GRØN-SAGEN

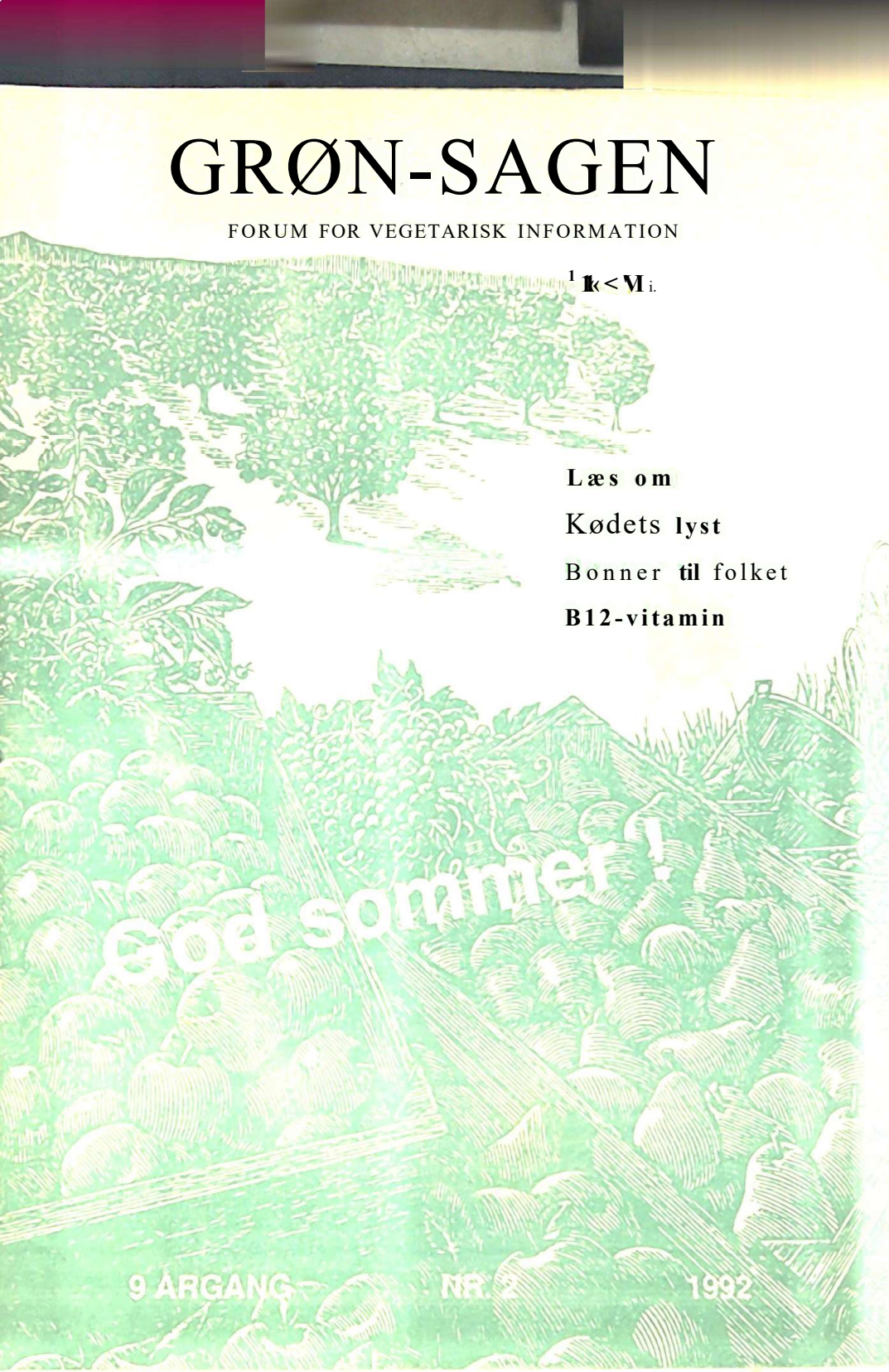
FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION

Læs om

Kødets lyst

Bonner til folket

B12-vitamin



9 ÅRGANG NR. 2 1992

læber, opdækkede borde med døde, hengemte lig og vovede at kalde lemmer, som lidt før havde brølet og skreget, for fode og næring".

