GRØNNE INFORMATIONER

Birgit Brvnsted

u er der h^elp at hente for >ll. de? Rerne vd leve vegeu- k. elicr miskr bare bdt grønt -. or som har bniR /or at d*-. for ekvmpd hvad der Ki il vetrrurake kogeto- r. diet hvt r der er en veRe- rusk res Ulll ant i ens rutrhed.

•Vejrunvk In/ormalxm- i •benhavn indvøede i gir en ektroniik database, snm ^holder opJvsn"~~___—-•



uleredderne er kommet på EDB.

Danske vegetarer kan nu trække på en elektro- risk informationsbase. Der vil forsyne elskere af det grønne med allehånde nyttige oplysnin-

get Side 2

enu^ci som vjyei -Rrornv mform>)Oonrr« kan lienvetwi sir Ranske grau- oc sogr (b'abasrn

iVr forcliRRer allere-- kariret resulut af h- bg »I>en Vegetarr-i »er-, som netop Den indeholder over en UnR r.r errrvr med tilho turt^n\xinmRef w r . der kar ser-^lf nv*t

Ny database skal for- syne forbruger

-V. S:*'ed

Vegetarisk Information nu lagret mange af dass lysninger i en datat blev taget i br rummer fc tegnet

ver litteratur, Den rolderne sine, navne og adres. vil sige, de ser, der arbejder med vegetabel- samt en liste over grønne stauranter i hele Iversen. Et progr sbered

ændring. grønne ret maskinen, men det har der ikke været penge til at anskaf-

Brugere, som ønsker at nytte af databasen, kan ende sig på kontoret andag og onsdag klokken 14 og 18 Valbo

Grønp^

database

Mandagen niden ne begivenhed

l.^r f" ^

grø... L. togetbog

frJ"k"o--

der rummer en om litteratur, foreninger samt dc« og l e.t.s. pr mer med en ell tilknytning til me Oplagt bas foreninger og uge grønne i ner i.

Første kon tat af databas under stadig ler Den Vege viser, som Information ste måned der oversigt række em begreber m henvisninger

Ulla

man kan h viden Og roner, but steder in sen

Vegeta tion er oplysend der drive

brugs-

7/7 K s r s

b'en Vege- tariske VeNiser

Premiere

Mandag d. 12 november indviede Vege- tarisk Information officielt sin elektroni- ske database med deltagelse af bl.a. den kendte grønne kogebogsforfatter og rejseskribent Kirsten Skaarup

Databasen indeholder oplysninger om litteratur, centre, foreninger, kursteder, privatpersoner m.v., der har en eller anden tilknytning til vegetarisme, og selv om der i databasen indtil nu kun er reg

/5? rrnatton

jf?lover

£'a tersonlr

Andre resultater af databasen er forskellige oversigter over f.eks. kontaktpersoner, butikker og spis- esteder.

Indvielsen af databasen skete i Vegetar- isk Informations center, Valborg Alle 34, 2500 Valby, tlf. 31 17 99 11, hvor interesserede

Side 4, sektion

VEGETARISK INFORMATIONS CENiER
byder velkorrinen

- TIDSSKRIFTER
- BØGER
- FOLDERE
- INFORMATIONER MODTAGES OG GIVES
- HYGGELIG CAFE-INDRETNING MED URTE-TE PA KANDEN
- ÅBENT MANDAG OG ONSDAG, KL. 14-18
- VOR TELEFONSVARER TAGER MOD BESKED DØGNET RUNDT

RING, SKRIV ELLER KOM FORBI

VALBORG ALLE 34, KLD., 2500 VALBY, TLF. 31 17 99 11

G R Ø N - S A G E N

forum for vegetarisk information

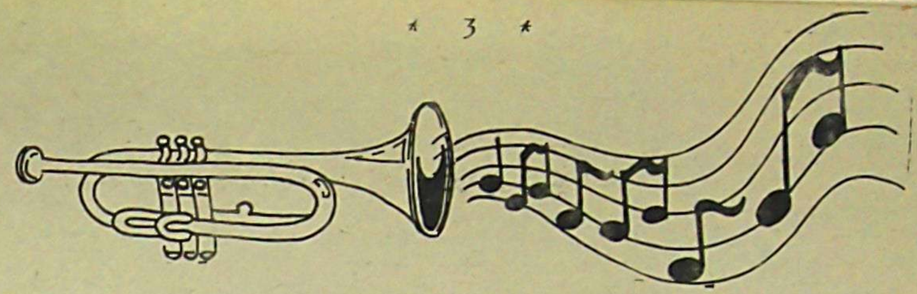
er et oplysnings- og informationsorgan for alle, der har interesse for vegetarisme og grøn mad. Har du materiale til bladet, har du noget på hjerte eller har du set eller hørt noget, der måske kunne interessere mennesker med hang til det grønne, så lad os høre fra dig.

Redaktion : Vegetarisk Information (ansv. red.: Klaus Iversen)
Udgivelsetidspunkt : januar, maj & september
Deadline : 15/12, 15/4 i 15/8
Oplag : 1.000 eksemplarer
Abonnement : er i princippet gratis - men hjælp til udgivelsen modtages meget gerne, f.eks. på nedenstående girokonto
Annoncer : Optages i begrænset omfang indenfor bladets emneområde. Rekvirer gerne nærmere oplysninger.
Adresse : Val borg Al le 34, kldr. - 2500 Valby (person 1 ig henvendelse mulig mandag & onsdag, kl. 14-18, 1/9-31/5)
Telefon : 31 17 99 11 (telefonsvarer kan tage imod besked)
Girokonto : 1 56 88 68
Bladets indhold : kan frit gengives (hvad eget stof angår) - husk ven! igst ki 1 deangivel se og send os venl igst et orienteringseksemplar af "afbenyttelsen"

