GRØN-SAGEN

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION

ir-



9. ARGANG NR.3 1992

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)

Layout: Anne Jacobsen

Deadline **IVI2.**I5MA15/**8**

Oplag: 1000 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.

A dn^eVaJborjAikXkidr

vendelse mulig mandag & onsdag kl. 13-16 1/9-31/5)

• 2500 V«Jby (pcnonJtg hen-

svarer udenfor åbningstid)

Telefon 31179911 (fefefon-Girukooti): 156 88 68

Bladets indhold: Kan frit gengives (hvad eget stof angår) - husk venligst kildemateriale og send os venligst et orienteringseksemplar af "afbenyttelsen"

Indhold

Man skal jo leve 3

Sundhed i 9aeme 8

^etarisk Infonratkri i Fbrum 8

Mere om B12 9

Aktivitetskalender 10

Det grønne *masked* 11

Fra den store vaden 12

Spørgehjørnet 12

Boghjømet & Velbckommen 13

Man skal jo leve

Af Tina Hjordt Carlsen, cand.jiur. og bestyrelsesmedlem i Forsøgsdyrernes Værn

"Mine dyr har det godt," sagde pelsavleren, "de får mad hver dag, det er mere end de fir i naturen."

"Grise kan man ikke slippe løs, de farer på hinanden med det samme," sagde landmanden.

"Vore forsøgsdyr lever under optimale forhold," sagde direktøren, "og hundene bliver luftet hver dag:"

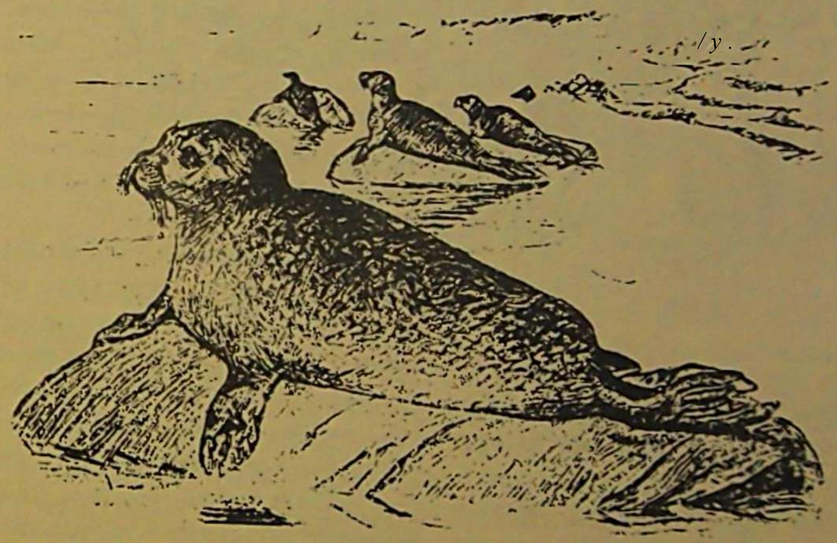
"Se min nye pels." sagde kvinden, "jeg har fået den af Claes til min fødselsdag, jeg åbnede æsken, og så flød den ud."

"Spis nu din mad," sagde moderen til barnet, "spis i hvert fald kødet, de dejlige koteletter."

"Den nye vaccine er 100% sikker, den er afprøvet på dyr," sagde salgschefen fra medicinalfirmaet.

Involveret i dyreværn, og ens verden bliver fattigere og rigere. Rigere på viden om hvad det er, vi putler i munden, smører os ind i, kommer i håret, iklæder os hvor det kommer fra, og hvem der har måttet bøde. Og fattigere på respekt for de mennesker, der står bag. Hvordan kan de overhovedet have respekt for sig selv?

"Man skal jo leve," sagde Nicky. slagteriarbejderen, som var ung og stadig havde det værst med de grise, der blev stukket fortot/jg som kunne hænge og hyle i 15 min uncr inden de døde. "Jeg kan stadig høre dem skrige," sagde han og tog en slurk øl, på vej til



København med vennerne for at feste."Man >JuJo leve,"sagde Nicky, og med ham pelsavleren.landmanden, forskeren, sælgeren, politikeren. Man skal jo leve.

Men kan man overhovedet være bekendt at leve på den baggnind?Nicky skal leve, som alle vi andre, der kan være tilfredse med .al del er Nicky, der ***udfører*** det beskidte arbejde med at sli ihjel, med at stikke, med lugten af varmt blod.



