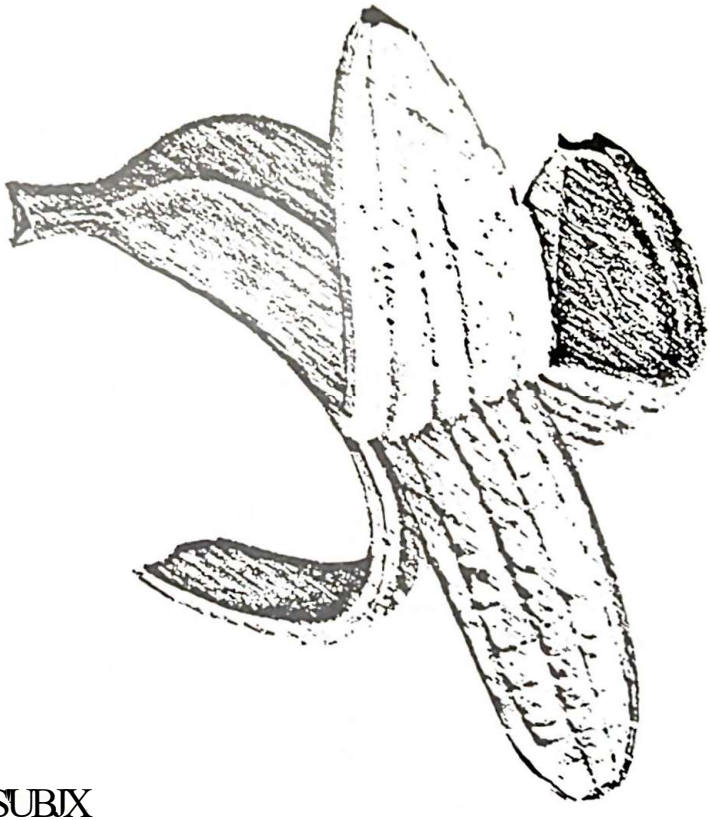


•J3J^S)P9JSUBJX
•j3|g3j-jg
/ JOIBIOSOA 0pi>J3UJR>|Up>|
•uaspnæsjJoj-nH
:uio *Bq sæ^

MOLLVIAIHOIN MSIHVX303A HOJ WQHOJ

N 3 O V S¯N 0 H O

Cr#« *«•!<•

Forum for vegetarisk uiforma-
non cr el oplysnings- og infor-
mitjontorgjn for alle, der har
interesse for vegetansme og
grøn mad. Har du materiale lal
bladel, har du oogel pi hjerte
eller har du set eller hørt no-
gel, der måske kunne interes-
sete mennesker med hang til
det grønne, si lad os høre fri
dig.
Lxngere artikler bedes si vidt
muligt indskrevet pi diskette i
Word Perfect 5.1 eller Write
til pc.

Redaktion! VegeLaruk
Information (ansv. red..-Klaus
Iversen)

Layout: Anne Jacobsen

Deadline 15/12. 15/4 & 15/8

Oplag: 1000 eksemplarer

Abonnement: Er i princippet
gratis - men hjzlp til odgiv-
elsen modtages meget gerne,
f.eks. på nedenstående giro-
konto.

Annoncer ; Oplages i begræn-
set omfang indenfor bladeu
emne-område. Rekvirer gerne
n*rmere oplysninger.

Adresse : Valborg Alle 34,
kldr. - 2500 Valby (personlig
henvendelse mulig mandag &
onsdag kl. 13-16. 1/9-31/5)

Telefon: 3117 9911 (lelefon-
»varer udenfor åbningu.d)

Girokonto : J 56 88 68

Bladet, indhold- Kan frit gen-
gives (hvad eget stof , n g J r) .
hu4k ven.i «»« kildemateriale
og send os venlig« c t o r i e n .
tefngs-elsemplar af
"•fbenyttelsen"

ISSN 0907-9394

Indhold

Vitamin B12-kilder for veganere 2.del 3

Straight Edge 6

Transfedtsyrer ogrisikoen for hjerte-kar sygdomme 7

Reinkarnerede vegetarer ? 8

Kort og hårdt kyllingeliv... 10

Det grønne marked 11

Aktivitetskalenderen 13

Fra den store verden 14



Vitamin B12-kilder for veganere 2.del

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

Vi vil nu se på eventuelle indre kilder til viamin B12 i mennesket. Følgende cr baseret på en del af en 7 år gammel rapport om overskriftens emne (9).

