GRØN-SAGEN

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION



Godt vegetarisk nytår!

Læs i dette nummer om:
B12-vitamin

Uumletiarden lukningstruet?

Skolen for Økologisk Afsætning

Ny rubrik:

"Træffetid" -mod andre vegetarer i det område du bor! *

Nyt nummer på gaden i maj'

10. ÅRGANG NR.1 1993

Or«B'«agM Jjiff

Forum for vegetarisk information

er <i opjyalafs- og *infor*-mationsorgaa for »IIc, der har inteiesie *for* vegetarijroe og gran mad. Har do materiale til bladet. bar da noget pi hjerte elier bar do set eller hørt noget, der mlskc kunne interessere mennesker med hang til del grønne, »1 lad OJ høre fri df-

Redaktios: Vegetarisk; Information (ansv. red.; Kl«is Iversen)

Layout; Anne Jacobsen

Deadline 15/12,15/4 * 15/8

Oplag: 1000 eksemplarer

Abonnement: Er i princippet grátit - men hjdp to udgive!aea auxluge# »eget gerne, f.eks. pi oedénsticode girokonto.

Annoncer: Optages i iif begrsnset omfang indenfor bladets emne-område. Rekvirer gerne njrrroere oplysninger.

Adresse: Valborg Alle 34, kldr. - 2500 V.lby (lenoaUg hen-vendel«e mnlig mandag & ons-dagkl. 13-16. 1/9-31/5)

Telefon: 3117 9911 (telefonsvarer udenfor åbningstid)

Girokonto; 156 88 68

Bladets indhold: Kan frit gengives (hvad eget stof angår) - busk venligst kildemateriale og send os venligjt et orienteongs-eksemplar af "afbenyttelsen**

ISSN 0907-9394

Indhold

19^38SSS ***Wm***

Vitamin B12 kilder for veganere 3

Lukker Humlegården ? (ʃ

Skolen for Økologisk Afsætning q O,

MMmMM
Aktivitetskalenderen . „8

Fra den store verden 9

*^ssts!ss^es^8^m

Det grønne marked 9

Træffetid 10

Boghjørnet 11

mmmH
MM
H H B



Vitamin B 12-kilder for veganere

Artiklen er skrevet af William Hansen som i 79 var ude for en alvorlig bilulykke. Ved opvågningen på sugehuset 2 uger efter uheldet blev han straks vegetar. Og interesseret i emnet ernæringen. Fra 81-87 har han studeret biologi og ernæringslære på OU (uden dog at afslutte).

Vitaminer er essentielle stoffer, livsvigtige substanser, som vi ikke selv kan danne i vor krop. En tilførsel via kosten er derfor nødvendig.

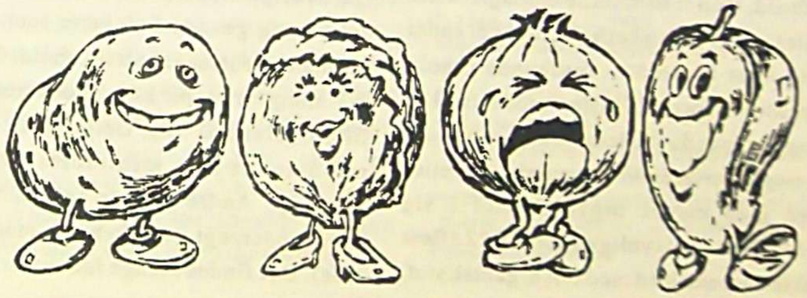
Vitamin B12 dannes kun af bakterier. Halvdelen af alle bakterier,kan groft sagt danne B12. Det er fx koens vombakterier, som er kilden til det vitamin B12, som findes i koens kød og i komælken.

De fleste ved sikkert, at der i en almindelig danskers kost er rigeligt med B12. Det gælder også for lakto-ovo-vegetarer. Lakto-vegetarer kan sikre sig med 1/4 liter mælk om dagen.

Sikkerheden opnåes ved at følge den anbefalede daglige indtagelse af B12 fastsat af WHO. Det anbefales at indlage et mikrogram B12 om dagen - en anbefaling fra 87.

Det svarer til, at 5 millioner mennesker samlet på et døgn skal indtage 5 gram vitamin B12, så det er meget små mængder stof vi taler om.