*03 1991

Sj Vl andre kan sætie lænderne i koteletteme."Spis i hvert fald kødet, de dejlige koteletter", datomærkede og indpakket i plast - hvor

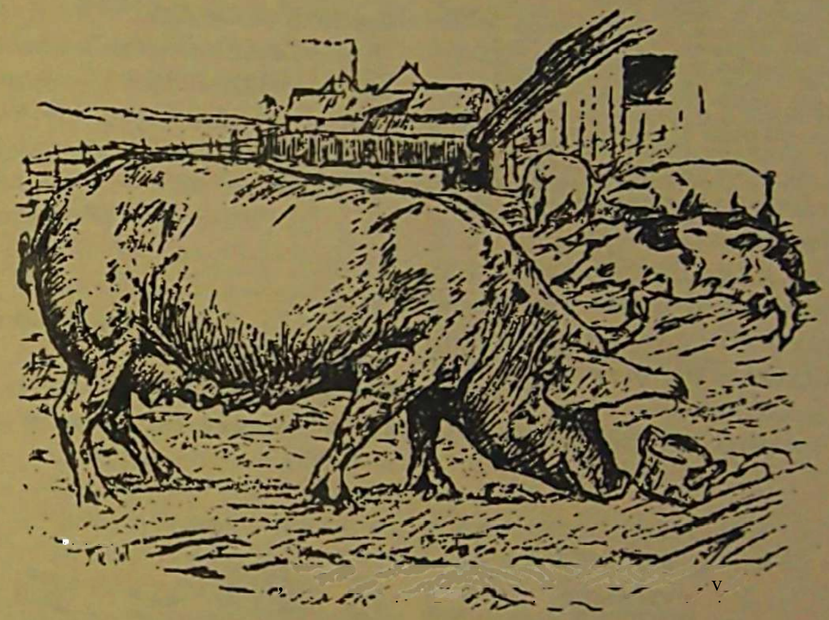
kommer de fra? "Man skal jo leve". "Man kan simpelthen ikke lade være med at føle sig som en mUlionidenpeU.-sagdelcvindcn.En million hvad? Bebrejdelser? Beskyldninger" DirligesamvittiglKder? En million kvalme. Nej, det er ikke flot at ***gi*** i pels! "Hva' beha'r?" "Selvfølgelig støtter vi de truede dyr, vi dræber jo noget i os selv, når vi udrydder elefanterne." Til gallapremiere i hellang mink. "Dansermed ulve" - i hellang mink,- "Claes bare flød ud af æsken, da jeg åbnede den." "Vore dyr har det godt, de får mad hver dag."

Vagn er dyrlæge på et forsøgslaboratorium, Vagn dypper musefødder ned i varmt vand så fødderne faldera\ Vagn haren hund, hunden hedder Tulle. Mon Vagn dypper Tulles fødder ned i varmt vand for at se, om de faldera'? Vagn har også en kone, som hedder Sy-zette. Hvad mon Vagn gør ved Syzette?

"Hvorfor spiser du ikke kød?" "For hundredetyvetusinde gang -fordi jeg ikke vil støtte landmænd, som fikserer deres dyr.dyretransporter, som stabler dyrene og behandler dem som dødt gods, slagterier, som mishandlerdem og som - ja, ikke altid får dem stukket helt rigtigt, og så fordi 11 år uden, har lært mig,

al jeg godt kan leve alligevel." "Men så spiser du jo dyrenes mad!" "Ja, (hajia) den har jeg aldrig hørt før, men hvorforoverhovedet spørge, er det ikke indlysende, at man har valgt ikke at spise kød, er det ikke?" Nej, gu * er det ej. For så længe vi ikke skal forholde os til det, vi putter i os, og på os, så længe behøver vi ikke tænke over, hvorfra det kommer og fra hvem. "Hvis alleslagterier var bygget af glas, ville ingen spise kød -Måske-ellers skul le vi blot igennem den samme forråelse, som Nicky skal igennem, indtil vi ikke længere tog notits af skrigene. Vi kan vænne os til alt, og til sidst kan vi tro, at det skal være sådan, man skal jo leve.

Claes' datter har en pony, den står i spiltov på en rideskole. 23 timer i døgnet står den bundet.



