

GRØN-SAGEN

\0K1M\OKVIGtI

ISK INFORMATION

8. ÅRGANG • NR. 2-3 • 1991

VE6ETARISK INFORMATIONS COfTER
byder velkomnen

- 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

GRØN-SAGEN
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 & 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 :	Valborg Alle 34, kldr. - 2500 Valby (personlig 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 venligst kildeangivelse og send os venligst et orienteringseksemplar af "afbenyttelsen"

VEGETARISK INFORMATION

er en almennyttig, landsdækkende organisation, der har til formål at indsamle, bearbeide og formidle viden og information om vegetarisme. V.I.'s udgangspunkt er saglighed og tolerance over for andre synspunkter og information om vegetarisme. Rekvirer gerne vort materiale til eget brug eller til udlevering / fremlægning m.v. og støt gerne arbejdet praktisk eller økonomisk.

V.I. har øvrigt sin egen adresse, telefon og giro-konto, som er anført ovenfor under GRØN-SAGEN.

...OG SÅ GIDER VI ALTSÅ IKKE HØRE MERE OM PROTEIN !

(fra en artikel i Vegetarian Times, februar 91)

Hvis du vil, kan du bekymre dig omat du er ved at blive tvnd i tnnnpn eller omsyreregnen, eller omudlandsgælden. Men for Guds skyld lad Tnon 5\f Proteiner ikke engang selv omduhar droppet ral keprodukter og æg, sJvel som kød, fisk og fjerkræ - oa ikke Protei°nf!ndp J engang sJ som tørralk og sojapulver. 2?der i næsten alle fødevarer. Korn. nødder, bønner og grøntsager er fine proteinkilder. Og hvis du er rimelin sund, spiser sund mad samt fSr kalorier nok til at dække din **sult så** er der simpelthen ingen mul'ghed for at komne til at mangle protein kjam fp n facts omrang'denog kvaliteten af den protein, mennesker har brug for, vil du forstå at wndnJJl . så som graviditet el ler al vorfiqe sygdomme, er det næsten umuliat at komme i ægte proteinmanqel *nrntlr* 7 opsugere. Først ogfredest er stof Unm i Stoffer, der hedder aminosyrer. Og et kvæl- »ir/?Ki"f den ene ende af kæden, sætter aminosyrer i stand til at Samm (væv). At opbygge stof til væ^'st og reparation er et af proteinets vigtigste funktioner - og dette arbejde vil blive udført upåklageligt, med mindre kroppen ikke får nok mad. Når kroppen ikke får nok **kalorier** (som det sker for f.eks. meget underernæ-

5 dages afbalancering
af krop - sind - ånd

Finder du dig i at være i ubalance (syqP
Har du problemer med allergi. eksem el. psoriasis'?
Lider du af svampeinfektion, depression el astma?
Kvaler du dig med dårlig ånde, sløvhed, 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 RODS VEDBY • TLF. 53 55 03 38

rede) begynder den at forbrænde protein for at få energi, fordi den ikke får nok energi fra de sædvanlige kilder: kulhydrater oq fedt. Selv eksisterende muskel-protein bliver omdannet til energi, og kroppen begynder at "skrumpe". Denne "skrumpning" er kendetegnet på alvorlig proteinmangel. Og lad os understrege, at det er mangel på kalorier, ikke mangel på animalske produkter, der forårsager proteinmangel.

Alvorlig proteinmangel er ikke noget der opleves hos vegetarer el ler veganere (eller de fleste andre mennesker i vore overflods-lande). Så, hvorfor er der så så mange, der bekymrer sig om vegetarer får protein nok ? "Det er en vane, der grunder sig i gammel misinformation - men gamle vaner er svære at blive af med", siger Vernon R. Young, ekspert i menneskets proteinbehov og professor i ernærings-biokemi ved Massachusetts Teknologiske Institut. Korrekt, vegetarer får den mængde proteiner, de behøver. At tro det modsatte er fuldstændig forkert. Men er planteproteiner Ikke "Inkomplette" og af dårlig kvalitet ?

Spørgsmålet om proteinkvalitet refererer til det faktum, at de fleste planteproteiner (med undtaqelse af sojabønner, kornarten quinoa og, interessant nok, spinat) ikke indeholder de 8 essentielle aminosyrer 1 det nøjagtige forhold, som menneskekroppen behøver. Planteproteiner indeholder al le de essentiel le aminosyrer, selv om nogle af disse findes i begrænset mængde. Dette er imidlertid ikke noget større problem - faktisk er det slet Ikke noget problem overhovedet. Du behøver blot at spise nok af de enkelte aminosyrer for at dække dit behov, og denne mængde er overraskende lille og let at få.

Misforståelsen forøgedes, da Frances Moore Lappé i 1971 udsendte sin bog "Diet for a small planet". I bogen anbefaler hun vegetarer at kombinere fødemidler på en bestemt måde, således at den "afbalancerede" rrangde af al le 8 essentielle aminosyrer kan fås i eet måltid. Denne teknik kaldes protein-komplementerlng og opnås ved at kombinere grønsager, kornprodukter, bælgfrugter, æg, mælkeprodukter nuv. på bestemte måder ved samne maitid. Vegetarer begyndte straks at blande og sammensætte på livet løs; mange gør det stadig, og i de fleste artikler om vegetarisme, der dukker op i den populære presse, anbefales protein-komplementering stadiq som den eneste "sikre" måde at leve vegetarisk på.