V E G E T A R I S K I N F O R M A T I O N

er n alme nyttig sel
le 6 b e a r b e ? d P 98 J e n d e -Ut1°n, der har til formål at indsam-
og vide e
V.I.'s udqanqsDunkf pr h P91Ve < opl. ySni,n9 ? r 09 information om vegetarisme.
ternhed og tolerancp n a T n mT' a/bejdet b y99er på objektivitet, nøq-
9løse og økonomiske Interesser. ^ uafhæng1g af P omiske » re,1"
Rekvirer gern vort sk
dellng / frem^æqnina^/nn^ materiale til eget brug el ler til ud-
eller økonomisk? ophængning mv. og støt gerne arbejdet praktisk

V.I. har i øv gt sa adres 56, tlf,nr. 9irokonto# åbningstid m.v. som
w n t ovenfor^nderG^-SAGEN.



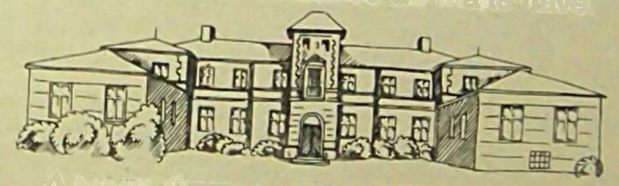
Velkommen til endnu et (omend noget forsinket) nummer af GRØN-SAGEN.

Vi kan denne gang byde på en længere artikel om menneskets naturlige kost, forskelligt nyt fra ind- og udland, "Det Grønne Marked", "Boghjørnet", "Løst og fast om Vegetarisk Information" samt et par opskrifter.

Som det fremgår af forsiden har der været stor interesse for vores vegetariske database og en af dens foreløbige resultater "Den Vegetariske Vejviser" - se nærmere inde i bladet !

I?-, V A S «

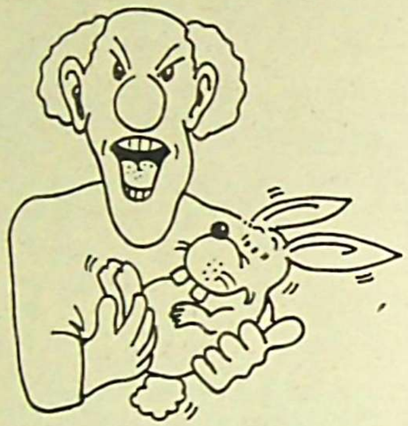
5 dages afbalancering
a# kro P " sind - ånd
c- iFinder du dig i at være i ubalance (svaV?
Hsr du problemer mon ^n^ V9/ •
Lider du af svampeinfektion, depression el. astma?
Måske er det fordøjelsesbesvær, træthed el. migræne?
hvordan DU kan hjælpe dig selv gennem
Kom 00 _ *Kinesiologien.*
Anne Straarup
Birthe Straarup - Steen Krarup
og mange andre
tager hånd om dia
uanset hvilken ubalance du rnåtte have.



ANNE STRAARUP CENTRET
•NØRAGER. - 4291 RODS VEDBY • TLF 53 55 03 38

Med venlig tilladelse fra John Buhl fra Institur for Naturlig Sundhed bringer vi her Instituttets artikel nr. 17 fra rerlen "menneskets natur- Uge kost"

ER KØD EN DELAF MENNESKETS NATURLIGE KOST ?



Kan du forestille dig, at du lydløst sniger dig ir>d på en hare og kaster dig over den? Og **hvis den skulle slippe væk, kan du så forestille dig at fare efter den med en 45-75 km. i timen, for at indfange og overtage dit bytte? Kan du forestille dig at flå haren ihjel med dine bare hænder og tænder? Kan du forestille dig at rive kødet i stykker** og **sluge det uden grundig tygning? Kan du lide smagen og lugten af dyreblod, tarme, knogler** og **organer ?**

Hvis du ikke kan udføre ovennævnte med velbehag og nydelse, er du ikke fra naturens side en kødspiser.

Du mA indrømmø, at øt menneske ikke anatomisk er udstyret som en kødspiser. Du må i rømme at ideen om at angribe, dræbe og synde ni ve dyret på stedet, Ikke appelerer til menneskets psykologi. Menneskets er Ikke, fra naturens side, en dræber.

Når en naturlig kødspiser ^ «n luns af byttet, fordøjes kødet med lethed i kedspise- af T -L * menntt ki 6lu 0te tfo'e «yW* r kød uden at tygge det. ville meget Iktt rtvt f,r d,t 1 . b W nde * & ' forrådnelse. Denne forrådnelse ville roange problemer, Indtil det blev udskift »gennem fordøjelseskanalen.

Hvorfor kan en køchpJwr let fordøje noget, øom vi naøøten Ikke kan fonde}« ?

Køi ør proteinrig føde, som fordøjes i et tyrligt medium. Mennesket udskiiler. I fortiold til ^ H dsp r V n I?!®!! 8Vao saHsyre oo meøet Udt af det P^teinspartede enzym pepsin. Kødædere håret kødfordøjelsesmedium, som er 1.100% stærkere end menneskets !

Naturen har udstyret kødædere, så de kan fange, dræbe **og** sønderrive deres bytte Kløer og hugtænder er i stor udstrækning en del af kødæderes hjælpemidler.

Ud os kigge på menneskets mund. Et menneske ville ikke kunne fange et dyr I munden som en kat. hund eller ulv. Selv det at bide et dyr med vore tænder og munden åbnet på fuld gab. ville kun tillade meget små dyr at blive dræbt på denne måde. Og hvis dyret var i live. ville det forårsage mere skade på os. end vi på det. medmindre vi tog hænderne til hjælp.

