsning, der er fremtidssikret delli at de pers 0ner, d8r arbejder m6d °P9aven> ikke har kunnet afse så m^et tid hert11.

En af V.I.'s medarbejdere har til avisen "Dit v11 la/nikkehus" skrevet en artikel, der i november blev bragt i Fyns-udgaven, og som resulterede 1 en del henvendelser fra interesserede læsere.

I fler[illegible] mellem[6]kV f!ni[er] J haft åbent randag. onsdag og fredag strege & / , 'e ? • ft. E. 'S'ia [illegible] s ons ag mel em kl. 14 og 18. Vi beklager, men håber naturligvis senere at kunne udvide åbningstiden igen.

Vi vil g rne [illegible] rede[1] der"meri [illegible] ". S 9e hjertel1 9 tak til derangeinteresseske hiHran ha arbej< Jskraft, informationer, ideer og ikke mindst økonotiiudføre sit .rhpwY" °9 *H[d1]A er med 411 at 9^e V.I. mulighed for at så kontakt os gerne." °9 [illegible] n°9en hdVe ly$t 111 at g1ve en hSnd °ed,

RASTRUP KURSTED LUKKET IGEN

Kun få [illegible] måttpt [illegible] ^ eft er sin nye start d. 1. september har Ristrup Kursted skvlrioc [illegible] Lj ®en" ^ø l 9e Johannes Andersen, den ene af de nye ledere, kapital* [illegible] 9en, at frasalget af et større stykke jord Ikke gav den ikkp or J i r,se^» var brug for. Johannes Andersen oplyser, at det punkt [illegible] Råstrup Kursted kan åbne Igen på et senere tids- [illegible] men at nærmere oplysninger først kan gives efter 1/1-199C

VEGETARISK INFORMATIONS

* *

TING & SAGER

Først det "gratis" (men vedlæg gerne frimærker og svarkuvert)

-Oversigter: -Litteratur (bøger, hæfter m.v.)
-Vegetariske spisesteder
-Ferie- & kursteder, foreninger
-Vegetarisk Informations kontaktpersoner
-Butikker med rimeligt udvalg af vegetariske produkter og færdigretter
-Danske spise-, ferie- og kursteder m.v. på dansk, engelsk, tysk og fransk (for turister)
-Foredragsholdere, kursusledere og madlavningslærere
-Almindelige spisesteder, der også har vegetariske retter på menukortet

OBS! Ovennævnte oversigter vil efterhånden blive erstattet /suppleret af oversigter, der udformes efter den informationssøgendes egne ønsker (f.eks. bøger, der omtaler B-12 vitamin, spisesteder i Arhusområdet, kursteder, der behandler gallesten osv. osv.).

-Ældre nyhedsbreve (1981-85)
-GRØN-SAGEN (forum for vegetarisk information) - er Vegetarisk Informations blad, udkommer 1/1, **1/5 & 1/9.** De fleste tidligere numre er "udsolgte", men kan ses i ur/TTun,... Vegetarisk Informations center i København.
• ET 1 S E " HVORFOR? HVORDAN? (introduktions-folder)
"52SI.? -fS"! 2M VESFARISI< INFORMATION (introduktionsfolder)
-Vegetarisk Informations vedtægter
-Skrivelse vedr Vegetarisk Informations Støttekreds
-Skrivelse vedr. Vegetarisk Informations kontaktpersoners og kontaktgrup- P8rS arbejde
-Småpjecer fra det engelske vegetariske selskab:
- Veqetarianism - just for one
- Wellbeing of the elderly
- First food (om mad til småbørn)
- Infant feeding (- - j
- The ethics

Og si det der koster lidt - og som giver os nogle af vore hjrdt tiltrængte Indtægter (alle priser er incl. forsendelse m.v.)

-EN INTRODUKTION TIL GRØN HAD (20 siders hæfte med opskrifter og gode råd) - kun 10 kr.
-4 s bbelt brevpapir i A-5 format med hvide kuverter - kun 10 -
- M e - [illegible] (papir) blomster - 35 kr - sendes ej.
vi e
-1:t?gt'dju^e7r;^dT;ntdeq0a9 1 m højt. Kun b, W r " » kr - sendes ej
-THE VEURIAN TRAVEL GUIDE'- oversigt over spisesteder m.v. verden
H VEGETA IAN K tti lsk o s- s
:^E1ETARISKRPAS ^STtSIleVJw? ^ ^ k e m ^ ^ r o ^ ^ ^ l ^ ^ a r k f ^
ganer r s iser - n
- w o SPEISEN WIR AU^REISEN6? ^spjsesteder^i? 1 ° ^ og
Sc weiz - 4 r