Forskning har siden vist, at protein-komplementering er unødvendig. Og i i ge Young er det, nu da forskerne ved mere om menneskets aminosyrebehov, blevet klart, at animalske produkter ikke nødvendigvis repræsenterer aet ideelle aminosyre-mønster, som man troede. "Soja-protein er lige fii,f • i°T eks* kylling", siger Young. "Faktisk er soja-protein (som Mon k . tekstureret» vegetarisk protein) en ideel proteinkilde."

fnr,^nSI er fTøn *tadl9 Ikke at få protein i det rette forhold ? Nu nprPr ns l, 8n eP myte. "Der er Ikke noget magi i at proteiner kombi- sMrdJrii'™ f!e « V ?. 2 n<en måde"' s19er Youn9* "Det er blot et ris iw noA*i Is du en hel dag ikke spiste andet end brune fer mpn Hu tY\er'-u !e du m^ske komme til at mangle visse næringsstof- veqaner oa ikke cV komme til at mangle protein. Selv hvis du er dækket dit protei nVe hov. «gen ke Produkter el ler ægfår du rigeligt

deMkk^får^H^nnt- der ?if rde overve je at kombinere proteiner, er dem, genkvalme, t e e n a g e r e \ Gravide kvinder, der har ekstrem morpersoner er al le nødt til l h hT' su Per«kræsne børn og invalide føderrængde. Under di<f<J JmA ^ ù es Proteinbehov med en meget 111 le en ekstra sikkerhed A1 ? st?ndi 9heder vil protein-komplementering give ringer væk. V1 får nok Drot andre kan srTide alle oversigter og bekym-

M4Ske h3r dU h0rt andre ^vTrende ting on protein, f.eks. at plante-

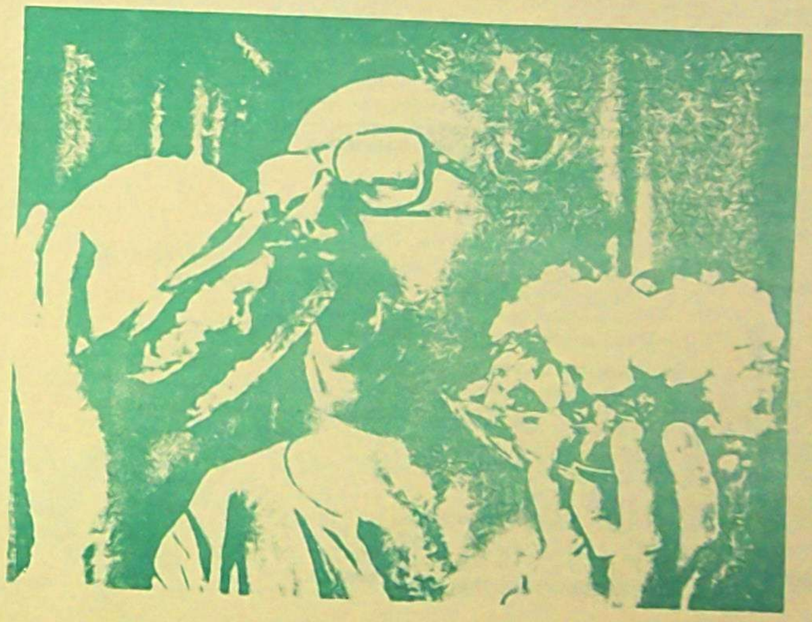
protein giver en dårlig proteinudnyttelse eller et lavt protein-niveau. Selv om det er korrekt, at visse planters protein er en smule sværere at udnytte end andre, er forskellen ikke signifikant, siger Young. herudover er de anbefalede p tein n er afp\?et efter de»e.

S3 det er helt k1art.atdetTkkp P ?"9 Mere interessant for de fleste amerikaner! problem at , få nok protein, meget protein. Ifølge en regerlnqsun^ menf* spi se r de fl este amerikanere - inclusive vegetarer - dobbelt forhold til de anbefalede mængder) Oa uhelJi» prot V n sorn de burde (1 ...n r..«. t „n ,

meget' protein? T f ft"? rege 1 1 « « ® \ d e f<»- nere - inclusive vegetarer - dobbelt sÆ Lnpt . ser e f este amerikaforhold til de anbefalede iwnqder)Oa nhelfSfn ? rote1n som de burde (1 kan bidrage til et stigende tab af n K l t - P ette ekstraarbejde nøglefunktion rruh.t. blodtryk forhøiet b1nrtVr-0^°n* dl n yrern e har en overarbejde, udskiller de ikke hinf blodtryk. Og mens nyrerne er Då vitaminer og minera er pro*ein , men sandsynligvis oqså samfund, hvo^ knogleskør'hed e r l sag f e t søge 1 ser tyder på, at en ^a prot °? "este nyere underbedste forsvar mod knogleskørhed. " " ca1Clum ti1 skud - er det

Summa summarum: en kornbaseret veaetarick iQ 1 Ikke for meget protei". men så sandel i g" el fer mV for* iTdt

I bo en " atur g a. John omkring P^oteiilr. 'begrebet^'t omta,es "P'ob 1erorne" reserve af aminosyrer, der til stadighed findes i blodet. (red. bem.)