Selv i lille Danmark bliver mange i vore dage vegetarer, fordi de ser, at det at spise kod og samtidig bede om og håbe på fred i verden, er dobbeltmoralsk og uforeneligt.

Allerede Sokrates advarede imod, at der kræves mere opdyrket jord, når menneskene begynder at dræbe dyr for at spise deres kod. "Og det land, som oprindeligt var stort nok til at brødføde alle sine indbyggere, er med ét slag blevet for lille, og så drager vi i krig".

Francis D. Lappe beder os i sin bog "Diet for a small Planet" om at forestille os, at vi sidder til bords med en 150 g bøf foran os. Forestil dernæst rummet fyldt op med 45-50 mennesker- hver med en tom tallerken foran sig. For din bøfs "opfodringsomkostning" kunne hver af disse personers tallerken være fyldt op med et nærende og mættende måltid af korn- og grøn tsagsprod uk ter".

For at producere kød fodres fededyr med b.la. kom, 50111 kuTMie mætte mennesker, °g derved spildes størstedelen af T^værdien. * "se lande anvender seedes generelt 90 % af deres kornhøst Pi kødproduktion, selv om der for hver 16 kg i kom protein kun bliver l ke ^protein tilbage. TU kødproduktion bortødsler siledes alene USA en mæng. de kom, som kunne mætte Indiens og Kinas befolkning- tilsammen!

En kødspiser forbruger ca. 1000 kg korn årligt. En vegetar 200 kg.

Sådanne kendsgerninger har fået mange til at mene, at verdens sultproblem er kunstigt. Jorden giver allerede langt mere, end menneskeheden kan spise sig igennem. Men specielt de rige lande sviner med maden på de fattige landes bekostning; det er det virkelige problem. For de rige lande bruger ikke blot egne afgrøder til deres luksusvaner. F.eks. ender mindst en trediedel af Afrikas jordnødder (en førsteklasses proteinkilde) i Vesteuropas fjerkræ.

Hvem tænker ydermere over, at der kræves ca. 60 1 vand til at avle ét kg hvedeprotein, men 2.500-6.000 1 vand til at fremstille ét kg kødprotein? Dertil skal lægges slagteriernes vandforbrug. Ifølge en artikel i New York Post fra 1973 ^ægger et stort kyllingeslagteri beslag på samme mængde som en by på 25.000 indbyggere. Hvilket spild! Og hvilken forurening! Så ethvert besindigt og samvittighedsfuldt menneske burde alene i lyset af ovenstående kendsgerninger afholde sig fra at tage del i dette vanvid. At afholde sig fra kød er det bedste, som vi hver især kan gøre for verdens emæringssituation.

I tilgift er det det bedste, man kan gøre for sin egen emæringssituation. At vegetarer lever sundere, ved de fleste vist i

vore dage, da mange videnskabelige forsøg har afsløret en direkte sammenhæng imellem kødspisning og f.eks. kræft og hjerte- og kredsløbssygdomme.Ja, næst efter tobak må man regne kødspisning for den største dræber i rige lande som USA, Europa og Australien. Det er konklusionen på en rapport, som blev fremlagt for USA's senat allerede i 1977.

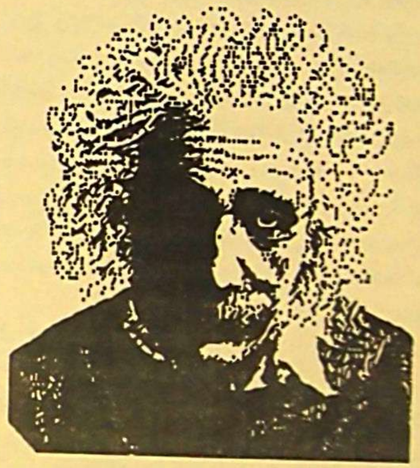
Dette harmonerer selvfølgelig ikke med den gamle overtro, at man bliver svag og lider under proteinmangel ved ikke at spise kød. Et studium, som blev foretaget af to professorer ved Bruxelles' universitet, viste dog tværtimod, at vegetarer var to-tre gange så udholdende som kødspisere og kom sig tre gange så hurtigt oven på udmattelse og træthed.