Der er mange anatomiske træk. der adskiller mennesket fra kødædere som katte, hunde, sjakaler, lø^er, ørne m.fl. Næsten enhver ting hos disse dyr adskiller sig fra mennesket.

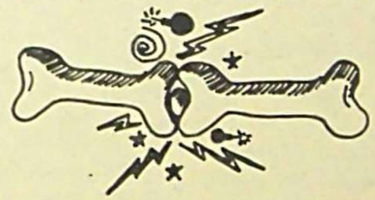


URINSYRE.

Kød indeholder unnsyre. der normalt udskilles af nyrene. Urinsyre er giftigt for menneskeorganismen, ikke kun ford, det er et giftigt affaldsprodukt, men fordi det er ufordøjeligt.

Alle kødædende dyr udskiller enzymet urikase. Menneskekroppen kan ikke producere dorte enzym. Unkase nedbryder unnsyre. så det let kan udskilles. Uheldigvis optager menneske-organismen unnsyren. når der spises kød. Urinsyre stimulerer kroppen ligesom ko rpcorvo T k andre dru 9s- ,ndtil kroppen neutraliserer det ved at trække på kroppens knogler og tæ^er man96, ^ ^danne réserver tr®kker kroppen på mineraler fra

Hv fee^n^d^no^s^7 der dannes som et resultat af denne neutra- kla r l S dL™ UdSW„e d8m, men 6rder ,or man oe,lil 3 1kr°PP®n kan Disssri«™ ! deponeres de,- især i leddene, det nedereste af ryggen og fødderne Disse depoter forer tilg.gt, smerter i det nederste af ryggen etc



FORRÅDNELSE.

Når kød spises af mennesker, har det en tendens til at gå i forrådnelse i mave-tarmsystemet og forårsage en forgiftning af blodet.

S S t S X S J I f " " " " "* • > » « og

Hvis kropsvæsken, som bader vore celbr, er overbebyrdet r.cZ affald, er udmattelse og svaghed det uundgåelige resultat.



VEGETARER ER SUNDERE

Kødspisning er sat i forbindelse med mange sygdomme, bl.a. gigt, kredsløbsproblemer og *kræft.*

Det er statistisk bevist, at vegetarer er tyndere, sundere og har et lavere kolesterolindhold i blodet. Syvende-dags adventister og Mormoner, som anbefaler en kost med et lavt indhold af animalsk protein, har 50 - 70% lavere dødsprocent end de som spiser en almindelig kost. De har også en meget lavere procent af kræft, tuberkulose, hjertesygdomme, blod- og nyresygdomme og sygdom i fordøjelses- og åndedrætssystemet.

NÆRINGSVÆRDIEN AF KØD.

Kød forlænger den gennemsnitlige transporttid igennem mave- og tarmkanalen fra 30 til 77 timer. Kød er mangelfuld på næringsstoffer og indeholder meget lidt fiber.

Dr. Bircher-Benner, schweizisk læge. har sagt;: "Kød giver ikke styrke, Dets indhold er ensidigt. Det mangler bestemte mineraler og vitaminer, og det introducerer for meget fedt og protein ind i systemet, som forstyrrer den ernæringsmæssige balance og giver anledning til forrådnelse i tarmene."

PROTEINER.

Stort set det eneste argument man hører, som årsag til at man ikke kan undvære kød, eller at kød skulle være godt. er dets høje proteinindhold. Dr. Scharffenberg siger bl.a.:
" Hvor ironisk at man så længe har troet, det var vegetarer, som havde problemer...
De tidligere bekymninger, om at en vegetardiæt manglede proteiner, er grundløse og burde ophøre."

VETAMIN B12

kJ/5mm

Myt
mio^001 Qt planter 'rcteholder B12 vitaminer, er blevet opfostret af de, som har
Dfittp n-fd at Sandhedøn er . al B12 findes i planter i meget små mængder.
millinnioHoi I*™! aktum 01 vor t behov for B12 er meget lille, under et microgram - en
milliontedel af et gram - dagligt, 6g at kroppen kan oplagre det i 2 - 0 år.

Helt i fr d
^ine^t^ka^en nS irKlhoW af 012 vrtaminef . producerer organismen selv B12 vita-

S V U ^ " kor>gr8s om BI 2 vitaminer;: • Pemiciøs anæmi sar Ikke
optage B 1 ^ "* manoel * 612 1 m.n »rå svækkelse af avnen til at

Forrådnelse kar, ødelæggo de gode bakterier i tarmen og derved forhindre dannelse og optagelse al B12 vitaminer. Hovedårsagen til forrådnelse i fordøjelseskanalen er indtagelse af kogt animalsk protein.

Bl. vitamin8r er sensitive overfor varme og normal kogning kan ødelægge helt op til 89% af vitaminet.

Stor indtagelse af fedt og proteiner, raffinerede fødevarer og tobak øger behovet for B12 og forstyrrer samtidig dannelsen og optagelsen af vitaminet.

10 GRUNDE TIL AT UDELUKKE KØD FRA KOSTEN.

Der er flere grunde til at udelukke kød fra diæten, her er 10 af dem :

1-Kød forårsager forrådnelse i tarmene, som reducerer funktionen af tarmfloraen og medvirker til fordøjelsesbesvær.

2. De giftige biprodukter fra at spise kød. urinsyre etc., belaster orgnanismen og er medvirkende årsag til degenerative sygdomme og kræft.

3. Mættede fedtsyrer og kolesterol i kød kan give abnorme kolesterol depoter i kroppen, som forårsager hjerte og arteriedegeneration.