De indre kilder.

Vi ved, at kun bakterier kan danne vit. B12. Da vit BI2 i mennesket optages i allersidste del af tyndtarmen, vil det være relevant at opsuge prøver, de såkladtc aspirater, fra sidste halvdel af tyndtarmen, ileum.

Det er vist 40 år siden, at man første gang isolerede bakterier fra menneskets ileum (19). Det herskende dogme, at tyndtarmen var steril eller uden mikroorganismer, begyndte da at vakle. Rapporten går kun til 1980 om de indre kilder, men da havde man fundet, at lolk i både øst og vest, i Indien (2) samt . UK og USA (3,4,6), typisk havde bakterier i ileum. Antallet af fundne bakterier pr ml aspirat har en tendens til at stige med tiden - en følge af forbedrede måleteknikker.

Indtil 1980 havde man ikke , så vidt jeg kunne finde, direkte målt BI2-indholdet i aspiraterne fra mennesker. Men man har dyrket nogle af de fundne bakterier, og det viste sig, at især nogle arter af Klebsiella og Pseudomonas dannede vit. B12 i vækstkulturer ved 37 grader celsius (2).

Klebsiella-arterne kunne i en 100 ml kultur producere 1,4 mikrogram BI2, hvilket er en rigelig dagsration for en voksen person ifølge WHO. Pseudomonas producerede godt 0,3 mikrogram B12 pr 100 ml kultur (2).

Arter af Klebsiella og Pseudomonas er fundet både hos sunde sydindere (2) og hos normale folk i Florida (6).

Sydinderne er målt til at have ca. 100.000 bakterier pr ml ileum-aspirat (11), mens Florida-folkene normalt har over 1000 bakterier pr ml ileum-aspirat; nogle havde langt flere (6).

Det er logisk at antage, at nogle af disse bakterier i tyndtarmen danner vit B12. De formerer sig ned igennem ileum, da antallet er størst i nedre ileum. Bakterierne er derfor langt fra inaktive. En bakteriel B 12-produktion i tyndtarmen kunne derfor være årsagen til, at veganere overlever uden B12-tilskud. Nogle videnskabsmænd har fremsat denne antagelse (7,10).Andre mener, at en vegetarisk kost favoriserer tarmproduktionen af B12 (16) eller at

råkost-veganere nyder godi af samme tendens (17).

Potentielle forskningsområder

Afsluttende kan nævnes mindst 3 steder på vejen fra dyrkning af planterne til absorptionen af det mystiske vit BI2, hvor mere forskning tiltrænges.

1. niveau, dyrkning af kulturplanter

For det første: Der er uden tvivl mere vit. BI2 i en jord, som dyrkes økologisk eller på anden vis mere organisk end traditionelt. Der er langt flere bakterier i en humusrig jord, især omkring planternes rødder (12)

En undersøgelse viser, at hvis ma undlader at bruge kunstgødning og sprøjtemidler, så vil hveden på denne brakjord indeholde klart mere vit B12 sammenlignet med nabohveden, som er dyrket traditionelt med kunstgødning etc. (5).

Planter med rodknolde viser sig at producere vit B12 i disse knolde (13).

Rodknoldplanter dyrket sammen med andre planter under mere organiske forhold kan derved måske bidrage til et øget indhold af vit B12 i visse planter?