FAKTA OH PROTEIN

* Ernæringsforskere har ændret deres opfattelse m.h.t. hvor meget protein vi behøver. Den anbefalede daglige indtagelse er faldet med merp end 501 siden 1948.

• Så længe du fir nok kalorier, vil proteindækningen ikke være noqet problem, med mindre du spiser en meget ensidig kost.

- Utal Uge kostundersøgelser viser, at vegetarers proteindæknlng er tilstrækkelig.

• Ekstra protein giver ikke flere muskler, men bliver **forbrændt**eller lagret som fedt.

* uV ut?ni9« vegetariske proteinkilder. Udover de bedst kendte rangde? protein. br">- P"ta. ris og kartofler betydelige

' nyreprobl'ewr"og^gfgt^' '9V,S sundhedsproblemer som kalktab,

VEGETARISK

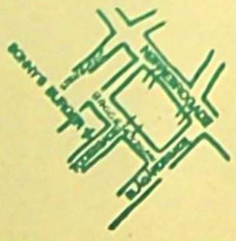
Vegetar **burger** J<r.25t-
linsebøf - gulerodsbøf - rødbedebøf

Linsefrikadeller med UUL ..... Kr. 24,-
Påkara **(falaffeJ) med ptie & gren** UUL ..... Kr. 20,"
Indbagt auberginer med péta & gren salat ..... Kr. 22,-
Indbagt courgetter med ptte & gren salat ..... Kr. 22,-

Tykbundet pizza med spinat ..... Kr. 30,<
spinat - oliven - rødbeder - oel - champignon

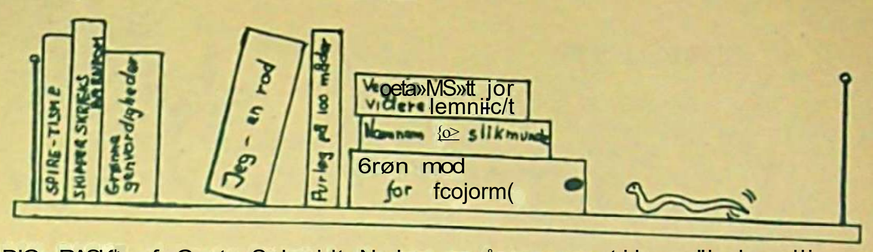
Genvej (2 minutler fra Narrebrogade)
1. Flid Teatre* københavneren 03 urmageren, Nerrebrofled« 39
2. •i err nm ii portene mellem dl**« forretninger
3. Gi gennem porten I gArden* modaalte aide
4. Sooo/t Burger ligger nu c*. 10 meter foren dig.

SONNY'S BURGER
TODESGADE 2
2200 Kbh. N
TLF. 3K 37 dd /i-r



ÅBENT HVER DAG 14.00-22.00

BOG KIJØRNET



•SPIS DIG RASK* af Grete Schmidt. Ny bog om årsagerne til og "behandlingen" af en lang række af vore civi 1 isationssygdomme. Bl.a. om de følqer som indtagelse af for mange proteiner kan få - og hvordan man via sin kost kan modvirke dette. 94 sider, 148 kr, hæftet, Thaning & Appel.

"TUN GRØNNE TELEFONNØGLE" af forfatteren til "Den grønne forbruqerguide", *jeild Harsen. Gedigent opslagsværk til alle, som i deres hverdag (hjemme ? Jer pl arbejde/ ^ar bru? for oplysninger om "grønne" producenter og forhandlere. 96 sider, illustreret, 98 kr. Udgives af firmaet BæreDygtighed, Århus.

TTATURENS E6EN LÆGEBOG* af Li Hil 1 ker. Gode råd om udnyttelse af naturens med 1CinSk db o9 afh Jæl Pnin9 af en række lettere sygdomme. Beskrivelse af ,A Plante'" og urter samt ca. 100 opskrifter på udtræk, salve teer "UV. 128 sider, farvel 1 1 ustreret, indbundet, 198 kr. Borgens Forlag.

"LIVSRETTER - ren vegetabilsk nad" af Elin Nonboe og Else Marie Simonsen. hold af krnnnp n lakre opskrifter P& fremtidens grønne mad, der styrker SI modstandskraft og ikke driver rovdrift pS miljøet Udenralkeaften MI' h w9æ9' o/er 200 oPskrifter, der dækker alt fra morgen til Forlag. V6rda9 o9 feSt" 200 s1der' '^ustreret, 178 kr. BoTgens

"Æ E G 2" Pe r frfvor^ne aLnH te mH Mli nCk, H k0kken der har try1 1et med alt det ^dste retter. 57 sider, 17,50 kr^ C u b 9 TM ^ , ^ Farve11 1"^rationer af al le

HELSEOPHOLD

med

vegetarisk mad. og massage
nos examineret homeopat

Jytte & Jørgen

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

DET

GRØNNE

MARKED



TOFULINE

Ja, hvad skulle den ellers hedde, den nye, helt vegetabilske is fra
- oi"L£u r; as, ? as« 1 "?
isaM'.i&Yr.tsc' Æ'V^'.e^'ssn-,i

VEGANER CAMP

Den 4.-11. august afholdes en veganer camp på "Biokol", Kragenæs ved Marstal på Ærø. Priserne er meget lave overnat-ninn ctér i ^iT
A?eie W 9 - Raadmand stLs