Og 24 hvis pigen ikke når op til den. Claes har en hund, hunden bor i bryggerset, den hylerom natten, så døren må være lukket. Claes går på jagt med vennerne, de kommer hjem med fasanerog harer, hvis de al tså rammer ordentligt I Claes' have er der muldvarpe, dem fanger Claes med saksefælder, en dag sidder der én i fælden, den er ikke helt død.Claes har en mor, hun er gammel og ensom, så Claes har gi vet hende en dværgpapegøje i et yndigt bur, den larmer og sviner, så Claes* mor er blevet træt af den og sætter den ind i kammeret.

Den nære og den fjerne dyremishandling, den vi selv vidende eller uvidende udfører, og den andre udfører for os. Dobbeltmoralen elier ubetænksomheden ved at støtte elefanterne og stadig spise mishandlet gris, hvor det er modefænomenet eller det mondæne, der si øttes - ikke selve dyreværnet. For selvfølgelig skal elefanterne støttes, men det skal grisene også. Involveret i dyreværn og daglig fyldt med

informationen tekst og billederom mishandlede og skændede dyr. behandlet af psykopatereller forskere ellergamke almindelige menneskerInvolveret i dyreværn og dybt frustreret over politikere, som ikke løfter en finger for at forbedre vilkårene fordyrene i staldene, dyrene i forskningsinstitutionerne.dyrene i naturen.dyrene i hjemmene, som er underlagt menneskets luner og de reviderede, men stadig alt for mangelfulde love. En ny dyreværnslov, men en mangelfuld lov. og hvad med forsøgsdyrene, de glemte dyr. de dømte dyr, for hvem døden må være en befrielse. Kig jer omkring, politikere, og se, om ikke andet, det populære i at være dyrerettighedsforkæmper. Dyreværn er ikke længere forbeholdt hanedamer og folk med store hjerter og små hjemer.Dyrevæmsorganisationeme står stærkt i andre europæiske lande, bl.a. England og Holland, de er i høj grad med til at påvirke politikerne, som lader sig påvirke, i og med stemmerne kommer fra folk, der efterhånden har fået øjnene op for nødvendigheden af strammere regler for værn af dyr. Og det er ikke et modefænomen, det kan grusomheder, som har printet sig på ncthindeme.aldrig blive.

"Der er et overforbrug af dyr," sagde manden, som kørte rundt og tømte containere hos dyrlægerne. " og det synes jeg er synd, det er jo raske og unge dyr. de afli ver." "M in Fido kan nu bedst lide 'l a d e r,' sa g d e konen.som måtte støtte den firkantede puddel.

"Hvis man ikke kan tåle mosten på landet, må man skrubbe tilbage til byen," sagde jægeren, mens han vred halsen om på en anskudt and, som selskabet ikke havde fået med ved jagten tidligere på dagen. "Ved at forbyde saksefangst på pelsdyr, dræber vi et velfun-gercnde fangersamfund," mente de, der var imod kampagnen "min pels er i dine hænder". Må drabet blive mindre smertefuldt end saksefælden.

Jeg vil ikke holde høns," sagde jeg, "jeg tror ikke. at jeg kunne holde ud at afli ve dem, når de



ikke kunne lægge æg mere.""Mendet behøver du heller ikke," sagde veninden, "du afleverer dem bare dér, hvor du købte dem og får nogle nye." Smart, således undgår vi blod på hænderne, det er forbeholdt Nicky og alle de andre, og selv om min høns formodentlig ville have del godt i live - modsat alle dem i burene og i de store "skrabeæghønserier", ville jeg stadig ikke have forhold til det at slå ihjel, jeg ville blot aflevere mine høns og få nogle nye. Jeg ville ikke vide, eller i det mindste ikke se hvad der skete med dem. Jeg ville blive i den uvidenhed, der er forbeholdt barnet, som vi beskytter, som ikke må vide, ikke skal se. Barnet, der lukker øjnene, som vi lukker øjnene, og skånes for realiteterne af Nicky og alle de andre. Men vi kan ikke blive ved med at gemme os, og politikerne kan ikke blive ved med at ignorere problemerne. Så længe der står dyr bundet, der kun én gang i deres korte liv kommer ud i den friske luft, når de under kummerlige forhold

transporteres til slagterierne; så længe pelsdyr står på trådnet i minimale bure, velsignet af "Judasbiologer"; hobbydyr avles og sælges uden kontrol; uøvede jægere ukontrolerct kan skyde til måls efter vildt; burhøns (behøver ikke nærmere omtale); og så kenge derpå international plan foregårtyrefægtninger^aksefangster, fangst på og salg af truede dyr, testning af kosmetik på dyr, må vi støtte de foreninger og de mennesker, der gør noget, og samtidig gribe i egen barm og se, hvor vi selv kan gøre en indsats.