Men hvor finder en veganer si dette B 12? Først skal vi lige notere os, at den anbefalede dosis er noget større, end minimums-behovet er. Minimumsbehovet er måske under 0,1 mikrogram (mmg^ B 12 pr dag. Det er vanskeligt at bestemme



dette behov for raske mennesker, da vi også har el lager af B12 i kroppen, som normalt sikrer os et år eller mere, før der opståren mangelsituation.

En mangel på B12 optræder normalt i forbindelse med forskellige sygdomme. For at B12 skal kunne optages (sker nederst i tyndtarmen) kræves en såkaldt "indre faktor" (IF), som dannes af parietalcellerne i mavens slimhinde. Disse celler kan svigte, og perniciøs anæmi, en form for blodmangel, opstår. Andre maverelaterede sygdomme kan også stoppe IF-produktionen. Desuden kan tarmsnyltere fx den brede bændelorm, tænkes at være en årsag til B12 mangel. Endelig til sidst, men sikkert tænkt først af mange, kan man forestille sig, at der mangler B 12 i kosten, især for veganere, som jo afstår fra at indtage dyriske produkter.Men er der virkelig intet B12 i planteprodukter?

Vitamin B12 i planteriget

Der er forskel lidt i grøntsagers Bl 2-indhold, men resultaterne er magre. Ofte måles lidt af et forskerhold, mens et andet hold intet kan måle. Jordbundsforhold kan udover forskel i målemetode, tænkes at spille ind, da jordens bakterieindhold er meget varierende. Humusrig jord eller jord med meget organisk stof i sig indeholder sandsynligvis mere B12 (flere bakterier) end jord med lidt organisk stof.

Traditionel dyrkning sænker også Bl 2-indholdet ijorden (2). Mere forskning er tiltrængt på dette felt.

Men til sagen. 1 kg grønsager (ærter, gulerødder, spinat) indeholder ca 0,06 mmg B12. Andre har intet målt i forskellige grønsager. Hvede (Waldron og Era) er i 83 målt til at indeholde ca 0,28 mmg B12/100 gr (5). Det afrikansk-arabiske brødkorn durra er i 84 målt til 0.1 til 0,2 mmg B12 pr 100 gr brød/mel(4).

Kun planten kulsukkerrod ser ud til i større stil at kunne "absorbere" B12. 100 graf planten indeholder ca 0,5 mmg B12(3). Problemet er bare, at det er en lægeplante og ikke en normal spiseplante. Problemet kan løses med alger. Alger indeholder ofte 10 til 50 mmg B12 pr 100 gr tørret algeprodukt, så 2 til 10 gram af disse produkter kan dække den anbefalede dosis.

Spirede og mælkesyregærede grønsager er i nær kontakt med bakterier, som også danner B12. En veganerkostundersøgelse fra Sverige i 81 viste, at en kost med spirede og gærede fødevarer samt med normale grøntsager i alt indeholdt 0,1 til 0,7 mmg B12 pr kilo fødevarer (en lilledagsration) (8). Dette skulle i det mindste dække minimumsbehovet mageligt. Andre gærede fødeemner er også undersøgt (se skemaet modsatte side). Der findes mange fødevarer, hvor

fffl prpt fflHppmnp	mmg Ri?/mn er	år	ref.
DurrahrrtH	*0.6*	84	4
Tempeh (sojabønne)	2.0-5.5	83	6
(cowpea)	3,0-6,5	83	6
- (soja, forskel.)	0,4-6,3	77	7

Tempeh, en østlig spise, indeholder normalt en skimmelsvamp. Rhizopus Oligosporus og en bakterie K. pneumonia

forskellige mikroorganismer er medvirkende i forædlingsprocessen. De fortjener nærmere undersøgelse mht. B12-indhold.

Til sidst- B12 ødelægges ved flere timers solbestråling, ved månedsvis nedfrysning og dåseopbevaring samt ved kogning i basisk væske, som fx mælk. Ved bagning afbrød ødelægges B12 dog ikke, så hvis man ikke har gærede fødevarer inden for rækkevidde, vil jeg foreslå, at veganere drysser lidt algepulver 1 sin brøddej, for at sikre sig den daglige dosis,af dette specielle vitamin, som har flere vigtige funktioner i vor organisme.

"P.S."