SUNDGÅRDEN

il'dtt hfr^09^ T et "Sundhedskllppekort" til virksomheder, således Liaelprf« Mlh^V c t i >P 1 J 15 % rabat pJ sundhedsophol d.
so^d^s\V'boyf ?oren?n1st?angemfen?eer. ^ ^ 9r"nne ^ om V1>k"

hwg i-ss^rir og sjov grøn mad, hvorfor syg og

10, M53tt,r 94rdcn,slotsgade

HJERTEBLADE

udsendes 4 gange om året af Kul 1 eruphøjskolen, Ferrits 1 evvej 49, 5800 Nyborg, tlf. 65 31 31 07. Denne sorrmers hjerteblad består af en kort artikel om børn og al lergi. Kul 1 eruphøjskolen afholder i øvrigt forskeinge kurser og arrangementer. Ring og hør.

SPIRen Christ- 18 ri Sk K1ub Aalborg
Hver onsdag ^ tlf" 98 13 40 40
Gestekort: 10 kr ' V0 9e*:arfna d for medlemmer.
kr. pr. gang. Alle er velkomne.

VEGETARERNES EJENDOMS ANDELSSELSKAB

V.E.A. er stiftet med det formål at oprette et hplc6h^ og ikke-rygere. V.EA er en videreførsel af V0S ?Veo»t ' ",eTirPr sorgs- og Støtteforening), der , flere ir har arbejdet p! at velegnet sted indenfor H.T.-omridet. Der skal være nlVrtc t,i ? ældreboliger og et samlingssted for vegetarer oa ikke rv™,L dig skal der være jord omkring, si interesserede a n « ^ .U?9 S3m11, V.EA er blevet oprettet af praktiskeUgrunde, ?deet!elskabTe^' være i stand til at købe, i det øjeblik det rictioVti h,n i H lt V r 7 3 r a; "avnet er **v.EA** et andel sse^skab, og al le der °r interesserede i at fremme vegetarismens sag, kan erhverve sin Pt i <nhW-V, 1ndsendel se af kr. 500 (el ler et større beløb **dl** ll int -00) til postgiro ? 93 63 05, Vegetarernes Ejendoms Andelsselskah Ordrup Jagtvej 28, 2920 Charlottenlund. Yderligere oplysninger fås hos Povl Olesen, tlf. 44 68 94 45.

PROTEST MOD DYREFORSØG

^»"S o!vei9 Wagner's initiativ til afskaffelse af dyreforsøq" har vi ter mpri nn't t ! i Ste 0m fu1ds tændig afskaffelse af al le eksperimen- iS« ™.?9 tests pa evende dv- Listen ligger fremme i Vegetarisk Informations center i Valby, hvor du kan skrive dig pi. Det " oqsi muligt r ir ksenp rer af 11sten (mere end 53.000 har indtil nu skrevet"nd^V hoe s re Soeivei o'i R Samme sted kan fnlrforin'»ir 9 Wagner - Bøgevangen 13, 9330 Dronninglund, nLf \ u r o 1 deren Kampen mod vivisektion" (10 stk for 20 *kr* * porto) og hæftet "Sundhed * Sygdom" (4 kr • **porto)** rekvireres.

TÆNK OVER DET

For a ducere kød fo res fededyr med bl.a. korn, som kunne mætte s des størstedelen af næringsværdien. De rige enerelt a es

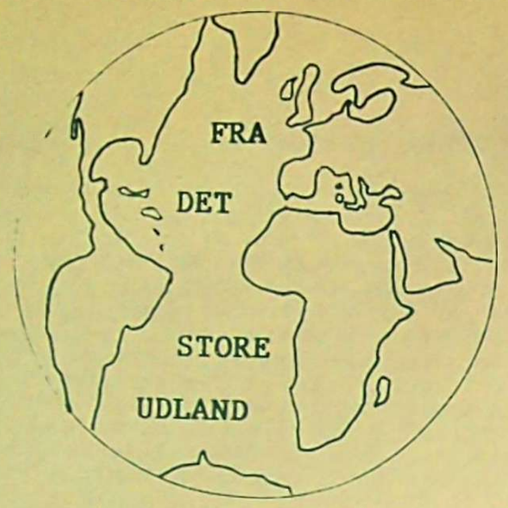
=' £ « r !

tilbage. Til kødproduktion bortødsler således alene U.S.A. en mængde korn, som tilsammen kunne mætte Indiens og Kinas befolkning - tilsammen !

selv omder for hver 16 ko komnr!?LrV ki .kornhøst på kødproduktion,

29/6-91) f ASmark oenSen,S kronik "Kødets lyst" 1 Berlingske Tidende.

ESPERANTO-KURSUS i Aalborg
GraH«. 1nke TM a 1ona ie sprog Esperanto,
hver »s LJrsus or begyndere og viderekomne,
hver mandag kl. 19,00. Christiansgade 38,l!
Nord Jyllands Esperanto Forening 98 13 40 AO



DET EUROPÆISKE ERNÆRIN6S-AR

I februar besluttede Europarådet, at 1994 skal være europæisk ernæringsår. Det sker som følge af et forslag om et aktivitetsprogram vedr. ernæring og sundhed. Det foreslås bl.a. at der udsendes materiale om afbalanceret mad, at de europæiske skolers ernæringsprogrammer revideres, at der laves TV-programmer osv. Forslaget om ernærings-året indeholder bl.a. følgende passus: "Korrekte, afbalancerede spisevaner kombineret med andre faktorer forebygger effektivt en lang række sygdomme, der i øjeblikket er hovedårsagerne til død og sygelighed i Europa"

BREV FRA U.S.A.