Vi må stoppe de skrig.

Vegetarisk Information
har brugfor dinokonomiske og praktiske hjælp
i sit opfysendearbejde

-Rekvirer op lysninger om el ler tilmeld dig støttekredsen.
- Send bud efter en stak girokort
- Giv en lille økonomisk håndsrækning.
- Send os de gamle kuverter, det gulnede A-4 papir/ed Wister eller de aldrende A-4 tidsskrikftskassetter, som din arbejdsgi ver alligevel skal til at smide ud.
- Ophæng eller fremlæg vegetarisk informations materiale på biblioteker , i helsekostbutikker/medborgerhuse 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.

"Sundhed i 90'erne"

"Livsstil og livskvalitet er 90'ernes kodeord".Sådan skriver arrangørerne af årets sundhedsmesse i Forum. De fortsætter "Et godt helbred og et ungdommeligt udseende sættes i højsatdeL Ansvarlighed for egen sundhed, fødevarer af god kvalitet og positive fritidsoplevelserernogleaf midlerne. Udbuddet er stort, men forbrugerne af i dag lader sig ikke binde hvad som helst på ærmet. De vil vide ren besked".Forai tø det skal vi tage til sundhedsmesse i Forum, hvor vi kan (3 informationer om alle aspekter indenfor sundhedsområdet. På messen erderarbejdende stande, hvorpublikum kan få foretaget analyser, få testet helbredstilstanden prøve kondiudstyr m.m. På scenerne foregå^ løbende shows omfattende makeup, frisurcrog andct.I foredragssalen er der foredrag om bla mad& miljø, motion og skønhedspleje.Messen har åbent fra torsdagd.8.oktober-søndag d 11 **oktober 1992 fra kl.** 10-**18.**



Vegetarisk Information deltager i Sundhed i 90'erne"

Igen i år deltager Vegetarisk Information i Skandtnaviens største helseudstilling "Sundhed i 90'erne".

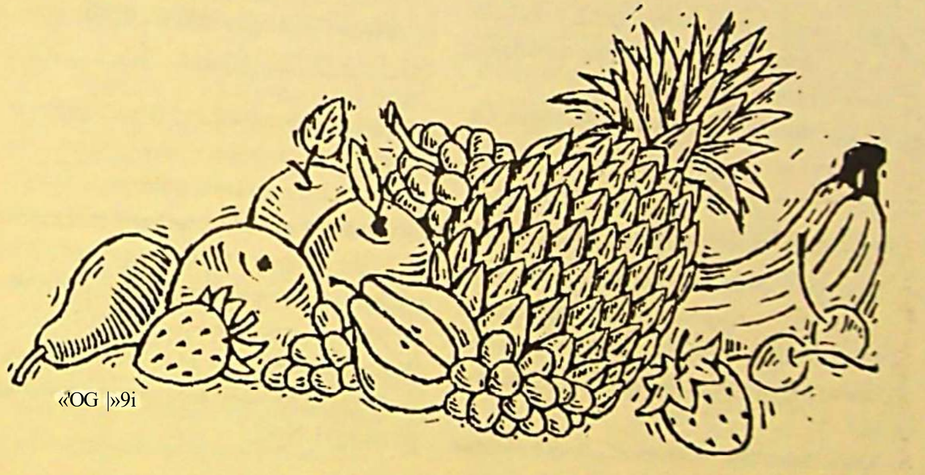
Formålet er naturligvis at give de ca. 30 000 besøgende mulighed for at få oplysninger smagsprøver m.v. vor efaring fra tidligere udstillinger er, at mange folk er interesserede i det matenale, Vegetarisk Information kan tilbyde Og de aktiviteter, der er på standen - specielt smagsprøverne tiltrækker folk

Atdeltage i udstillinger kræver en del resourcer m.h.t. forberedelse, gennemførelse og opfølgning, og Vegetarisk Information er derfor interesseret i at køre fra udadvendte og service-mindede mennesker, der håret godt kendskab til vegetarisme. Så har du lyst til at være med - et par timer, dage eller uger - eller vil du gerne høre nærmere om det derskaJ ske på udstillingen, så ring til Klaus, der om mandagen mellem 14 og 16 træffes i Vegetarisk Informations center (se side 2).