De fleste grøntsager, frugter, frø, nødder og kornprodukter er glimrende proteinkilder. Deres protein er i virkeligheden nemmere at optage end kødprotein, og i tilgift bringer de ingen giftstoffer med sig. Konklusionen på nylige rapporter fra Karolinska Institutet i Sverige og Max Planck Institutet i Tyskland viser, at det praktisk taget er umuligt at mangle protein, når man spiser naturlig uraffineret vegetabilsk føde.

Carl von Linné (1707-1778): "Menneskets struktur i det ydre såvel som i det indre viser ved sammenligning med andre dyr, at frugt og saftige grøntsager udgør dets naturlige føde." Måske af samme grund opstod ordet "vegetar", som kommer fra latin "vegetus" og betyder "hel", "frisk", "sund" eller "livlig" og refererer til en' mentalt og fysisk sund person.

I forbindelse med verdenssituationen bør man heller ikke overse den indflydelse, som vegetarisme har på menneskets mentale og etiske sundhed. Således sagde Thomas A. Edison (1847-1931): "Jeg er vegetar og afholdsmand, fordi jeg derved bedre kan gøre brug af min hierne."

Albert Einstein (1879-1955): "Alene igennem sin psykiske indvirkning på det menneskelige temperament ville en vegetarisk levevis have en yderst positiv indvirkning på menneskets skæbne."



Leo Tolstoj (1828-1910): "Mennesket undertrykker (igennem kødspisning) unaturligt i sig selv sin største åndelige evne, nemlig sympatien og medfølelsen

for andre levende væsner som det selv, og ved at gøre vold imod disse følelser bliver det grusomt. Når mennesket alvorligt og oprigtigt søger moralens vej, er det første, det må vende sig imod, kødspisning. Vegetarisme er kriteriet, hvorved vi kan erkende, om menneskets stræben efter moralsk fuldkommenhed er ægte og oprigtigt ment."

Mahatma Ghandi (1869-1948):"Jeg tror, at åndeligt fremskridt på et vist tidspunkt forlanger af os, at vi holder op med at dræbe vore medskabninger for at tilfredsstille vore kropslige forlangender. En nations storhed og moralske fremskridt kan måles på, hvordan den behandler sine dyr."

Leonardo da Vinci (1452-1519): "Så sandelig er mennesket dyrernes konge, for dets grusomhed overgår deres. Vi lever af andres død.Vi er omvandrende grave. Allerede fra mine unge år har jeg frasvoret kødspisning, og den tid vil komme, da menneskene ser på dyremord med samme øjne, som de nu ser på menneskemord."

Isaac Bashevis Singer (amerikansk forfatter Nobelpris 1978):"Vi er alle Guds skabninger - at vi beder om Guds nåde og retfærdighed samtidig med, at vi fortsætter med at spise kød fra dyr, der mod deres vilje slagtes, er uforeneligt. Jeg ville fortsætte med at være vegetar, om så hele verden begyndte at spise kød. Dette er min protest imod verdenssituationen: Atomkraft, hungersnød, vold. Vi skal gøre noget imod det. Vegetarisme er mit skridt."

Mens vi for øjeblikket forfærdes over krigenes vold, er det de færreste, der forfærdes over den vold og grusomhed, der hver dag foregår på vore slagterier, selv om den er lige så forfærdelig for dem, det går ud over. Mange gange har jeg således på fredsdemonstrationer, jeg har deltaget i, lagt mærke til, at alt mens bannere og slagord fordømmer krigens politiske bagmænd, har opportunistiske pølsemænd og internationale burgerkæder travlt med at sælge fredselskerne voldsofre, som er blevet omdannet til pølser og bøffer.

Kun få tænker over, at fred i verden må starte med, at vi først selv lærer at behandle verden og dens indbyggere fredeligt. At løse voldens problem vil sige at ændre menneskets voldelige mentalitet. Hvordan kan vi løse problemet med vold i verden, når vi ikke engang har løst problemer med volden og den voldelige mentalitet i vort eget liv?

Leif Asmark Jensen har i 11 år været munk j Hare Krishna. Han er matematisk student fra Randers, har rejst i flere verdensdele og studeret bl.a. naturmedicin, religion og faosofi.