2.niveau, forædling af fødevarer

For det andet er der de spirede og mælkesyregærede fødevarer, samt de mange andre mikrobielt fremstillede varer, især i Østen, som fortjener nærmere undersøgelser.

Vr"k0S,en lSv"ifS'-»«iersøgclsen indeholdt nogle spirede og mælkesyregærede fødevarer, og veganerne indlog r.",e™ °-³ 0.4 mikrogram B12 pr aaa8 \o).

Udover at nogle mælkesyrebakterier anner B12 (14). si kan disse bakterier ogsl levende passere mavesækkens syreforhold (15). Indtagelse af disse fødevarer har måske den sekundære effekt, at der dannes mere B12 på vejen ned til absorptionsstedet.

3.niveau, tarmfloraens produktivitet

Og endelige det vigtigste: nemlig at få målt bakteriernes produktion af vit.B 12 i veganernes tyndtarme!

Det har måske ikke nogen særlig medicinsk interesse, da der er relativt få veganere (set med europæiske øjne), men det har absolut videnskabelig interesse - at løse dette human-biologiske mysterium omkring vit. B12's dannelsessted. Der er teorier nok på området.En dyreundersøgelse fra midten af 70'enie viste bla. følgende: Nogle bavianer blev holdt på en så godt som vit B12-fri diæt igennem 2 år. Aspiraterne indeholdt 0.8 mikrogram B12 pr liter aspirat. Delte indhold dækker sandsynligvis nemt bavianens behov.

Nogle af de isolerede bakterier kunne danne vit B12, og forskerne formoder, at der kan ske en vis B12-produktion i larmen. Der er dog ikke tale om et bevis. Sandsynligvis kom hovedparten af den målte B12 fra bavianernes udskillelse af BI2 i fordøjelses-systemet (via galdevej og via afstødte larmceller) (14).

Diskussion

Den kritiske læser vil påpege, at bavianer blot er mindre aber (på slørrclse med en mellemstor hund) og ikke kan sammnelignes med mennesker. Det er rigtigt.Indtil nu har vi blot nogle indicier.

Der findes en bakterieflora i menneskets tyndlarm, og under visse forhold danner nogle af disse baktericarter vit

B12. Den kritiske læser har endvidere ret i, at forholdene i kulturen udenfor kroppen sandsynligvis ikke ligner forholdene in vivo, inde i tarmen, som jo løbende ændrer sig.

Der er også kun få timers vækstid under passagen af tyndtarmen, mens vækstiden i en kultur udenfor kroppen kan udstrækkes over flere døgn.

Her skal man huske på, at vi hos mennesket taler om en døgn-"kultur" på ca. 10 liter, som passerer nedre ileum. Fast fode og indtaget væske, samt spyt, mavesaft, bugspytsaft. galde og øvrige tarmsaftcr danner denne store kultur, hvori bakterierne har god plads til sine aktiviteter. Tilsammen skal bakterierne mindst producere et nanogram BI2 pr 100 ml tarmindhld indtil nedre ileum. Del bliver til 0.1 mikrogram B12 pr døgn. hvilket skulle dække minimumsbehovet trods en B12-Iri kostplan. (Se evt. reference 2, hvor K1 ibsiella-arter alene præsterer at danne 1400 nanogram BI2 pr 100 ml kultur). Da der er rigeligt tilstede af den indre faktor, som binder vit B12 og optages sammen med vitaminet, så er dette forhold heller ikke et problem. Selv ganske lidt vit B12 produceret lige for absorptionsstedet skulle være sikret en god optagelscschance.

Det er også værd at være opmærksom p4, at veganere måske ikke danner så meget mavesyre for at klare fordøjelsen. Flere bakterier fra føden kunne så tænkes at overleve mave-passagen til gavn for tarmpro-duktionen af vit B12.

Der er nok at undersøge! Diskussionen kunne nemt fortsættes, men det får vente til en anden god gang.