Immerman offentliggjorde 1 81 et litteraturstudie af relevans for emnet her (I). Han henviser til en række artikler, som antyder at veganere indstiller sig på et lavere minimum^behov for B 12

Desuden gør han opmærksom på, at del har været så godt som umuligt ?t finde et tilfælde, hvor diagnosen :"B 12-mangel pga kost mangel" kan tåle en videnskabelig prøve. 5 basale kriterier skal være opfyldt, før man med rette kan konkludere sig til ovenstående diagnose. Jeg har gentaget hans kriterier i en rapport om denne artikels emne (9).

En medvirkende forklaring til at veganere alligevel får nok B12 kan sikkertfindes i vores tyndtarmsflora. Nogle bakterier overlever passagen igennem maven, og en tyndtarms produktion af B 12 er slet ikke utænkelig. Mere om det i næste nr af "Grøn-sagen"

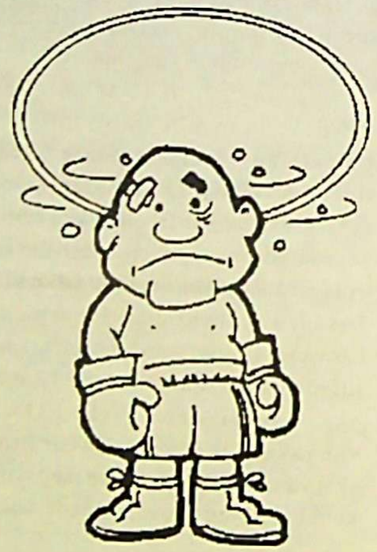
Referenceliste

1) Immerman A M 1981
W|d Rev Nutr Diet 22. 38-54
2) Koepf, Pettersson und Schauman 1974
"Biologische Landwirtschaft" (Eugen Ulmer Stuttgart)
3) Briggs D R et al. 1983
J of Plant Foods 143-147
4) Khalil J K et al. 1984
Qual Plant Plant Foods Hum Nutr 24 141-50
5) Syltic P W and Dahnke W C 1983
Qual Plant Plant Foods Hum Nulr 22. 51-58
6) Djurtoft R and Nielsen J P 1983
J of Plant Foods S. 135-41
7) Liem I T H et al. 1977
Appl Environm Microbiol 21. 773 76
8) Abdulla M et al. 1981
Am J Clin Nutr 24. 2464-77
9) Hansen W 1986
"Vegetable and other non-animal sources of vitamin Bl 2 for humans in relation to the m.nmal daily requirement'* En rapport lavet til hovedfaget "human ernæringslære" Kan lines fra Odense Universitetsbibliotek

Lukker Humlegården?

I BerlingskcTidendc d.8. november 1992 kunne man i en kritisk artikel om Humlegården bla Iæse:Embedslægen i Frederiksborg Amt, Bent Rasmussen, vil nu forsøge at få del kendle, alternaiive behandlings-cenier Humlegården i Nordsjælland lukket. "Det har jeg ønskel at gøre i mange år. Jeg har netop modtaget en alvorlig klage fra en pårørende til en kvinde, som blev behandlet på Humlegården, inden hun døde af kræft," siger embedslæge Bent Rasmussen: "Humlegårdens leder, læge Finn Skøtt Andersen overtræder efter min mening klart lægelovens bestemmelser om pleje, omsorg og hensynsfuldhed." Avisen skriver videre: Cheflæge på Hørsholm Sygehus, Ole Faber, ser også gerne Humlegården lukkel. Han siger:"Hvert år må vi rive en luns ud af vore budgetter på grund af Humlegården. Ifølge en nordisk konvention er del os, der skal betale, når fx dødssyge mennesker fra Nordnorge skal sendes tilbage, fordi den såkaldte behandling på Humlegården ikke virker. Vi har et eksempel på, at det kan kosie det offentlige mere end 100.000 kr at sende en enkeli patient retur."

Finn Skøn Andersen driver Humlegården bla bliver her serveret vegetarkosi og Skøtt Andersen behandler patienterne med bla mistelten, pulveriserede røde skovmyrer, islandsk mos. rød solhat. Paprika, hajolie og forskellige apparater med magneter eller opvarmning bliver b™gi. Han siger til Berlingske Tidendc:"Jeg er meget vred. Det ligner ikke noget, jeg føler mig groft og urimeligt behandlet. Hvad ligner det at komme med sådanne beskyldninger. Det er bedrøveligt, at lægerne er så tillukkede og har så ringe indsigt i disse ling, men del er der intet nyt i. Jeg føler mig snigløbet, men det sker jo, når man stikker næsen frem. Godt, jeg har en bred ryg. Jeg hævder ikke at være mirakeldoktor, og jeg tager ikke afstand fra den etablerede kræft-behandling: Operation, kemoterapi og stråle-behandling. Men jeg kan fortælle mine patienter, at vi her på Humlegården har mange eksempler på, at kræftpatienter lever i bedste velgående. Jeg kan ikke sige, hvor mange det drejer sig om, for i de 13 år, jeg har drevet stedei, har jeg ikke haft tid til at lave statistik på det. Og jeg har ikke hafi råd (il at ansætte en mand til at lave dokumentation for. at mine behandlingsmetoder virker. Det behøver jeg heller ikke , for jeg hævder ikke, at de virker. Jeg fortæller blot, at det har virket på mange.