4. Kød indeholder ofte parasitter, kemikalier og hormoner, som skader kroppen og forringer sundheden.

5. Syge dyr kan videregive deres sygdomme, til de som spiser dem.

6. Kød skaber et godt medium for skadelige bakterier.

7. Kød formindsker kroppens modstandskraft.

8. Vegetarer har stærkere knogler.

9. En kødbaseret kost forårsager indviklede og alvorlige ernæringsmæssige problemer.

1o'!!e."eSker^ udelader kød ,ra deres kost. er bedre ernæret, sundere og lever længere end kødspisere.

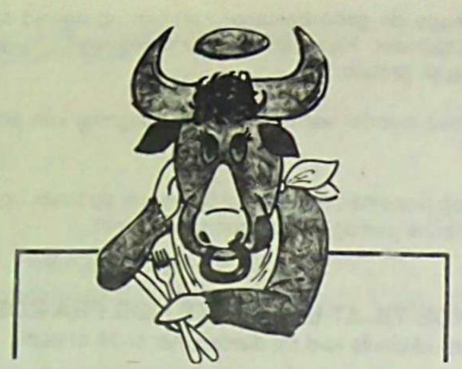
RESUME'.

MENNESKET ER IKKE FRA NATURENS HÅND KØDSPISERE.
OG MANGE FYSISKE PROBLEMER KAN
FØRES TILBAGE TIL NUVÆRENDE
ELLER TIDLIGERE INDTAGELSER AF KØD I

John Buhl.

Referencer:
Kurs* , emawinosvxJoaskab fra Life Science Institute
Texas, Lektion 18, 19 og 32.
Health Repote* nr. 1.
Ankel 15 "DEN IDEELLE KOST.

Copyright 1MB
frvrttut *tor* Naturtlg Surxjned .



EN GRØNNE PATE

1 dl kogte brune (natur)ris
500 g champignons
2 løg
50 g smør/plantemargarine
1 skive selleri (rives)
1 æble (rives)
2 æg
2 dl fløde
salt, peber
2 tsk. timian
1 fed knust hvidløg

(v. Sigrid Lauritzen)

Champignons renses og hakkes groft, løg pilles og hakkes fint. Smør smeltes til det er gyldent og champignons svitses heri. Tilsæt løg og lad dem svitse med. Til slut iblandes risene og den revne selleri og æble tilsættes. Rør æggene i et ad gangen og tilsæt fløden under omrøring. Der krydres med timian, salt, peber og knust hvidløg. Blandingen kormies i en smurt paté-form el. lign. °9 bages i 50-60 minutter ved 200 grader. Kan serveres med en skål grøn salat og groft brød.

rJHFWT^ TI^V^R-RETTER v.Henrik og Lise Brandt

GENERELT. 011venolle/iblødsatte bønner (ca. 12 timer) koges ca. 1 time

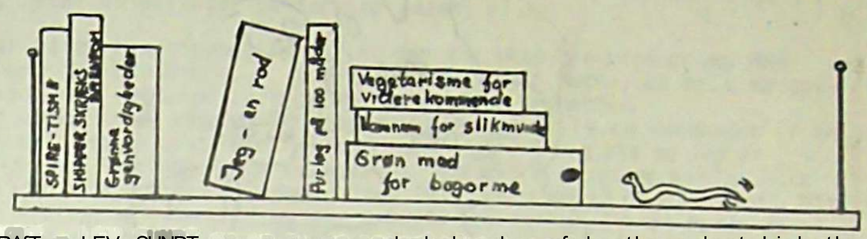
1. Bønner ristes på panden - serveres med hakket persille
2. oa^?ard fn li p n W elol ie, æbleeddike, tamari, fransk sennep og vand (olie og vand pisket først) + krydderier (helst friske).
3. "TovnrpJ °9 b,en det med 2"3 sPsk olivenolie og salt. Kan evt. bruges til ovnret med kogte grøntsager • ristet løg
4. l i r r ' T °9 t!aklte t, -J b1\ndes "»d revet (hakket) løg. krydderier. w / m k L S 7' i Kl °]4 1veno11e. evt. knust hørfrø (el. hirseflanA i i • blandingen kan formes til "vegetter" og steges bøn d e "J 0Vn.n K (}?5.20 ? 9r- helst 1 3/" time). De hakkede eller kogte ris hakkede kogte el. finthakkede rj grøntsager

5' ^ e T Æ SfØitsager kan f.eks. blandes med hirseflager og fi rnTff* 0ven l*t{me v- 175 grader til gratin.

" rølk/fiJffftAgrøntsager kan jævnes med Halzena (i stedet for mel (evt 1idt'ful dk7rn<V)*n$°n, SK\koa!?5 P5 en tærtebund (2 kopper *ltes saninel oa nli ioc l' V2. (k°P?) oliv enolie, 1/2 (kop?) vand Revet kokos ove'npå tærte'h *1sUdet'Vor'r'even S t T 1 1 tU),

Det er sj v af la n5r først man er kommet begyndeU°en'!09o'lTv'enolie Tr lgennem sund olie, den eneste o l 4 pr ^et "nde rs W for W!1 9 - det er jo en set bør ovnen kun sU pV ns^graSer. ^' Ved Stegning ! " og ideelt

BOG 15 JØRNET



SPIS GR^fT - LEV SUNDT er en ny og anderledes bog af kostkonsulent Lisbeth Hagerup. Bogen der er på 175 sider, indeholder gode råd om sund levevis ændring af kostvaner hvordan man holder maven i orden, sammenhæng mel lem mad og mi jø, valg af råvarer m.v. Der er desuden nemme og vel afprøvede opskrift ?r' InLSPlrere^rrt af danske, middelhavslandenes og det eksotiske køk en. Bogen koster 158 kr og kan bl.a. købes gennem forlaget "Ved Skoven" v/ Lisbeth Hagerup, Elevvej 97, Lisbjerg, 8200 Århus, 86 23 09 49.