Bønner til folket

Vor Fæl]es Fremtid i Ko benhavns amt er ved at forberede en kampagne for forøget brug af bønner og linser.
Med grundsætningen :Tænk globalt/ Handl lokalt finder de det nærliggende at sprede viden om den sammenhæng der er mellem miljø og kostvaner.

Dækningen af proteinbehovet ved hjælp af planteprotein, er langt mere skånsomt overfor miljø og ressourcer, end dækning ved hjælp af dyreprotein. Eftersom dyreprotein kun dannes ved dyrs omsætning af planteprotein, i forhold omkring 10/1. Udover at oplyse om de miljømæssige fordele ved planteprotein, er kampagnens formål også bl.a. ved hjælp af arrangementer at vise hvordan bønne/ linseretter tillaves og hvordan de smager. Et samarbejde med forhandlere og med uddannelsessteder påtænkes.

I "Dit grønne blad" skriver Hans Schjørmann : Hvis du tror at al mad er lige miljørigtigt, så tænk på at selv en oksefilet eller mørbradbøf, i sidste ende er plantedele, der er blevet til kød. Ved omdannelsen går meget dog tabt, især proteiner.

Til at producere 1 kg dyreprotein går der ca 10 kg planteprotein. Denne "byttehandel" kræver yderligere energi til produktion, transport, varme osv. Vi vil altså gøre miljøet en tjeneste ved at spise mere planteprotein, og det er der især i bønner og linser.

Nogen siger at bønner og linser er for dyre,- intet kan være mere forkert!! Misforståelsen hænger sammen med at man glemmer at de er et alternativ til kød, og at visse helseforretninger tror at helse betyder overpris. Gør som jeg køb dem i indvandrerforretninger, her sælges de i kilovis til en pris, der er så lav , at jeg har glemt den.

Ernæringsværdien i bønner og linser ligger ikke alene i proteinet, men også deres store indhold af fiber. I modsætning til kød, hvor proteinet følges af fedt og kolesterol. Der vil altså ligge en mækbar forbedring af folkesundheden i at bytte noget af kødet med bønner og linser.

VOR FÆLLES FREMTID
I KØBENHAVNS AMT

Bønner skal *tilberedes rigtigt.*

Levnedsmiddelstyrelsen har udgivet en folder om behandlingen af bønner. Utilstrækkelige kogte bønner kan nemlig medføre *forgiftning, da* de indeholder stoffet *lektin.*

Hovedreglen ved *tilberedelsen af* bønner enSkyf bønnerne og læg dem i *blød* 10-12 timer i rigeligt vand. Kog dem *derefter i* mindst 1/2 time. *For visse arter helt* op til 2 timer.

Eksemplar af folderen som indeholder farvebilleder af de forskellige bønnearter og deres behandling kan rekvireres fra Vegetarisk Information ved tilsendelse af frankeret svarkuvert- eller tilsvarende bidrag.

B12

i "The Vegetarian Handbook" kan man l356 [illegible] om B12-vitaminet, som vegetarer og især veganere skaj være opmærk-*somme på.*

Vi citerer:

Anbefalet dagligt indtag ifl. WHO 1987-Voksne :1 mikrogram

Gravide kvinder: 1,4 mikrogram

Ammende kvinder: 1,3 mikrogram

1 mikrogram = 1 milliontedel af 1 gram.

B12-vitaminet dannes hovedsageligt af mikroorganismer og stammer især fra animalske produkter som kod, mejeriprodukter og æg. Det findes kun minimalt i planteriget, hvilket betyder at veganere bor sikre sig tilstrækkeligt indtag.

Lacto-vegetarer vil få B12-vitamin fra æg, mælk og ost. Fast ost er, gram for gram hge så god en kilde som bof.

Bemærk dog, at ved fremstilling af yoghurt odelægges en del af vitaminet, såvel som ved kogning af mælk.

Hver af de flg. gjver et indtag på i mikrogram:

1/2 liter mælk eller 60 gram ost eller 1 æg-

Vegetarer, som regelmæssigt indtager mindre end ovennævnte portioner, anbefaler man at tage et regelmæssigt tilskud beriget kost, fx. vitamintilskud, tang eller gærede soyaprodukter. (Rit soyamel indeholder intet B12-vitamin og øger behovet for dette! Red. bm.)