Mange hilsener ° ? Ønske^ om alt 9odt for vegetar-"kollegaer" i Danmark. Jeg bor i en universitetsby ikke langt fra New York oa I skal v | ,at ge a - urist ... Dan mark er velkomne til at bo her som mine ?tprfpr ... er. Derudover kan jeg være behjælpelig med at finde jer enteThpl p1 W6 ^ j 1 ,* 1 an;lre dele af U SA Jeg håber at møde jer enten her el ler andre steder og forbliver jeres hengivne

Robert Wyatt
Præsident for den vegetariske forening i Connecticut
1696 Whitney Avenue
Hamden, CT 06517
U.S.A.

VEGETARISK Ffl)E 06 SPORT

Dett er t en på den dis
Italienske1 Vegetariske F o r t t V ^ 0 ^ 1 " Caporale (medlem af den han tog s1n afqanaseksa 1e. „i «i Z-P" TM rts 90 fl,k topkarakter for, da universitetet i Urbino DisDutat^pn tuttet for fysisk træning" ved fald i Italien), der kasteriv ? n5 cHm første af sin art « hvert sportsaktiviteter på en analvtisknn Tf hæn 9e" "»I lem vegetarisme og ..ir, „ , ismen har fuld berettigelse på dette område.

(EVU NEWS 31, juli 91)

DET SKRIVER DE ANDRE:

Europas grønne spisekort

Grøn bølge i Skandinavien eller ej: På det daglige spisebord er frugt og grønt stadig sjældne gæster sammenlignet med, hvad vennerne i Sydeuropa sætter til livs. Især grækerne spiser enorme mængder frugt og grønt, mere end dobbelt så meget som gennemsnitsdanskerne.

De sunde naturprodukter er mindst udbredt hos finnerne, nordmændene og svenskerne, hvad der ikke kan undre dem, der har besøgt de tre lande. Priserne er så høje, at agurker i disse lande sælges i centimetermål - i Grækenland får man sækkevis med hjem fra markedspladsen for en slik. Eneste undtagelse fra nord-syd-delingen er Holland, der takket være den lange gartneritradition er næsten sydlandsk i de grønne vaner.

Forbrug af frugt og grønt pr. indbygger (kg):

Grækenland:	322
Italien	250
Holland	208
Spanien	06
Frankrig	79
Vesttyskland	165
Portugal	1SS
Belgien	151
DANMARK	ZZ'.Zm
Storbritannien	ir>
Irland	115
Sverige	106
Norge	103
Finland	^

Kilde; Politikan, april 1991.

STOP THE BULLFIGHT
NO! a la corrida
WSPA

STOP FOR TYREFÆGTNING

WORLD SOCIETY FOR PROTECTION OF ANIMALs (HSPA) indsamler i øjeblikket underskrifter festoppet tyrefægtningen i Spanien hvor r/ \luVJ1 hVert ' "*er en i T n g s I V p - fuld død 1 arenaerne. Underskn fterne „1 blive overrakt til de spanske myndigheder i sommeren 1992, hvor Spanien er **Vart for de** olympiske lege. Underskriftsblanket kan rekvireres hos Vegetarisk Information 1~ Nyhederne på TV2 oplyste d. 26/7-91, at den kJcVpn cn w 7 0SSa de Mar> Costa Brava kysten som den første har forbudt tyrefægtning Byen bliver nu centrum for den spansk? dyrebeskyttelse, som bl.a. vil arbejde f£r en afskaffelse af de dyredrag, som de fleste spanske byfester åbenbart ender med.

BØVSENDE KØER SKYLD I GLOBAL OPVARMNING

M Af Kent Dahl

i okyo, Søndagsavisen - Bøvsende køer og geder er skyld i en væsentlig del af den globale opvarming af kloden. Det mener i hvert fald det **japan**ske landbrugsministerium, som har nedsat en forskningsgruppe til at undersøgé problemet.

Ifølge landbrugsministeriet udvikler drøvtykkende dyr metanholdige lufte, når baktener i deres maver nedbryder plantefibre. Metan er en af de gasarter, som videnskabsfolk sætter i forbindelse med den globale opvannnmg af jordkloden Luftens indhold af metan er steget mærkbart indenfor de seneste år. og bøvsende køer og geder tillægges en del af skylden. De andre metankilder er *lot* eksempel kuludvmdmg og rådne planter i svampe

Landbrugsministenets forskningsprojekt skal klarlægge. hvordan drevtykkere helt nøjagtigt udvikler metan Det forsøger man bLa. at påvise ved udvikling af nye former for foder 3 / s - q ,