Videre har Berlingske Tidende interviewet en tilfreds patient, Hanne Øster. Hun siger: "Jeg er et bevis på, at man kan blive alvorligt syg og så blive rask igen. Jeg gennemgik båd? den traditionelle behandling og behandling på Humlegården. Og jeg tror selv, at det var misteltenen, der gav mig styrke til at komme igennem den barske kemoterapi. Humlegården er på mange måder et positivt sted, men har man brug for samtaleterapi og støtte, skal man bestemt ikke komme dér."

Den behandling kræftpatienter udsættes for, om det er fra del offentliges side med sennepsgas (indgår i kemoterapi), eller alternativt som her, hvor behandlingen består afbla giftige planter, kan velkomme ud På et, og er i hvert fald stærkt kritisabelt; men hvem kritiserer fx det offentliges behandlingsmetoder i samme grad, som de kaster sig over de alternative? Historien i Berlingske Tidende minder om en flok glubske hunde omkring et kødben, hvor kræftpatienterne er kødbenet! Endnu engang må understreges vigtigheden i at spise masser af frugt og grønt, undgå eller stærkt begrænse indtaget af gifte som fx røg og alkohol og i det hele taget leve sundt uden undertrykkende omgivelser og med tilpas meget motion, frisk luft og søvn.Så undgår vi efter al sandsynlighed at blive et "kødben".

Vegetarisk Information
har brug for din økonomiske og praktiske hjælp i sit oplysende arbejde

- Rekvirer oplysninger omellertilmelddigstøttekredsen.
- Send bud efter en stak girokort.
- Given lille Økonomisk håndsrækning.
- Send os de gamle kuverter, det gulnede A-4 papir/edb-liste le A„4 tidss krikftskassetter, som din arbejdsgiver alligevel skal til at smide ud.
- Oph "hihrTS' øller frem,æ9 vegetarisk informations materiale på io e er, • helsekostbutikker/medborgerhuse osv. Idit lokalområde.
- Giv en hånd med ivegetarisk 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.

Skolen for Økologisk Afsætning

I oktober 1992 startede en ny skole Voldbjergvej 16, Riskov ved Århus; nemlig Skolen for økologisk Afsætning. 26 elever begyndte, men der bliver snart udvidet med endnu 26.

Skolen for Økologisk Afsætning er en købmandsskole og den første af sin slags i Skandinavien.

Skolens sigte er at fjerne den bremse for udbredelse af økologiske og miljøvenlige produkter, der ligger i, at afsætningen sker for "alternativt", og at der ingen uddannelse er inden for disse områder.

Butikssektorens viden er ikke fulgt med kundernes interesse formiljøogøkologi.

Det råder vi bod på nu med den ny skole, siger projektleder Steen Lund Hansen og økologisk købmand Jesper Loehr-Petersen, som er de lo idemænd bag skolen.Med kvalificeret personale "på markedet" bliver det nemmere at få økologiske og miljøvenlige varer ud i supermarkederne. Det er en udvikling, der er i fuld gang, men som yderligere kanstyrkes. Og en af skolens opgaverer da også at udarbejde et notat til Jordbrugsdirektoratet om salg af økologiske og miljøvenlige varer via shop-in-shop-princippet, fortællerde.

Skolens tlfnr er 8617 2444.

AKTIVITETSKALENDEREN



Kuileruphøjskolen har følgende arrangementer:

30-31 jan Forberedelse til Kyndelmisse, som er 2.februar.

Starter lørdag kl 16 og søndag kl 11.

5-7.februar Danseweekend med Kirsten Jensen-Fangel og Randi Pedersen.Udover dans bliver der også samtale om den mytologiske og astrologiske baggrund, speciel "vandbærerens opgaver"

20 februar: "Om uddannelse til vand-bærer Henning Gammeltoft; lørdag 16 og 19.