Veganere har et problem vedr. kilderne til B12-vitaminet.

Bakterier i tyktarmen kan ved en syntese selv fremstille vitaminet, og nogle påstår, at dette kan optages og bruges. Det er dog aldrig bevist - den bakterielle aktivitet foregår nemlig langt nede i tarmen, antageligt for langt nede, således at vitaminet ikke kan absorberes.

Vedr. kostplanens kilder har man fore slået gærede soyaprodukter, som fx. Seitan, Tofu, Miso og andre, som bruges i "Makro-kosten", samt umeboshi-blommer (mælkesyrede blommer).

Imidlertid har nylige analyser, bestilt af "Research Section of the VSUK", fundet at disse gærede produkter ikke har nævneværdige mængder af B12-vitamin. Disse resultater stemmer med andre videnskabsmænds analyser.

Den eneste ubehandlede plantekost, som synes lovende, er havalger- både naturlige og forarbejdet til en slags brod og de japanske "Nori, Wakame og Kombu".

Små forekomster af B12-vitamin er somme bder fundet i grøntsager. Dette skyldes bakteriel forurening.

Derfor er de mulige kilder for veganere-Gærede soyaprodukter, som bliver mere almindelige samt havalger (tang) og vitaminpræparater.

Da man kun kan optage en meget lille del B12 ad gangen (3.5 mikrogram) er det bedst at få et lille regelmæssigt indtag. Derfor anbefaler T^e Vegetarian Handbook regelmæssige indtag af gærede soyaprodukter (mindst 3 gange ugentligt) fremfor et vitaminpræparat, da hø,Koncentrerede tilskud ikke absorberes så godt.

Blot ca. 30 gram gærede soyaprodukter, spist i løbet af en uge, vil være tilstrækkeligt. (Englænderne anbefaler "Tastex" eller "Barmene" - redaktionen ved ikke om disse sælges i Danmark).

Regelmæssigt indtag af B12-vi,amin er afgørende vigtigt for gravide og ammende kvinder, da B12 i brystmælk afhænger af moderens kost.

Mangel på B12-vitamin giver en form for anæm. (blodmangel) og en form for nervesygdom, som begynder med prikken **Og** snurren og/eller følelsesløshed eller stivhed/kuldefølelse i hænder og fødder.

En voksen krop kan oplagre B12-vitamin i op til 10 år, således at symptomer på B12-mangel kan være længe om at vise sig-

Veganere, som ikke tager de anbefalede tilskud, bor få deres B12-niveau kontrolleret 1 gang årligt, slutter artiklen i The Vegetarian Handbook!



AKTIVITETSKALENDEREN



Sundgården har udover sine kur-uger følgende arrangementer i sommer
Yoga og gestaltterapi **30.maj-6.Juni**
Kropsbevidsthed og naturoplevelser **6. Juni- 13.Juni**
nærmere oplysning 6259 1555

Landsforeningen til naturtielbredeisens fremme afholder Grundlovsdag **d. 5-6-92 kl 14.** Fælles skovtur for alle helseinteresserede, der går ind for SUNDHED FOR ALLE. er velkomne. Turen går omkring Bøllemosen. Vi finder spiselige vilde ukrudtsplanter. EntrerGraf's. Sted : Indgangen til skoven ved kystbanestationen Skodsborg. Nærmere opl. 3185 6616

Lisbeth Tordendahl, forfatter til kogebogen Naturlig Mad holder **aften- og weekendkurser** om korn, grøntsager, bonner havgro ntsager, kager og desserter, seitan, frokost, tofu og tempeh m.m.(uden kød, [illegible])

Ny kursusplan kan rekvireres på tlf 3120 0742

Kulleruphojskolen (tlf 6531 5431) holder **i** sommer Mazdaznan sommerkursus med David Hamburger, Florida, læge Britta Becsei Christiansen, husmor Kate Zacho Priess *m.fl.* Sacred dance vil i år blive med Suvir Arents, Amsterdam som Hilde anbefaler, som sin afløser i sommer. Fra mandag kl. 18 til søndag kl 13 **20.-26-Juli**
Fra 27.-31.Juli er der arbejdsuge mandag til fredag kl9-16. Frit ophold.