A K T I V I T E T S K A L E N D E R E N



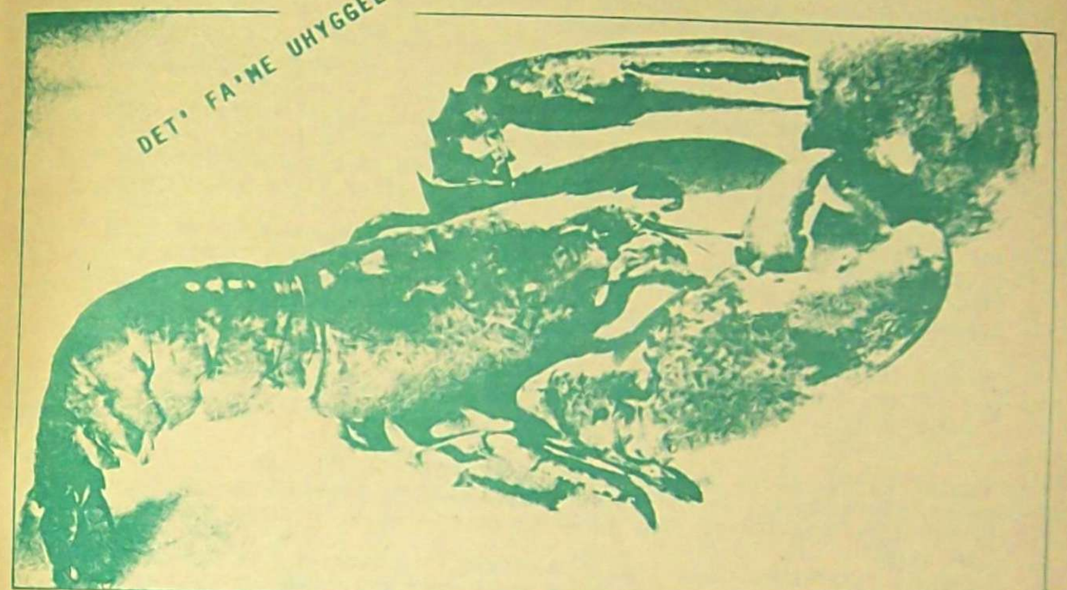
5-8/9, kl. 10-18 (19): Hai cl m*V Center, København: Helse, Motion og Velvære 91. Entre 40 kr (20 for pensionister (to. & fr.) og børn), ^r oo^ me r^oplysnin9er Be11a Center, tlf. 32 OO 11.

Torsdag d. 9/9, kl. 19: Foredrag af Frede Damgaard: Hvorfor helsekost og sund levevis. Haslev Gymnasium, Skolegade 31, 4690 Haslev. Entre 20 kr. Yderligere oplysninger: Haslev Helsegruppe, tlf. 56 31 28 61.

Søndag d. 6/10, kl. 15-18: Fødselsdags-åbent hus hos Vegetarisk Information, Valborg Alle 34, kid., 2500 Valby. Nærmere oplysninger: 31 17 99 11

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

eve«ue^DlTe°"ege™ ??ske tk ti vi téter konlakt P e rso'> ho>der du øje med pikker) 09 « V l e r d1SSe M "4etirfsk In °q Wkibelser (f.eks. »ls (bl.a. 1 dette blad) ^derefoL^^it A, ^V on' b0m sJ Ps '"-"Skellige kan du også "risikere" at blive kontjktet f T. erne' Som ko ntaktperson noget om vegetarisme. Har du tid o l t L - Interesserede, der vil vide udadvendte aktiviteter (læserbreve * °9!4 ^""^føre forskellige Arbejdet er nemt at overkomL on t',. l 1n? af m «teria 1em.v.). 9«r. overkonme, og har du lyst, sS rekvirer nærmere oplysnin-



I skallen på hummere og andre skaldyr findes stoffet k"n_ o"te" "» * ""/*"*

middel. Ettar cl b„d I oplnnlngsn kmn abler læggis pi tiger I op til ti hatvt år. msmrmv

HUMMERE GIVER % FRISKE ÆBLER

Knuste skaller fra krabber, refer og hummere er effektive som konserverlngsmiddi- og uden bivirkninger.

Frugter kan nu lægges på lager i op til et halvt år, lakket være et nyt konserveringsmiddel - som stammer fra skaldyr.

Det drejer sig om stoffet kitin, som udgør den hårde bestanddel af skaller fra krabber, hummere og rejer.

Det nye konserveringsmiddel nar vist sig at være betydeligt mere effektivt end andre, tilsvarende midler.

Desuden har skaJdyrs-produklet ingen af de farlige bivirkninger, som andre midler har vist sig at have.

Produktet er udviklet af forskere ved Queens University i Belfast, Nordirland. Forskerne har ændret kitinets kemiske opbygning, så det **kan** optøes i **vand**

Et **bad** i **det** kitin-**ho)di|T** vand **beskytter æbler og pærer mod hurtig forrådnelse. Krtinet sejrer nemlig for** at **holde ih en væk fra frugten - og det er netop ilten, der får forrådnelsen til at gi i gang. Samtidig holder lu tinet på den kuldioTyd. der forlænger frugtens tiv.** •