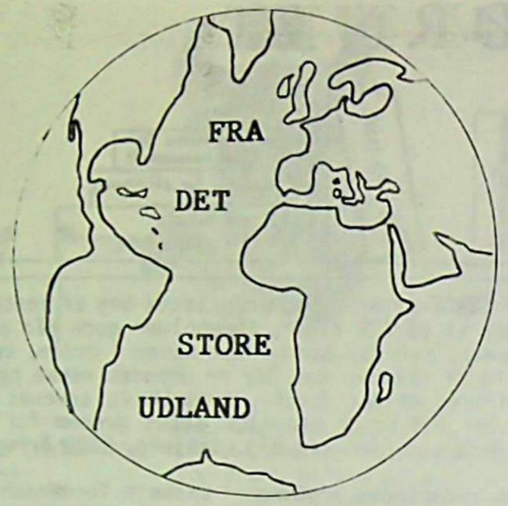
NATURLIG MAD - en **anderledes kogebog** af Lisbeth Tordendahl er netOD udkom- LpHpHPc iT h 'Tyderne Skifter". Bogen er en omfattende, spændende og anderledes kogebog 1 den grønne genre. En komplet og praktisk quide til den, der ønsker at lave \TM d af sunde, natu rl ige råvarer. Bogen9 har rødder i den ma^obioti ske madiavmng og indeholder (desværre - for dette blads læsere) også opskrifter med fisk. 208 sider - il lustreret - 298 kr

f^i tT af EJlen Møl ler er en vegetarisk kogebog til hele h^i n f? 5 i?10 i. oet at e sund mad» uden at det kan smaqes" Ved hjæip af denne bog kan man sammensætte en kostplan, der ikke er svær at fø og om kan tilpasses en almindelig moderne familie levevilkar. De fIAS renter ennemprøvede, nkl, emme 2r og bogen udgfves pe HBst foodproCeSSOr

LIVsRETTER bilsk mad Opskrmerne"e? b a s e ^ n J V i l ? i 0nb0e & Else Marie Simonsen, ad n asal nergi ne produkten og ydes e til allergikere. Forfatterne sammenkæder ikke kun vores fr? a y A - r også det psykiske og åndelige livsmod med de fødevarer tet. Bogen udkorm4r Å RorLnc r i sanmenhæng med den totale livskvali- og koster 178 kr. Forlag i maj 91, er illustreret, 184 sider

PÅ PICNIC PA S Skremaf'-Ad^io Pu!2dnu *n bog fra forlaget OLIVIA i den serie, der er ter til skovturen krvdrpt madlavn in9 - denne gang med opskrlf- en, krydret med inspirerende tegninger. 48 s., 48 kr

spiRen PKe v*- ar1sk k1ub Aaiborg
Hv ^A&, Chnstiansgade 38,1. tlf. 90 13 40 AO
er onsdag kl. 18 - 19, vegetarmad for medlever.
Gæstekort: 10 kr. pr. gang. Alle er velkowe.



VEGETARISHE 06 MILJØ

Ifølge de informationer. Vegetarisk Information modtager fra især England oa USA, er der en generel tendens til at man bliver mere og mere opmærksom på den sammenhængen mellem valg af fødevarer og påvirkningen af miljøet. Som eksempel kan nævnes, at der ved opdræt af kvæg, grise m.v. anvendes store rrængder vegetabilske næringsstoffer, bl.a. soyabønner, som lægger beslag på store landområder og gødes med store mængder kunstgødning. Dette betyder, f.eks. i Sydamerika, at store områder af regnskov fældes og at store mængder næringssalte m.v. ledes ud i øko-kredsløbet. Også husdyrenes gylle m.v. skaber en stigende grad af forurening.
Et andet område, som folk er ved at blive opmærksomme på, er sammenhængen mel lem kødspisning og verdens fødevareunderskud - hvor kødspisere lægger beslag på landbrugsområder, der kunne brødføde langt flere vegetarer. Selv om fordel ingen af verdens fødevareproduktion i stor udstrækning er et politisk spørgsmål, kan hver enkelt menneske i hverdagen gennem valg af fødemidler være med til at påvirke udviklingen.

BIODYNAMISK GRØNSAGSFORMIDLING
(tlf. 31 16 60 38)
Udbringning af varer mod forudbestilling. Mere end 1000 forskellige dagligvarer, herunder bl.a. leviteret vand.
Prisliste sendes gerne.

BIODYNAMISK GRØNSAGSFORMIDLINGS "UDSALG"
Mosedalsvej 3, kldr., 2500 Valby
Aben: 10-17, fredag 10-19, lørdag 8-13,30
*
BIODYNAMISK GRØNSAGSFORMIDLING på det ØKOLOGISKE TORV
Valby Tingsted, Valby Langgade, 2500 Valby
Aben: tirsdag 11-18, lørdag 8-12
*
Venlig hilsen: Bettina og Michael Pedersen

I et interview i det engelske blad, The Vegetarian, udtaler Linda McCartney i forbindelse med udgivelsen af sin vegetariske kogebog (har ligget 14 måneder, heraf et par uger på førstepladsen) bl.a.:

- jeg har lavet min kogebog for folk. der end ikkp kan koge e
andre ord: jeg har
- -ttrr^n^e^e^4^%n°d^^^^^^^ n ^ ^
r ens n til ne (v su dhe n
rar bonus!.) / } / ^ ^ k e Vufdko^nsme 1 *7{fer bille* rTs og jeg^r ^ en
ligeglad m 1 r o og
at spille og synge med min s r s a ' »a«, »«? c ™ Beatles). 'M
mål er eifteir rnm fami 11e og mit arbejde son fotograf - at redd* dvrs liv ved at få folk til at blive vegetarer. Jeg mener at dit at blive vegetar er et logisk skridt 1 retning af fred i verden. Jeg forsMer at stoppe slagtning, jeg prøver at lukke slagterier (jeg ønsker ikke at
olk bl
[ndustriVnT ^ #t e fir arbejde 4ndre Steder i fødevare-
- personligt bryder jeg mig ikke om kød-erstatninger, jeg elsker nasta ris, korn, grønsager og sovs, soir, jeg selv laver. Men for at få folk til at spise vegetarisk, har jeg ikke noget imod at give dem plante-kød Vi 9[j' '^e/n « f t , og en dag fik vi besøg af bl.a. Steve Martin som sagde*. jeg kan desværre ikke spise noget af det I laver der - jeg er veaeta'r- Vi grinte og svarede: "spis løs - der er ikke noget kød i >" ^ve^get^ar-.
- folk behandler dyr som om de ejer dem. Hvorfor skal vi tjene penge nå el ler et "kileffr" J ? HVorfor v1 1kke b1ot en -^le?o-
" lfna'fNlrfct^V jam™køl 1e, d6r f0r 21 ir siden *ndrede mi" Udstilling fuldstændigt. Jeg kigge ud af vinduet, mens jeg skar i kødet oa fik øje pi nogle lam, der græssede pS engen. Det gik pludseligt op for mig at jeg sad o spiste h j0skende" Je 9 «vnte salenKængen for'paul oa rn'n ditter, nn6l^ 1 g 9e Siden har V1 ikke spist kød - og mine tre andre børn har væres vegetarer siden fødslen.

Som lovet i sidste nr. af GRØN-SAGEN bringer vi nu nyt om den næste f«) europæiske vegetarkongres. Kongressen afholdes i dagene 27 juli - 1 au ust 91 i b en Ch it 81 "r Lver P oo1 1 England. *Trite* *for*overnatning og (evt.) besD^snina H gger mei m kan fås hos Vegetarisk Inforaat/on. 9 13o Yderl oplysninger

Forel bi stu er afdel^ng^tyde? på' enge ske vegetarforenings forsknings- rester, er W . S ^ F t J £ 2 veJ skelli antibiotika- vegetarer. Kilde: The Vegetarfffi/feb gi®® ^ ant1b1ot1ka end

" " » l * ØST-EUROPA
I EVU-n ws i for ke ge ist-europæiske lande. Rapporten kan ses hos
vegetarfsme^ br,n**ges** en **7** sider lang (engelsk) rapport **oa**
gransk Information - eller en kopi (10 kr) kan rekvireres.

DET GRØNNE MARKED



VEGETARERNES OMSORGS- OG STØTTEFORENING OPLØST

Ja, overskriften lyder måske lidt skrsimende, men i virkeliahedpn pr Hot ikke så slemt endda. Der er blot sket det at vos [illegible] til ndoms

f!i".-srssss S m W r t e . 'ei K i a E i i « -

S g r n x æ s r r t s j r i i x **» t f «** mere, eller måske købe Olesen, Riskær 14, 2765

NY FORENING - NYT SPISESTED

En nydann [illegible] ning, "VE AN [illegible] , [illegible] station. Her påtænker man også at drive en spiseklub og man håber at kunne vegetarforening, har fået»Toka^ e/i[illegible] innes ga[illegible]e 27an tABer at^ kunne dette d. 20. marts, som er den internationale kødfri dag. Nærmere oplysninger kan fås hos Kirsten Jungsberg, 31 74 34 04. (33 15 58 36)

KENDER DU "DYRENES RET[1] ?

"S[illegible]it efor hingen - Ko[illegible]ite n π d ref[illegible] peVse'uderTDyreforsøg""udirfver°et°/w?^"[illegible] 09 "Fonden" 1 Sygdomsbek^-rpf» cnm hiV <ju1j® et flot og informativt tidsskrift "Dvrpnpc [illegible], som bl.a. indeholder mange interessante artikler vedr. dyreforsøg. I september-nummeret fra 1990 bringes i øvrigt en oversigt over firmaer, der tester deres produkter på dyr samt firmaer, der ikke lør det. Nær e oplys i r tid ;kr[illegible] s på re[illegible]n en, 1^em?ars9ade S^Ttv. Postbo[illegible]ks[illegible]ng[illegible]I2[illegible]8ri502[illegible]S Kbhl^V/f. 31 22[illegible]da4[illegible]kl[illegible]1[illegible]°5.

STOR INTERESSE FOR INFORMATIONSMATERIALE OM SUNDHED OG SYGDOM

Pa[illegible] er ib o k [illegible]ie på Ri shospitale og Hvi[illegible] re^en ^nfoVrwVio^s'ser vice^vedrørende ^sundhed^o^ H[illegible]SP1 har "" etable" fremlagges pjecer oq bo[illegible]aliat mt_rifi_ j[illegible] 9 s^9dørn. Der indsamles og patientforeninger samt anden o T t w V n f / r* sygdom' sygdomsbehandling, formations materiale er med. patlentfinformatlon - og også Vegetarisk In-Efter en vi[illegible] d ør[illegible]gs [illegible]iode kan[illegible] er stor i"te^^se^fø^he^projektet 1 n^tlat1v j a 9 e r n e nu konstatere, at der udbydere om løbende ti 1 sende{siafråtlr™le: ven1'9st informations-

Vi te du[illegible] : i l r tiv sy ka s[illegible] a'^."ati'y lehtndl i'£g^v^jtemere^onfv^n," da"\k afd"" kan fa tilskud til Herningvej 88, 7330 Brande, tif! 97 18 35 [illegible] hos A,terra tiv sygekasse,