Referenceliste:

2 Albert M J et al. 1980 Nature. 283, p 781-2

3 Hamilton J D et al. 1970 Q.JI. Med 154,p 265-85

4 Gorbach S L et al. 1967 Gastroen-terology 53 (6), p 856-67

5 Syltie P W and Dahnke W C 1983 Qual Plant Plant Foods Hum Nutr 32, 51-58

6 Kaslcr M H 1966 New Eng J Med 274, p500-505

7 Ellis F R and Montegriffo V M E 1970 Am J Clin Nulr 23, p 249-55

8 Abdulla M et al. 1981 Am *J* Clin Nutr 34, 2464-77

9 Hansen W 1986 "Vegetable and other non-animal sources of vitamin BI2 for humans in relation to the minmal daily requirement".(Kan lånes fra Odense Uni. Bi bliotek)

10 Sanders T A B et al. 1978 Br J Nutr 40. p9-15

11 Bhat P el al. 1972 Gastroenterology 62, pi 1-21

12 Krasilnikov N A 1961 "Soil microorganisms and higher plants"(The Israels Progam for Scientific Translations)

13 Kliewer M and Evans H J 1962 Nature 195, p828

14 Uphill P F el al. 1977 J App Baci 43, p333-44

15 Aim L 1980 Näringsfors. 3. p91-95

16 Satyanarayana N S 1963 Ind Jour Med Res 51 (2), p380-85

17 Register U D et al. 1977 Fed Proc 36 (3), p147-8

19 Gregan J and Hayward N J 1953 Br Med J i, pl356-59

Straight Edge

Følgende er udklip fra en artikel i Kurt Makhazin januar 1993.

Straight Edge er cn forgrening af punkkulturen og startede som en protest imod den bølge af narko-og alkoholmisbrug, der var blevet en accepteret del af punk-scenen i starten af 80'erne. Blandt andel junkien Sid Vicious fra Sex Pistols var blevet et forbillede for mange. Druk, junk og det mafialignende miljø, der uværgeligt følger med salget af stoffer, var ved at splitte og ødelægge undergrundsscenen og få flere musiksteder til at gå ned. Straight edge ville også gøre oprør mod punkens negative "No-future"-attitude, for de mente ikke, man kom videre ved bare at synes, at det hele var noget lort. De mente, at Positiv Thinking var vejen frem.

Straight Edge betyder direkte oversat lineal eller "lige linje", og er det navn, ideologien og dens med- — lemmer går under. Derfor \ \ indtager de ikke alkohol, \ \ stoffer, cigaretter, hash, kaffe \ \ og the. Nogle spiser heller ikke \ chokolade, da kakaobønnen har en^^ opkvikkende effekt på hjernen. / De er vegetarer eller den mere / yderliggående form veganere, / / og mener at kødspisning er y f mord. Straight Edge'er / / praktiserer en høj sex- moral og flere lever i cølibat. De drager selv paraleller til Hare Krishna-bevægelsens leveregler, men de (ror Ikke på dens guder. XXX er deres mærke og symboliserer "no beers, no aeers, no dope, no smoke".

Grene inden for Straight Edge

Meget groft ridse, op, er der .o grund-former af "lige linjer". En noge. rabiat og militant "Hardline", og en mere blid venstreorienteret linje. Indenfor og imellem dem ligger så de hundredvis af personlige varianter og grader, som den enkelte Straight Edge med sans for kritisk stillingtagen føler, han kan stå inde for. Dog alle med de 3 X'er som retningslinjer.

"Hardline"-formen er hovedsageligt koncentreret omkring Californien og ligger, i bund og grund, tæt på den republikanske politik. De er veganere og mener, fri abort er en krænkelse af livet. Formen har macho-idealer og er imod homosexualitet, som de anser for naturstridig.