KORT NYT OH VEGETARISK INFORMATION

Fredag d. 4. oktober er det 10 år siden Vegetarisk Information blev stiftet, og det skal naturligvis fejres. Vi inviterer derfor til fødselsdags-åbent hus i vort lille center, søndag d. 6. oktober, kl. 15-18. Sæt "X" i kalenderen allerede nu !
At tid er en ressource, må vi ofte erkende i Vegetarisk Information. Det er også årsagen til at dette nr. af GRØN-SAGEN er en sammenlægning af nr. 2 & 3/91. Næste nr. udkommer således først d. 1/1-92.
Vegetarisk Information har fået en søster-organisation i England, idet Pat Bowker (som tidligere har arbejdet som leder af sa1gsafdelinqen i den engelske vegetariske forening) nu sammen med et par andre har star-
t t V getari n fo
i e det e sidste a ag ' n u7 latl0n, P3t h3r f5et ldee" efter flere bes 09 hos os
Takket være en legatportion har Vegetarisk Information været i stand til at genoptrykke sit hæfte "En introduktion til grøn mad" og indkøbe et større antal eksemplarer af hæftet "Vegetarmad", som Forbrugerstyrelsen
har ^ °x SSe 1° P ublika tioner sælger vi for henholdsvis 10 og 6 kr
Af rrln c er0 V1 Ind*øbt P a P ir til trykning af fremtidige numre df Grøn-sagen m.v., printerpapir og farvebånd til udskrivning af lister
oversigter °^ra f P° J ter^ vor elektroniske database. Sluttelig er vi i disse dage ved at udsende materiale til samtlige danske biblioteker.

c S 212 d K V ?:V 9 V 1 l v 1 gerne ben ^tte lejligheden til at sige alle interesserede hjerte 11g tak for hjælp i form at bidrag, tilsendt matprialp
personli
fortsætte 9/ SindSdtS Vl h5bør nat "rligvis, at denne støtte 'vil
Vegetarisk I on er
mennesker^ del^ha?Vyst ti l 1 A yrl9t sta d 19 interesseret i at høre fra
hiennesker, aer har lyst til at være med i vort oplysende arbpirip - vi
mangle olk
cpnfpr r/n pti 1 varetage 1 se af diverse arbejdsopgaver i vort (lille)
aktiviteter t a n ift nl sta L 9e nemf ? rel se af diverse udadvendte
fremstil lino »f hl L i • f foredra 9 1 møder & a "dre arrangementer og til
try Sa9er 3r du ^St 111 at være med, så
lad os høre fra dig.