BOFÆLLESSKAB

Jeg leder efter 3 åbne, kreative rmenneskpr Hor [illegible] risme og åndsvldenskabel ige tanker - oq et dPTHof [illegible] 9 [illegible] d for vegeta- til at leje. Beliggenhed i udkanten afKøbenhavn [illegible] rume \ ? t-planshus 71 år, og maler symbol bil 1 eder. nhavn. Jeg er folkepensionist,

I "vores" hus skal der gerne vare et v»rpl« +.-i u [illegible] En [illegible]lle SStue# køkken, badeværelse og et hobbyrum, hvor hver lsåren nf teter. [illegible] nver lsæt kan udføre sine aktivi-

Jeg øver mig på at leve sundt, enkelt oq positivt *n [illegible] flytte i begyndelsen af 1991. Jeg er sikker Då at d?r fi«5 5* ne tive mennesker over 60 år (Ingen betingelse) *der* erfH?'?f [illegible] S0?e, posi» dette lille fællesskab. Eliza. tlf. 31 39 83 3a ^ [illegible] °9 har *« P*

MERE OH SKO FREMSTILLET AF SYNTETISKE MATERIALER

Fra firmaet TBS-Import, Refshaven 9 C 7^?i [illegible] Gadbjerg, Vegetarisk Information fået tilsendt ét kataloa [illegible] i L 07 60 04 har fra NEW BALANCE med angivelse af hvilke der ir[illegible] l °? tr#f[illegible]in9»ko materialer. Det drejer sig om herre-løbesko Mi/nn uVvLl« [illegible] rems[illegible]e af s>n tet1ske dame-1øbesko W676 og W416. 1500 [illegible] NBX840 °9 M67<> samt

DEN GRØNNE TELEFONNØGLE

[illegible] ise d skal ?i'i'e3e^4^s^t mi?jøv^e'nl ige p^ufteV V & 7 « e * 7 X T * T / V [illegible] Bde fre™ firmaet "BÆREDYGTIGHED", som er startet [illegible] jour[illegible] t, foråret 91 af der er ophavsmand til "Den grønne Forbruaprn.iV/fL«n"* [illegible] Hansen, vil blive uddelt gratis ti 1 diverse ofSn t^pS: [illegible] l f T Telefoniwglæ større virksomheder og organisationer o o^l™! // <\ [illegible] 1st1tu tloner, butikker. Nærmere oplysninger o S[illegible]optag [illegible]lf[illegible] W [illegible] S ' °? deU1U Grønnegade 80, 3, 8000 Århus C, Tlf 86 ig 13 66. Udygtighed-,

F[illegible] t|^8^ SU? F00D 1 Hobro har netop "»^edsfert 4 typer grøntsagspå læg oq 4 typer grøntsagssupper, som er 100% vegetabilske, helt uden ku*st1oe farve- og konserveringsstoffer og med meget lavt Indhold af fedt, kolesterol salt, sukker o pr in[illegible] 21. 9500 Hobro! tiTgS £[illegible] 1 ^ hos SUN FOOD, Bornholwvéj

Er de[illegible] ge[illegible] der vi[illegible] v[illegible] e med[illegible] 11 [illegible] Jave ¥e9etarisk mad for at fl nye indtrU[illegible]n0 op[illegible]evelser hnrh[illegible] nalryic, oplevelser hos hinanden, så kontakt Kim, tlf. 31 83 31 74.

HELSEOPHOLD

med

vegetarisk mad, zoneterapi, emær1ngsrådg1vnlng og nassage
hos examlneret homeopat

Jytte & Jørgen

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

LØST 06 FAST OH VEGETARISK INFORMATION

Først og fremmest vil vi undskylde, at dette nr. af GRØN-SAGEN er c* 9 måneder forsinket - men det er jo det, der kan ske, når en oraani arbejde udføres af frivil 1ige i deres fritid, og når den, der laver det, i en længere periode ikke har nogen fritid. Næste nr af GRCTN cVrct, skul le normalt komme ca. 1/5, men vil evt. bliv- skubbet'til ca 1/6.

Lanceringen af Den Vegetariske Database og Den Vegetariske Veivi^r < efteråret var en succes, oq interessen fra nrpccon ™ i vejviser i var stor - se blot GRÆN-SAGEN's forside. Der manlierd^/stld^6^0-"61" indtastet en masse informationer ombl.a. tidsskriftPr ni hf u ive har stadig en del eksemplarer af Den Vegetariske Vejvisfr på\ager

VI har etableret en tæt kontakt til Pat Bowker snm i A *. drevet den engelske vegetariske foreninas afdp'l inn f, sids te par år har brevkort, foldere, t-shirts osv. med stor ucc / l i 'f bøger problemer har Pat nu forladt foreninaen na < h , L 9 j a samarbejds- mand "Vegetarian Information" i Enqland Vi n" ^ Sln datter og komme til at forhandle flere varer fra regner med efterhSnden at er der stor sandsynlighed for at Pat fi 1,'J J l" Information". I øvrigt PJ Roskilde Festival len, der /inder sted i startf S d t e Sr ? 1 . » ^n stand gerne have repræsentanter fra Vegetarisk Infnrman J U 1- Hun vil meget der skulle være nogen af læserneson k..n™ T\ tl0n med 1 banden, så hvis så kontakt Vegetarisk Informal"d.' s'dstwvntP™ iV 19 at 91 > e en h5nd med, - • forbindelse vil være med i Vegetarisk Informations arbejde.

SPECIALTILBUD TIL GRØN-SAGEN"s LÆSERE !!