Mere om B12

I sidste nr af Grøn-sagen kunne man læse om Bl2-vitaminet Artiklen indeholdt bla en advarsel til veganere og forslag om at indtage gærede soyaprodukter, tang eller vitaminpræparater.For at dække kroppens behov, men er det nu også nødvendigt?

I bogen Naturlig Sundhed af John Buhl og Lisbeth Oppermann kan man læse om B12, at opvarmning af vitaminet ødelæggerhelt op ti] 89 % af det, så kødspiseme måspise deres bøf rå, hvis de vil have fuld glæde af vitaminet! Det samme gælder selvfølgelig også for mælkeprodukteme og æg og andre fødevarer. I bogen stAr der endvidere at mennesket selv kan danne vitaminet i tarmene. Men denne evne kan svækkes ved indtagelseaf formeget fedt, protein, raffinerede fødevarer og brug af tobak. Samtidig bliver ens behov for B12 forøget ved en sådan kosLl de fieste tilfælde af blodmangel som forårsages af B12 mangel, er det en forgiftning, som har forringet kroppens evne til at absorbere B12. En faste vil i de fleste tilfælde genoprette den manglende evne til at absorbere vitaminet og anæmien vil forsvinde Bogen slår fast at ved en kost der hovedsageligt består af rå frugt, supleret med grøntsager, frø og nødder er der ingen stor fare for B12 mangel. I bogen: "Grøn mad fra skov og eng - uden mælk, smør og ost" af Ingrid S tén kan man læse om en undersøgelse foretaget i Lund i Sverige M vor en gruppe veganere, som havde levet uden mælk og mælkeprodukter fra 3-30 år, blev chekket. Forsøgspersonerne indsendte hverdag måltider magen til dem de selv indtog til undersøgelse for forskellige nærringsstofrer. Samtidig ble v deres urin og blod også undersøgt En kontrolgruppe levede som de plejede, og spiste hvad de havde lyst og råd dl; almindelig svensk mad. Med henblik på B12 vitaminet viste resultatet af undersøgelsen at vegankosten indeholdt meget små mængder, men en blodanalyse viste at vegan-forsøgspersoneme ikke manglede Bl 2.



«OG |»9i

AKTIVITETSKALENDEREN



"Helse, Motion & Velvære 92"er Bellacentrets udstilling der foregår **torsdag 10.sept-søndag 13.sept.1992.** På udstillingen vil der være foredrag med emnerne:

* Livets hemmeligheder/Nyt livssyn
* Vejen til kilden/Helhed i dit liv
* Sund kost - hvad er det ?
* Hvorfor skal vi anvende alternative behandlinger?
* Meditation: Åbning af det tredie øje
  Lær at meditere

Den verdensberømte, amerikanske, spirituelle lærer og healer Chris Griscom holder torsdag aften workshop "Feminine Fusion".

Rabatbilletterog program kan fås hos Vegetarisk Information.

"Krop & Velvære '92"er Nordsjællands store helseudsIilling.Dc vil stærkt følge op på danskernes "grønne tankegang", der mere end nogensindeførerfokuseretpåemæring, motion, sundhed og velvære, alternativ behandling.økologi osv.

Udstillingen løber af stabelen 2^3. og4. **oktober 1992. Åbningstider er fredag d. 2. kl.12-21, lørdag og søndag 10-18**

Adressen er Frederiksborghallen, Milnersvej 39. Hillerød

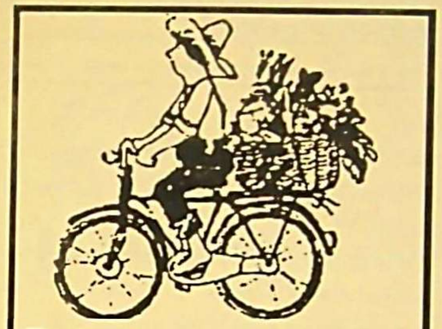
HELSE
MOTION & VELVÆRE 92
10.-13. september 1992

Lisbeth T ørdendahl, forfatter til kogebogen Naturlig Mad holder dag-, aften- og weekendkurser om korn, grøntsager, bønner, havgrøntsager, kager og desserter, seitan, frokost, tofu og tempch m.m. (uden kød, æg, mælkeprodukter og sukker). Nyt kursusprogram for 92/93 kan rekvireres på tlf: 3120 0742. Weekendkursus under FOF "Kost, krop og sind" 23.-25. oktober; program og tilmelding på Uf: 3311 1980.