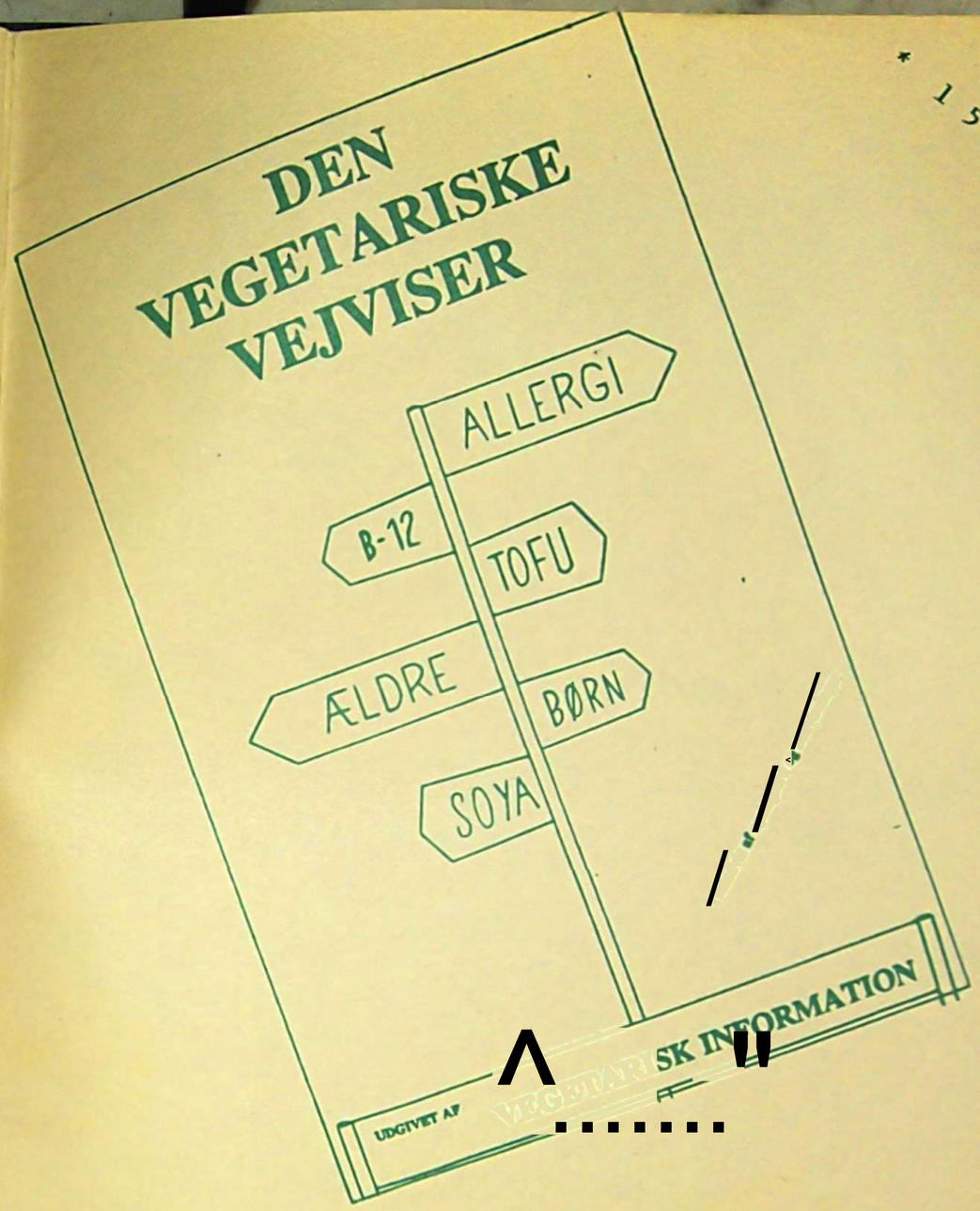
BIODYNAMISK GRØNSAGSFORHIDLIHG

IMk ^tlf* 31 16 60 38)
forskPIl/al aLi- ed m0d U f0rudb estilling. Mere end 1000
n * i •
herunder bl.a. leviteret vand.
Prisliste sendes gerne.
M*U & HONNING
Tingstedet 6-8 2500 Valby, 36 30 55 66
Aben: ma.-fr. 9-19, lø. 8-14

BIODYNMISK GRØNSAGSFORMIDLING pS det ØKOLOGISKE TORV
Valby Tingsted, Valby Langgade, 2500 Valby ToRV

Aben. tirsdag 11-18, lørdag 8-12

Venlig hilsen: Bettina og Michael Pedersen



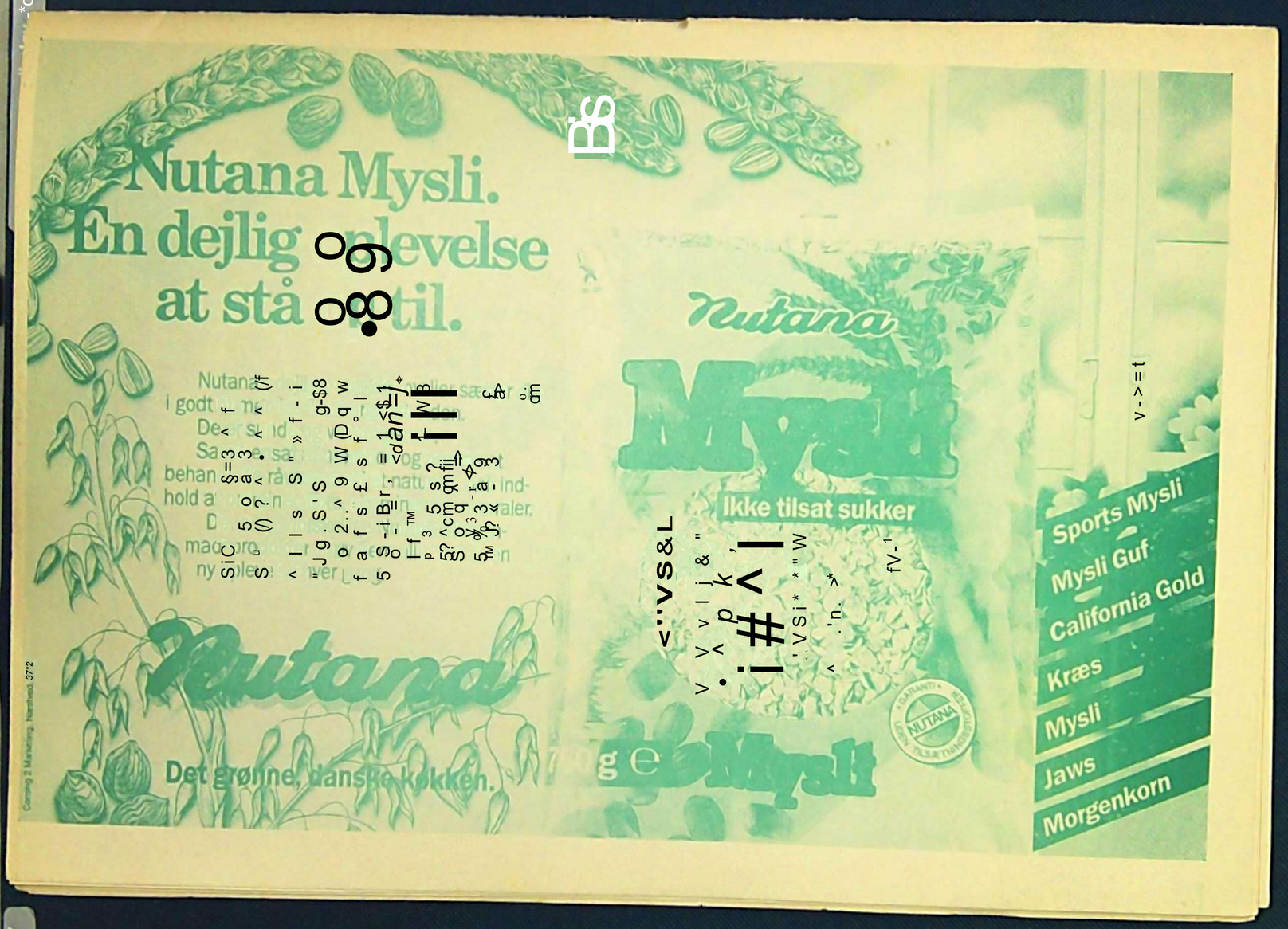
VEJVISEREN FOR ALLE MED GRØNNE INTERESSER

25 SIDER - KUN in KR

ALLEREDE 1 0 ^ 1,05

VEGETARISK INFORMATION (se side 2)

9 tsi« • Dts



Align video display edge here.

*dge here. T