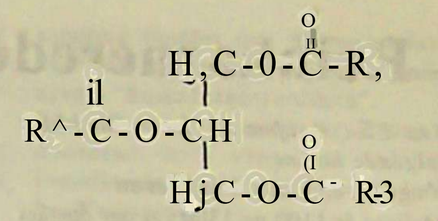
Den "blide" linje har rødder i bandene 7 Seconds og Fugazi. Det er den form, der er mest udbredt i Euro-pa.Parolerne er for fri abort, ligeret mellem mænd og kvinder og bøsserettigheder. De er imod racisme og vil fred på jord.Rent politisk har de mange paraleller til hippie- og punkkulturens holdninger.

Dogmatisk vegetar

Jakob fra Ålborg stødte første gang på Straight Edge igennem bladet Maximumrock'n'roll og han har levet efter ideologien siden

-Jeg er dogmatisk, når det kommer til vegetarisme. Man kan ikke tillade sig al slå ihjel, og jeg synes, mennesket burde være intelligent nok til at kunne undvære kød. Landbruget er blevet (il fabrikation, hvor dyrene bare ses som cn ting. Deres lidelser er ligesom menneskets. På det punkt ser jeg ligheder mellem Straight Edge og Hare Krishnabevægelsen, der i højere grad end kristendommen efterlever budet om, at du ikke må slå ihjel.

Transfedtsyrer og risiko for hjerte-kar sygdomme

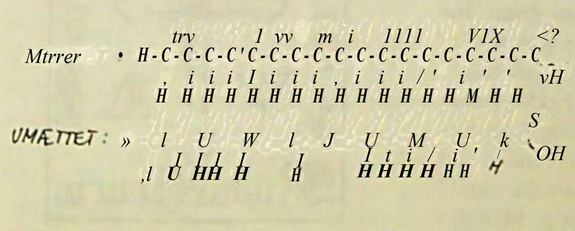


Figur 1. *Fedt kemisk set : Triglyceridmolekylets struktur.*

Dette indlæg er skrevet på baggrund af nogle aktuelle og meget omtalte resultater publiceret af en gruppe amerikanske forskere i begyndelsen af marts 1993 i tidsskriftet "The Lancet". Der har i de senere år været talt meget om fedtstoffers rolle i ernæringen. Vi skal spare på fedtet, men vi skal også spise de rigtige fedtstoffer. Mange begreber slynges rundt i luften. Hvad er en trans-fedtsyre ? Og hvad er egentlig for-skellen på flerumættede og mættede fedtstoffer ? Disse begreber har deres udgangspunkt i fedtstoffernes kemiske opbygning. For at danne den rette baggrund for at forstå de nye resul-tater vedr. transfedtsyrer og hjerte-karsygdomme, vil jeg gerne forklare lidt om fedtstoffernes kemiske opbygning. Bagefter vil resultaterne af den omtalte amerikanske under-søgelse blive diskuteret.

Størstedelen af det fedt vi spiser, ligegyldigt hvor det kommer fra, er opbygget af triglyceridcr. Triglycc-rider er kemiske set, molekyler med en "rygrad" af glycerol hvor der er plads til ialt tre fedtsyrer (se Figur 1). Hvilke fedtsyrer, som sidder på glycerol-"rygraden" bestemmer fedt-stoffets egenskaber - f.eks. om fedtet er fast eller flydende ved stuetem-peratur.

Fedtsyrerne består af lange kæder af kulstofatomer. Der findes fra 4 - 24 kulstofatomer i kæderne og der er altid et lige antal kulstofatomer. Binding-erne mellem disse mange kulstofatomer kan være enkelt- eller dobbelt-bindinger. (se Figur 2). Fedtsyrer som indeholder dobbeltbindinger kaldes umættede og dem uden, dvs. de fedtsyrer som kun indeholder enkelt-bindinger, kaldes mættede. Fedtsyrer med flere end én dobbeltbinding kaldes flerumættede. Dvs. når man taler om flerumættet fedt mener man fedt. som indeholder triglycerider, hvorpå der sidder fedtsyrer med mere end én dobbeltbinding. Fedtstoffer med man-ge umættede fedtsyrer er mere flydende end fedt bestående overvejende af mættet fedt.Når der er en dobbeltbinding kan denne enten være *cis* eller *trans* og man taler om *cis*-fedtsyrer. henholdsvis *tran* j-fedtsyrer. Dette bygger på, at dobbelt-bindingen *forts, side 14*



Figur 2. *Mættede og umættede fedtsyrer*

Reinkarnerede vegetarer ?