Helsemesse[4] 93

Også Jylland har sin helsemesse som denne gang foregår 29.-31. januar 1993 i Dronning Margrethe Hallen i Frederecia. Udover demonstrationer, smagsprøver, analyser og modeshows er der også mulighed for at gøre gode køb af de mange helsebringende varer!

"Sundhed i **90'erne"** afholdes i Forum torsdag d. 8.- søndag d. 11.oktober 1992. Åbningstiden er 10-18.(Se også side 7).



Det grønne marked

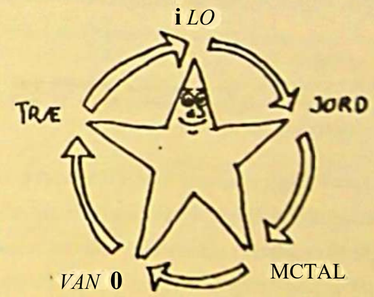
"Gennem Porten", Griffenfeldtsgade 7a, der ligger sammen med centret forsindjtrop og ånd på Nørrebro i København genåbner i starten af oktober. Det er Dnide Ankerbye der står bag.

Anne Straarup Centret stopper kursusene pr 1-10.-1992. Muligvis starter Anne Straanjp op igen et nyt sted, men hvor og hvordan vides endnu ikke.Den 9. juni fyldte Anne Straarup 60 år.Evt gaver foreslås af medarbejdemeomsat til pengebeløb og indsat på postgiro 6529771.

(»ovinda's er navnet på en ca halv år gammel vegetariske restaurant, som ligger Nørre Farimagsgade 82, København. Deter Bhudisterrc fra templet på Frederiksberg der har åbner restauranten. Åbningstider er mandag - lørdag 11.30 -20 og søndag lukkeL På Govinda kan man spise så meget man vil for 35 kr indtil klokken 15, derefter koster det 45 kr.

Den Grønne kælder, Klarebodeme 10 i København er genåbnet. Det er kokken Hanne Kristjansen der har taget over. Stedet kører videre i samme stil som før, men med nye åbningstider, nemlig man-lørl 1 -21. Den Grønne kælder har mange lækre og billige retter. F.eks. Dagens ret med 2 valgfrie salater til 39 kr.

Makrobiotisk Indkøbsforening liggerpå Gasværksvej 10 B, Vesterbro i København. De vil meget gerne have at flere bniger dem. De forhandler økologiske og biologiske varer, især fra Urtekram og Urtens engros. Da arbejdet i foreningen foregår på frivillig basis er priserne ret lave. Brochurer om foreningen kan fås hos Vegetarisk Information. Indkøbsforeningen har åbent torsdag 16-18, men ring først og chek på df: 3121 3023.





Større salg af snittet grønt

Bådei USAogTyskianderderctstigende udbud og forbrug afletforarbejdede friske grøntsager.

Forarbejdningen af de friske grøntsager består af en vaskning, sortering, snitning i strimlereller skiver samt en efterfølgende cmballering.En arbejdsgang, kendt fra konserves - og fryseindustrien.Eksempler på disse friske snittede produkter er forskellige typer salat, bladselleri, rød og grøn peber, agurker, løg, spinat, gulerødder, rød- og hvidkål samt blomkåls- og broccolibuketter.

Disse produkter afsættes i stigende grad til forbrugerne, da efterspørgeisen af hurtig og sund mad er blevet mere markant. Mon ikke disse nye produkter også ville være interessante på det danske marked?