6-7 marts En "bevægende" weekend med Niels Rasmussen og Erling Skov. Nærmere oplysning hos Erling tlf 6593 1533

26-28 marts Sang og billeder Sang med sangpædagog Leni Voldby (6539 1213) og maling med hendes datter maleren Tine Voldby Crumlin (4235 7880 eller 4236 3309)

Yderligere oplysninger om Kuleruphøjskolen
ilf: 6531 5431

FRA DEN STORE VERDEN

I EVU-news skriver Helios Olff:

Den 6. internationale veganerfestival en succes!

The Yoga for health foundations rustikke bygninger blev næsten glemt af en travl verden i et stille og stort landskab, hvor de mange heste så ud til at have verden under kontrol.Der var et stort antal rum og meget plads til campisterne. Atmosfæren var meget afslappet. Deltagerne, omkring 180 og mest unge, kom til Biggleswade fra 18 forskellige lande.

Forelæsningerne, mange suppleret med video-film, var fremragende.Hoved-temaerne var: Kampagner for dyr. Miljøet, Landbrug, Den 3. verden. Helse og Ernæring og veganisme i en altædende verden.

Der var også interessante workshops, der tiltrak meget opmærksomhed. Program-met med foredrag, workshops, udflugter og måltider blev holdt perfekt.

Filmene omkring de massive slagteritualer og de internationale kvægtransporter var chokerende, selvom jeg troede, at jeg vidste det meste i forvejen.

Alle roste køkkenet. Jeg har aldrig set et køkken som blev passet så godt som her

Til sidst vil jeg nævne at børnepasningen var meget fin.

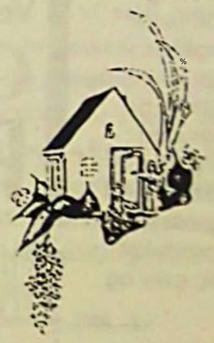


Spiseriet i det grønne, Mølle Skovly

8832

som ligger Lyngvej 21, Skringstrup i Skals er et vegetarisk spisested , der har åbnet alle torsdage og sidste fredag i måneden (dog er der lukket januar , februar og juli).De er åbne for specielle arrangementer og sælger også mad ud af huset. Man kan blive abonnent for 40 kr og få tilsendt menukortet samt opskrifter 4 x årligt.Udover det .kan man vælge mellem forskellige fordele, når man kommer og spiser i restauranten, sisom velkomstdrink, chokolade eller rabat

Stedet ligger mellem Viborg. Hobro og Skive og har tlf.nr **8669 4543**



Træffetid



"Traffetid" er en ny rubrik, hvor l for 50 kr kan få en annonce i Grøn-sagen, og på den måde oprette nye vegetariske bekendtskaber.

Lille møde mellem vegetarer og delvis vegetarer efterlyses i området Nr.Snede-Tørring-Vonge-Vejle-Give m.m. Interesserede kan ringe til: Lilly Katharina Siticum, Ellegårdsvej 7,7173 Vonge. Tlf: 7580 3145.

Restauranten er åben igen !

Det er vort ønske, at disse smukke omgivelser må blive til et center for vegetarisk levevis, hvor alle kan mødes,-uanset den personlige baggrund for at være vegetar. Maden er enkel og vil tilgodese de flestes ønsker. Til daglig vil der være både retter med og uden mælkeprodukter incl. ost, gær og æg.

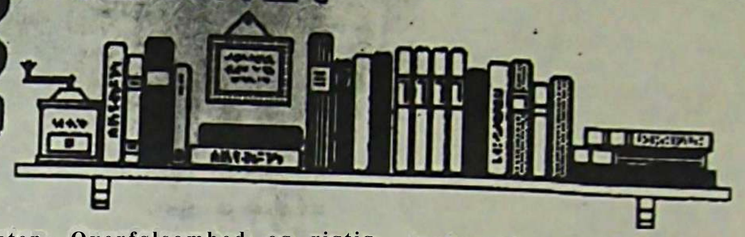
Vegetarrestauranten I
Gennem I
Porten I

Friskpressede safter, råkost og salater. Hovedsagelig benyttes økologiske og biodynamiske produkter. Rimelige priser. Åben fra 10-22 Tirsdag lukket

Griffenfeldsgade 7A
2200 København N

Velkommen !
Dude Ankenbye
og
Ken Balson

BOG HJØRNET



"Gluten. Overfølsomhed og rigtig kost." af Rie Møller. En bog om allergi og intolerance over forgluten, og hvordan man kan undgå gluten i kosten og hvilke kosttilskud der er nødvendige og hvad glutenallergien medfører økonomisk som praktisk. Bogen indeholder en komplet glutenfri kostplan med en række spændende og lækre opskrifter til morgenmad, frokost og aftensmad.