Fra Elsa Kaufmann har vi modtaget følgende indlæg:

Vegetarer i middelalderen

Mellem år 1100 og 1300 var der opstået et samfund i Sydfrankrig baseret på vegetarisk levevis og demokratisk-liberale tilstande for alle dets borgere. I og omkring byerne Toulouse, Montségur, Montpellier og Carcassonne boede en befolkning, som havde fået navnet Katharer. Ordet er oprindeligt græsk og betyder "de rene", men kom via tysk til at betyde "kætter".

Denne sydfranske befolkning af overbeviste vegetarer udgjorde i øvrigt Frankrigs dygtigste købmænd, kunstnere og digtere. Deres måde at leve på smittede lidt efter lidt af på resten af den franske befolkning, og det passede ikke de romersk-katolske myndigheder, som selv ville have magten og indflydelsen.

Katharerne var det første helt demokratiske samfund i verden. Ingen blev holdt nede på grund af stand eller køn. De gav kvinder de samme rettigheder som mænd og indsatte kvinder i præsteembedet.

Katharerne var også de første, som fremstillede papir med vandmærker, og de havde en meget tolerant holdning til de velhavende, jødiske købmænd, som allerede på den tid var en forfulgt race af katolikkerne.

Katharerne var imod enhver form for vold mod mennesker,dyr og planter.De tog det femte bud:"Du må ikke slå ihjel" meget højtideligt, og det var ikke velset hos den katolske gejstlighed. Katolik-.kerne tolkede nemlig det femte bud som "Du må ikke slå din næste ihjel" og således tolkes budet stadig. Men det er ikke den oprindelige mening. Katolikkerne mente, at budet ikke omfattede dyrene. Dem måtte man godt slå ihjel, for det var bare dyr.

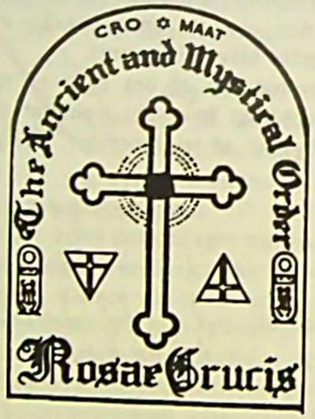
Katharerne var også tilhængere af reinkarnationstanken, som de sagde kom til udtryk i de første kristne skrifter, men som senere blev slettet.

Katharerne kom efterhånden i større og større modsætning til pavevældet i Rom og til de katolske myndigheder i resten af Frankrig.

En af de største modsætninger mellem Katharer og Katolikker var Katarernes opfattelse af denne jord inklusive alle kødelige kroppe som værende skabt af Djævelen.Gud havde kun ansvar for sjælene, og kun Gud kunne udfri og frelse sjælen.

I begyndelsen af 1200-tallet startede katolikkerne en serie hadefulde krige mod Katharerne. Katolikkerne nøjedes ikke med at slå Katharerne ihjel, de brændte dem også på bålet eller murede dem inde til en langsom død. De værste nedslagtninger fandt sted i foråret 1244 i og omkring byen Montségur.

Man ved fra overleverede skrifter, at



del var et grusomt blodbad, der samtidigt fulgtes op af tusinder af levende menneskebål rundt om i det sydlige Frankrig.

Det fortælles, at de Katharer der døde på bålet, havde skreget (il de katolske bødler:"Vi kommer igen om 700 år!"

De 700 år er nu gået, og man kan ikke lade være at spekulere på, om Katharerne allerede dengang vidste, hvad mange esoteriske forskere siger i dag, nemlig at en reinkarnation af udviklede mennesker lader vente på sig i 700 år.