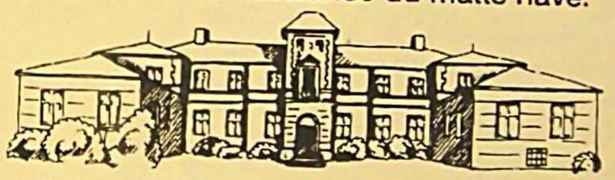
Vandrings weekend (international, europæisk) finder sted i Vogeserne i Alsa

ce fra **d. 25/7-92-1/8-92.** Der er allerede reserveret overnatningsfaciliteter (max 26 personer), så hurtig tilmelding anbefales. Nærmere oplysninger: Gertrud Krüger, Brandmattweg 22, F-68380 Metzeral, Frankrig



6. Internationale Veganer Festival 1992 afholdes i England fra **1.-8. august 1992.** Festivalen er en blanding af konference og ferie og vil indeholde foredrag, work shops,videoer, spil, yoga, folkedans-og sang, sightseeing mm. Festivalen foregår 1/2 tilmes kørsel nord for London. Opholdet koster mellem 140-210 £. For tilmelding og yderligere information kontakt Barbara Gamsa Jackson (SIVF),29 Hill View Road, Chelmsford, Essex, CM 1 5RS, England.

5 dages afbalancering
af krop - sind - ånd
Finder du dig i at være i ubalance (syg)?
Har du problemer med allergi, eksem el. psoriasis?
Lider du af svampeinfektion, depression el. astma?
Måske 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
»SØRAGEJR« - 4291 RUDS VEDBY • TLF. *53 55* 03 38



Det grønne marked

Ikke Vold -Silke

Et Belgisk firma (Organism CV) importerer silke fra Indien som er lavet af pupperne EFTER at sommerfuglen er fløjet, modsat den "almindelige" procedure (kvælning eller kogning af pupperne levende). Firmaet opfordrer hermed vegetariske forbrugere til at bruge ikke volds-silken som publicity- artikel eller til pengeindsamling. Ghandi-ashram som laver silken bliver reelt betalt, men stadig vil silkeprisen være moderat. Et tørklæde koster mellem 200-300 Belgiske franc

"Today's Vegetarian" er et nyt engelsk tidsskrift som kan fås i Danmark fra maj måned af ved henvendelse hos Dansk Bladdistribution (Tlf:**3154 3444)**



FRA DEN STORE VERDEN

The Romanian Vegetarian Society (RVS) har lavet et nyhedsbrev:"Vegetaria", hvor næste nr. har emnet religion og vegetansme.

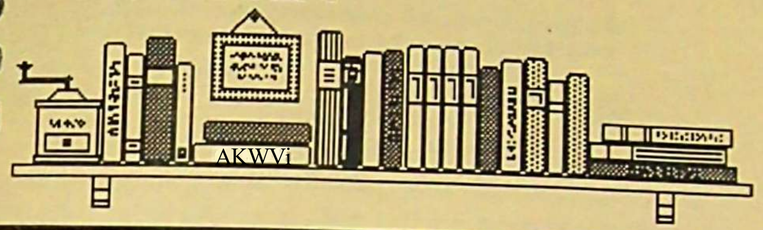
Foreningen har også startet en yogaklub, som har stor succes, bl.a. mange studerende er interesseret i yoga og vegetansme.

For at få flere penge til deres aktiviteter vil de gerne starte en eller anden form for forretning evt. en vegetarisk cafe eller salg af kerner/frø (græskar,solsikker osv) som mange spiser i Romænien. Imidlertid mangler de penge til investering- De kan stille en million Lei (ca 22.000 kr), men mangler en udenlandsk partner.

Interesserede kan henvende sig til EVU, Larenseweg 26, 1221 CM Hilversum,' Holland og de vil bringe kontakt til Michaela Mudure som er medlem af RVS.

kilde EVU News.

BOG HJØRNET

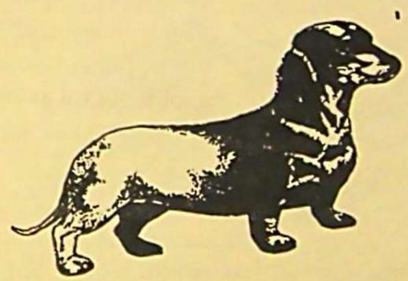


Hvor & Hvem Alternativ behandling og helse 1992/93 er under forberedelse. Evt Alternative behandlere kan optages gratis inden 15/5-92 (forlagets tlf: 4362 3222) Forlag.Info A/S.Udkommer omkring 1/6 1992,
pris 150 kr incl. forsendelse.