9

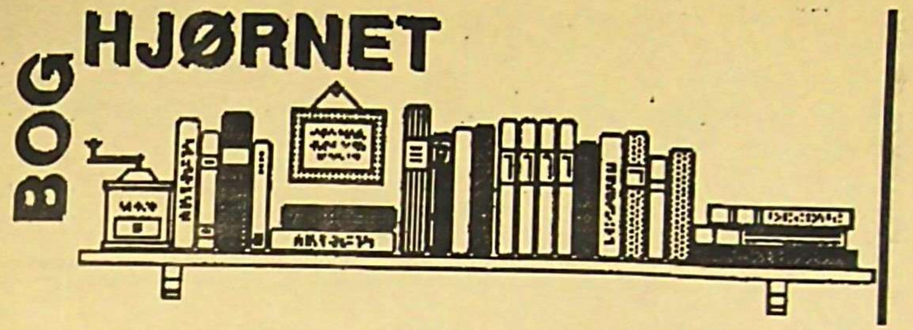
SPØRGEHJØRNET

Har du nogen spørgsmål vedr. vegetarisme, grøn mad m.v., så send dem til GRØN-SAGEN, hvor vi vil finde frem til de [illegible] *denne rubrik (anonymitet respekteres naturligvis).*

Vegetarisk Information har f3et *flere* spørgsmål om biugaf osteløbe i forbindelse med fremstilling af OSL Osteløben er el enzym, der får ostemassen til at koagulere (stivne) og den har indtil for nogle år siden udelukkende været fremstillet ved hjælp afkalvemaver. Vi har bedtcand. brom. Morten Strunge Madsen fortælle, hvordansituationen er i dag.

Han skriverbl.a.: Til Iangtids-Iagrede benyttes i dag animalsk osteløbe. Til de mere friske og kortlids-1 ågrede oste benyttes generelt mikrobiel-osteløbe. Sagen er den, at den mikrobielle-osteløbe ikke er helt lige så god som den animalske. Der kan udvikles bitter smag ved den mikrobielle osteløbe.





"Et *nytsyn*påsygdomogsuiidhed"eren ny bog af John Buhl. Det er opløftende og livsbekræftende læsning. Nok revolutionerende for mange, men ikke til at komme uden om. Bogen udkommer omkring 1.oktober og koster **98 kr.** Forlaget er Bogmakker.



Græskar-pandekager med av ocadosalat.

Nu da græskar er billige er heren god opskrift til en høstmiddag.

Til 4 personer.

Græskar-pandekagerne:

3/4 kg græskar som skrælles og udkernes.
1 stort løg
ca 100 g mel
læg
salt

Avocadosalaten:
2 avocado
4 tomater
2 springløg
salt/peber

Put græskar og løg i foodprocesseren (hvis du ikke har sådan én, må de rives fint eller køres gennem en kødhakker) tilsæt de øvrige ingredienser, og kør det hele godt sammen. Steg tynde pandekager af dejen i olie. (Måske skal du tilsætte lidt mere mel eller evt vand. Det kommer an på »hvor vandige de græskar er, som du har brugt.Man kan også bruge squash i stedet for græskar.)

Avocadoerne skrælles og skæres i tern, tomaterne skæres i småtem og springløgcne skæres i fine skiver. Det hele blandes med salt og peber.

Velbekommen!

Du er velkommen til at sende en vegetarisk opskrift til Grøn-sagen.

HELSEOPHOLD

med

Vegetarisk mad, zoneterapi, emæringsrådgivning og massage hos examineret homeopat