Bogen **er en** ud **af flere i en ny serie fra Borgens forlag, 138,-kr.**

"Hvad er det vi spiser" af Grethe Rud Sørensen er en grundig og overskuelig gennemgang af alle almindelige fødevaregruppers nærings- og vitaminindhold, kvalitetsbedømmelse, anvendelse og behandling.

Gennemgangen omfatter: Mejeriprodukter, kød, fisk, korn, hævemidler, stivelsesprodukter, bælgfrugter, grønt, frugt, frø, margarineprodukter, sødestoffer, kaffe, ie, kakao, øl og mineralvand.

Bogen er en stærkt revideret og udvidet udgave af "Vore fødevarer", der oprindeligt blev til som lærebog for økonomaer.

Borgens forlag, 238,- kr

"Pas på din jord, pas på dig selv." Ny bog **af forfatteren til bestselleren Fit** for life-Spis dig i form. £ •

Jorden er langsomt ved at sygne hen. Vi driver rovdrift på dens ressourcer uden at kunne overskue konsekvenserne eller sætte dem i forhold til vores hverdag, og magtesløsheden breder sig.

Det vi hver især kan gøre. for at afhjælpe katastrofen og bevare vores egen sundhed, er bla at undgå animalske produkter. Harvey Diamond sammenholder menneskets og jordens sundhed, og gør overbevisende rede for, hvad specielt kød betyder for den enkeltes helbred og for hvor mange ressourcer produktionen kræver.

Borgens forlag, 128,>kr

"Fuldkommen sundbed" af Deepak Chopra er en brugsbog, baseret på det ca 5000 år gamle system Ayurveda til pleje afsind og krop. Ayurveda lager udgangspunkt i den kvantemekaniske kroplanker, følelser, celler og organer-samt i det faktum, at vi som individer har forskellige kropstyper og derfor behov for forskellige leveregler og rytmer.

Ved at besvare en række detaljerede spørgsmål i bogen finder man frem til om man er Vata, Pittaeller Kapha type og ud fra det, finder man ens personlige program for kost, afslapning, øvelser og andre daglige vaner.

Borgens forlag, 288,-kr

MATERIALEOVERSIGT/BESTILLINGSLISTE

Nedenstående materiale m.v. kan rekvireres hos Vegetarisk Information Det meste er gratis, men visse større ting koster lidt. Da Vegetarisk Information kun nar ta faste indtægter, og da trykning, kuverter, porto m.v. udgør en ikke rinqe del af vore udgifter, vil vi gerne på det frækkeste opfordre til at der ved bestillina vedlægges lidt frimærker, eller at man ved betaling af "varerne" runder generøst op. Nå, rnen til sagen:

OVERSIGTER:

Litteratur
Vegetariske spisesteder
Feriesteder
Kursteder
Foredragsholdere
Kursusledere
Madlavningslærere
Kontaktpersoner

Bu
n o S ? r me< ? r ir J? e, 9t y dvalg af vegetariske produkter og færdigretter
Dansk/engelsk/tysk/fransk "ordbog" til oversigterne
Almindelige spisesteder med vegetariske retter på menukortet

FOLDERE.

Vegetansme - hvorfor? hvordan? (introduktionsfolder)
Kort og godt om vegetarisk information (præsentationsfolder)

SKRIVELSER:

x/ . . , , ,
Vegetarisk Informations vedtægter
om Vegetarisk Informations Støttekreds
om Vegetarisk Informations kontaktpersoners arbejde

HÆFTER/BØGER:

w
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 kr + 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 + Dorto
ny European- 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-/pa
Smuk, hvid kurv med tørre* P é T a S ^ ikke)
Girokort til indbetaling af støtte til Vegetarisk Information *

rvi
e S e t x ,0,dere.PjeC6r, Pro9'ammerm.v. fra en lang række organisation-

RING OG BESTIL-ELLER KOM SELV.