Fit for Life- Spis dig i form af Harvey & Marilyn Diamond. -er ikke kun en slankebog, ikke kun en kogebog og ikke kun en helsebog: det er et kostsystem, der er baseret på menneskets døgnrytme og næringsmidlernes nedbrydelighed. Principperne vises gennem et 28 dages program, hvor hver dag startes med frisk frugt.Forlag: Borgen ,
pris: 88,-kr

Himmelske desserter
er en usædvanlig samling lækre og smukt arrangerede desserter. Det meget varierede udbud spænder fra klassiske til nyere desserter med hovedvægten lagt på de kølige anretninger.
Forlag:Borgen,
pris:200,-kr

Mord på uskyldige
af Hans Ruesch er en dokumentarisk redegørelse for dyreforsøgenes ansvar for ødelæggelse af, ikke kun de involverede dyrs liv og helbred, men også utallige menneskers helbred.
Forlaget til afskaffelse af dyreforsøg,
pris 185,-kr



BIODYNAMISK GRØNSAGSFORMIDLING
(tlf: 3116 6038)
" t S S * !IT r m0d ,0mcfces,1llln9- Mere end **1000** forskellige dagligvarer, herunder bla leviterel vand.
Prislist© *sendes gerne.*

MÆLK & HONNING
Tingstedet 6-8, 2500 Vafoy, 3630 5566
Aben: ma.-fr. 9-19, lø. 8-14

BIODYNAMISK GRØNSAGSFORMIDLING på det ØKOLOGISKE
Valby Tingsted, Valby Langgade, 2500 Valby
Aben: tirsdag 11-18, lørdag 8-12

Venlig hib6n: Bo"'"* 09 Michael P e d e r s

HELSEOPHOLD
med

vegetarisk mad, **zoneterapi, ernærings,adglvnlng eg** massage
hos examineret homopat

Jytte & Jørgen

Tlf 8698 2447 (bedst kl 8-10)

Noget om danskere

Gallup har i en årrække undersøgt danskernes forbrugsmonster og viser udv.klingen len "PPort Noget om os danske-^c«

Stadig er kun halvdelen *af* danskerne **for** alvor interesseret i nmM ^d/usund mad, men rette™ *pi spT^* d6t " "U «>d for 7 ir siden.

Næsten 24 % spiser fx. fjerkræ ugenligt **Det er** næsten 10% flere end **for** 7 år siden. Det er blevet mere almindeligt, at frisk frugt og grønt udgør en større del af det daglige forbrug, sammen med pasta og spaghetti.

Kilde: KGT-nyt nr.3 1992

VEGETARISK INFORMATION
HAR BRUG FOR DIN ØKONOMISKE OG PRAKTISKE HJÆLP
I SIT OPLYSENDE ARBEJDE

- REKVIRER OPLYSNINGER OM ELLER TILMELD DIG STØTTEKREDSEN
- SEND BUD EFTER EN STAK GIROKORT
- GIV EN LILLE HÅNDSRÆKNING
- SEND OS DE VEGETARISKE BØGER OG TIDSSKRIFTER, DU IKKE BRU GER
- SEND OS DE GAMLE, MEN BRUGBARE, KUVERTER, DET GULNEDE A-4 PAPIR/EDB-LISTER ELLER DE ALDRENDE A-4 TIDSSKRIFTS-KAS SETTER, SOM DIN ARBEJDSGIVER ALLIGEVEL SKAL TIL AT SMIDE UD
- OPHÆNG ELLER FREMLÆG VEGETARISK INFORMATIONS MATERIALE PÅ BIBLIOTEKER, I HELSEKOSTBUTIKKER, MEDBORGEHUSE OSV I DIT LOKALOMRÅDE
- GIV EN HÅND MED I VEGETARISK INFORMATIONS CENTER ELLER HJEMME (KONTORERFARING OG ORDENSSANS EN FORDEL)
- KONTAKT OS, HVIS DU BLOT HAR DEN MINDSTE VEGETARISKE OPLYSNING, SOM KUNNE TÆNKES AT KOMME ANDRE TIL GODE
- BETÆNK OS I TESTAMENTET
- OSV OSV

. På Søtofte synes vi livet er umagen værd..