Jytte & Jørgen

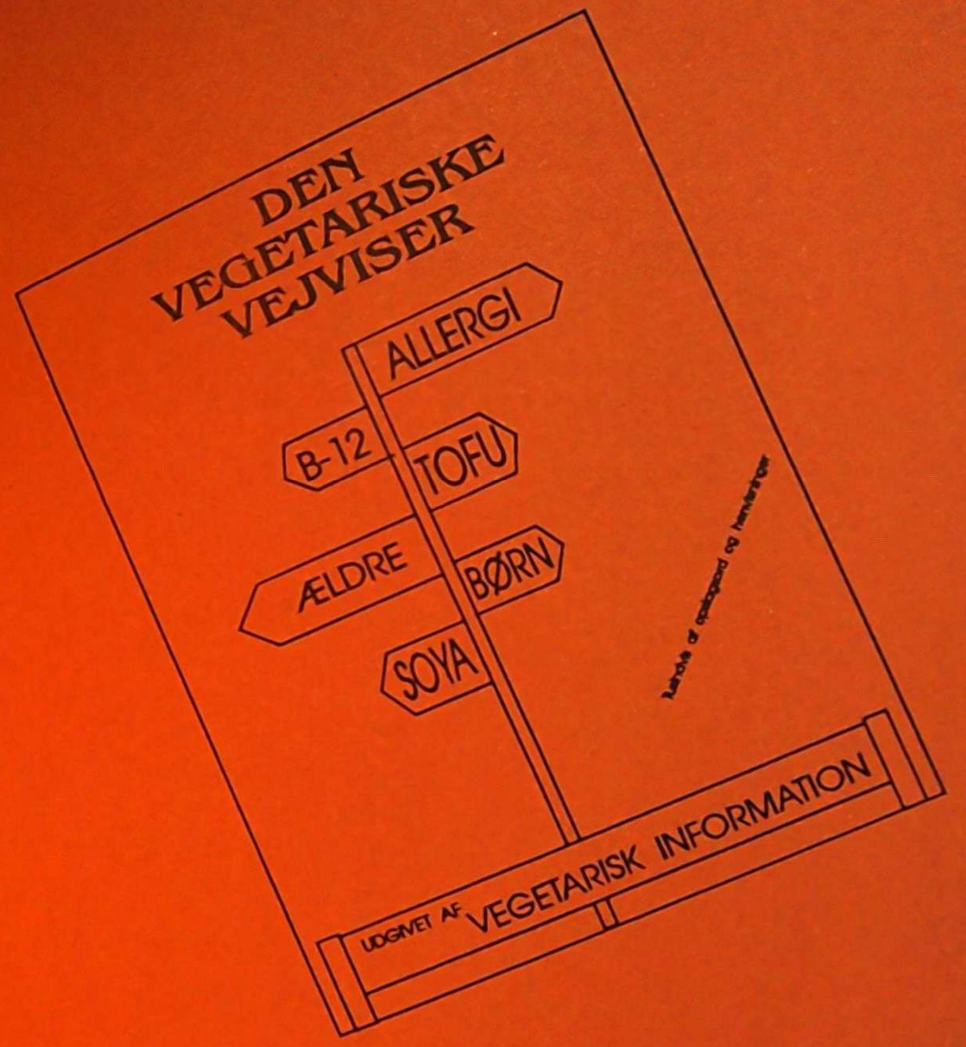
Tlf 8698 2447 (bedst kl 8-10)


& item?*

Rettelse:

I Sidste nr af grøn-sagen skrev vi om tilberedningen af fogmen Vrskal hermed tilføje.

Levnedsmiddelstyrelsens nye folder om 1 ,bl0dsæt™6s™de. skal hældes ud, og om bønnerne koges i nyt vand.



Vejviseren

For a,,e med grønne interesser !

25 sider-kun 30 kr.

Bestil den allerede i dag hos

Vegetarisk Information

(se side 2)

MATERIA LEOVERSKJT/BESTILLINGS USTE

Nedenstående materiale m.v. kan rekvireres hos Vegetarisk Information. Det mesteer gratis, men visse større ting koster lidt. D... ^ '^mation **kun** harttS* indlæg,er, og da trykning, om v udeg... ringe ^ a,Vore vM gerne på det frækkeste opfordre 'i ^ e r ... lidt frimærker, eller at man vedbetalmgaf "varerne" runder generøst op. Nå, men til sagen:

OVERSIGTER:

Litteratur
Vegetariske spisesteder
Fenesteder
Kursteder

Fc/Ddragsholdere
Kursusledere
MatflavmngsJærere
Kontaktpersoner

Butikker med rimeligt udvalg af vegetariske produkter og færdigretter
Dansk/engelsk/tysk/fransk "ordbog" til oversigterne
Almindelige sptsesteder med vegetariske retterpå rr t menukortet

FOLDERE

Vegetarisme "hv0ff0r?hvonda n? (introduktionsfolder)
Kort og godt om vegeta risk information (præsentabonsf folder)

. N <

SKRIVELSER:

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

. 1 1 .

HÆFTER/BØGER:

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

DIVERSE:

Engelsk video "Why you don't need meat" (VHS) - leje 30 kr+ porto
Engelsk video "Food without fear" (VHS) - leje 30 kr+porto
4 stk dobbelt brevpapir(A5) m. kuverter-10 kr+porto
Lille buket med tørrede-/papirblomster & hvid kappe - 20 kr (sendes ikke)
Smuk, hvid kurv med tørrede-/papirblomster - 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.