Du har nu m lighed for t tegne et års vegetariske" tidsskri ft/VEGETARIAN TIME^" tiT^r Pt Ve dens størs te, Information har netop indgaet e n ^ ne a pris Vegetarisk bærer, at års-abonnementer, der teqnes aennpm 2 t^ri f n Times", der inde- inHK^H 2S° K (m0d "»"Mit ca. 260 kr) VEGETARIAN Æ Info™ atl,0n, kun er et meget af artikler, nyheder, er på ca. 100 sider hver gang. Tilbudet gælder foreløbig til og med d. 15. april 1991.

K S S : s x f s f v . . 4 & s S

PRØV VORT VEGFTARIU F
BOFULESSKAB URISKE-
I EN MÅNED ELLER TO

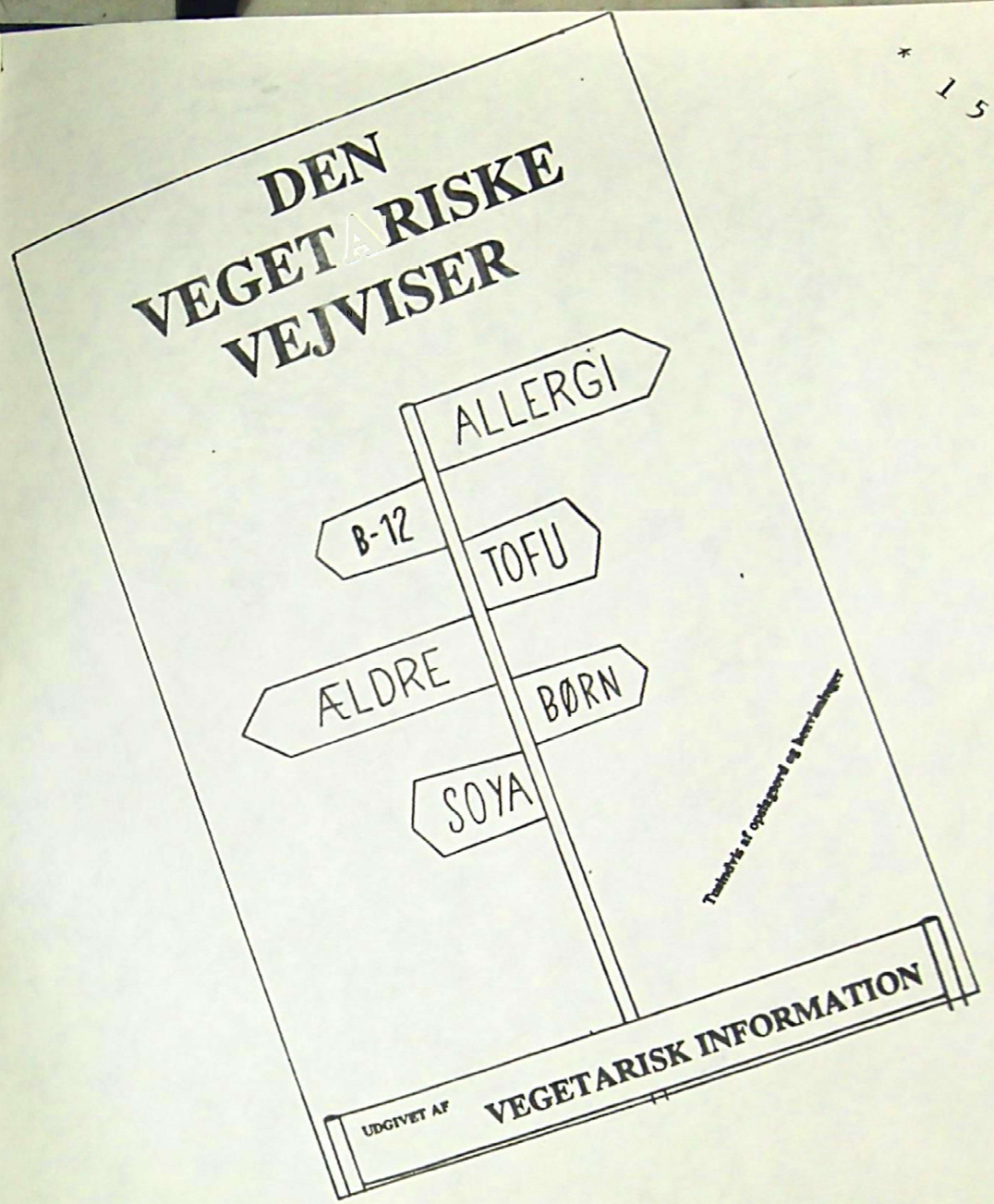
KOM I FORM OG SPRING UD I VAREN SOM EN FUGL FØNIKS

DU OPNAR FLERE TING:

{. SER HVORDAN MAN STARTER ET BOFÆLLESSKAB
{. PRØVER DET I DAGLIGE GØREMÅL
S YRKER helb REDET NU OG SIDFN
OPLEVER DEN JYSKE M MED RENERE LUFT

PRIS 4000 KR FOR EN HANED, 3000 KR FOR 14 DAGE

TIF. 75 38 22 68 (KUN MELLEM 18-21)



VEJVISEREN FOR ALLE MED GRØNNE INTERESSER

25 SIDER - KUN 30 KR

BESTIL DEN ALLEREDE I DAG HOS

VEGETARISK INFORMATION (se side 2)

Nutana Mysli.
En dejlig oplevelse at stå op til.

Nutana's dejlige, sprøde myslier sætter dig i godt humør lige fra morgenstunden.

De er sunde og velsmagende.

Sammensat af nærende og nænsomt behandlede råvarer med et naturligt, højt indhold af proteiner, fibre, vitaminer og mineraler.

Der er syv forskellige Nutana Morgenmadsprodukter. Prøv dem alle. Det er en ny oplevelse hver gang.

Nutana

Det grønne, danske køkken.



Align video display edge here.