Mennesk ,,, a,,e ,,*** SmU,, na,ur ved ^ *og m. Nye livsholdninger, nye tanker*
Spændende kurser sommeren 92:

21.6-27.6: I spændingsfeltet mellem maleri og musik
12.7-18.7: Visdommen bag folkeeventyrene
19.7-25.7:Astrologi som psykologisk værktøj
19.7-25.7:Psykoterapier - veje eller vildveje til selvudvikling
26.7-01.8: Det mandlige og det kvindelige i dig.
09.8-15.8: Introd. til Martinus, Steiner og Jung
16.8-22.8: Kristus-oplevelser i vor tid
23.8-29.8: Kristendom og reinkarnation
30.8-05.9: Astrologi - skæbne og psykologi

Rekvirér det store program. Der er 18 andre kurser, bla.:

Lad kærligheden blomstre
Livskræfter i ma(j og mennesker,
Mozart • mennesket, musikeren og mystikeren

Okkulte bevægelser
nyere historie.
Sundhed og livsvisdom
NB: Lange kurser fra september

Søtoftegård Højskole

jskole, evej 76, v/ Gyrstinge Sø 4100 Ringsted. : 5360 11 70 (10-15)

" " " T o v e c T i ™
o v e d e t himlen - fødderne på inrrion

MATERIA LEOVERSIGT/BEST1LLINGSUSTE

• ^stående materiale m.v. kan rekvireres hos Vegetarisk Information. Det meste er gratis, men visse storre ting koster lidt. Da Vegetarisk Information kun har få faste indtægter, og da trykning, kuverter, porto m v. udgor en ikke ringe del af vore udgifter, vil vi gerne på det frækkeste opfordre til at der ved bestilling vedlægges lidt frimærker eller at man ved betaling af "varerne" runder generøst op. Nå, men til sagen:

OVERSIGTER:

Litteratur
Vegetariske spisesteder
• Feriesteder
Kursteder
Foredragsholder
Kursusledere
Madlavningslærere
Kontaktpersoner

Butikker med rimeligt udvalg af vegetariske produkter og færdigretter
Dansk/engelsk/tysk/fransk "ordbog" til oversigterne
Almindelige spisesteder med vegetariske retter på menukortet

FOLDERE:

Vegetarisme - hvorfor? hvordan? (introduktionsfolder)
Kort og godt om Vegetarisk information (præsentationssider)

SKRIVELSER :

Vegetarisk Informations vedtægter
om Vegetarisk Informations Støttekreds
om Vegetarisk Informations kontaktpersoners arbejde

HÆFTER / BØGER :

Den Vegetariske Vejviser, 25 sider, 30 kr • porto
En introduktion til grøn mad, 20 sider, 10 kr • porto
GRØN-SAGEN (Vegetarisk Informations blad)
Vegetarian Travel Guide "91 (spisesteder m.v. **verden over), 75.- + porto**
Vegetarian Handbook (opslags - og håndbog), 60 kr + **porto**
Vegetarisk Pas (hvad en vegetar /veganer er/ **spiser-71** *SDTOQ)*
50, - 4 porto
Vegetarmad - hæfte fra Forbrugerstyrelsen - 6 kr + porto

DIVERSE :

Engelsk video "Why you don't need meat' (VHS) - leje 30 kr • porto
Engalsk Video * Food without fear" (VHS) - leje 30 kr + porto
4 stk. dobbolt brevpapir (A-5) m. kuverter -10 kr + porto
lille buket med torredø-/papirsblomster & hvid kappe - 20 kr (sendes ikke)
Smuk, hvid kurv med tørrede /papirsblomster - 50 kr (sendes ikke)
Girokort til indbetaling af støtte til Vegetarisk Information

HERUDOVER HAR VI FOLDERE, PJECER, PROGRAMMER M.V. FRA EN LANG RÆKKE ORGANISATIONER, STEDER" M.V RING OG BESTIL - ELLER KOM SELV