Netop nu i vore dage kommer der flere og flere mennesker, der lager afstand fra vold, og der er folk, som har indset, at krige intet nytter. Der bliver også flere og flere vegetarer, og disse støtter ofte dyreværnsforeninger og gør, hvad de kan for at afskaffe dyreforsøg.

Er Katharerne kommet tilbage med kravet om ikke-vold og vegetarisk levevis? Meget tyder på det, for der er samtidig opstået nye Katharsamfund over hele verden, og nogle går under navnet "Rosenkreuzerordenen".

Både Rosenkreuzerne og Troubadourerne, hvis viser var politisk kamuflerede kærlighedssange, fik form hos Katharerne.

Et af verdens største mysterier, "Den hellige Gral" findes ifølge middelalderskrifter stadig i den gamle Katharborg i Montségur.

Nogle forskere mener, at "Gralen" er en samling skrifter, der giver den eneste sande oplysning om, hvorfor og af hvem mennesket blev skabt. Andre mener, at den hellige Gral er den skål. hvori Kristi bloddråber blev opsamlet.

På en måde kan det ikke undre os. at det blev Katharerne, der fik den i hænde og påtog sig del hverv at skjule den.

Også den ser måske dagens lys efter 700 år i sil skjul.

Vegetarisme betyder også tolerance.

Fra EVU-news marts 1993

Vegetarer er en del af samfundet. Selvom man kan bekymre sig for ikke-vegetarerncs ernærings ernæringsværdi, kan vi ikke ekskludere os selv fra størsteparten af befolkningen. Sammen slår vi stærkere.

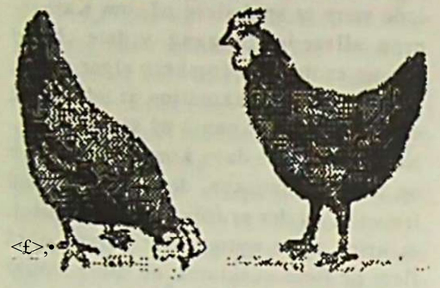
Med tolerance kan vi komme langt. Den positive udvikling i fx United Kingdom og Holland viser, at en positiv holdning belønner sig ved et stigende antal vegetarer.

I begyndelsen skal diskussionen ikke være om, hvordan folk bliver 100 % vegetarer, men vi skal gøre ikke-vcgelarer opmærksomme på at vegetarisme er et positivt valg. For os vegetarer er det vigtigt at vælge mellem 1000 100% vegetarer eller 100.000 folk som næsten ikke spiser kød.

I Holland er der flere og flere folk, der ikke spiser kød. Vi profiterer på udviklingen indenfor intensivt landbrug, gødnings-problemalikken og fx salmonella-problematikken. I el land med 15 millioner indbyggere er der allerede 700.000 vegetarer. Oveni det er der en masse folk, der næsten ikke spiser kød. Giver folkene der næsten ikke spiser kød ikke et større bidrag til forbedring af verdens fødevare-situation, situationen i intensivt landbrug, miljøet osv.? Når vi ikke vores mål hurtigere på denne måde. i stedet for at vi har en intolerant holdning og ikke kan overbevise kød-spiserne om de vegetariske fordele og fremmedgøre dem for kod ? Svaret er klart!

Kort og hårdt kyllinge-liv...

Fra UgeMagasinet 30.marts 1993 Af Knud Anker Iversen.



Der er - blandt andet i forbindelse med konflikten på Danpo-slagteriet i Vamdrup- igen stillet skarpt på kyllingeslagterierne.

Ikke blot på arbejdsvilkårene på slagterierne, men også på vilkårene for kyllingerne- både under slagtning og inden de når så vidt.

Landskontoret for Fjerkræavl oplyser, at der i Danmark findes 350 større haller, hvor der i gennemsnit befinder sig 30.000 kyllinger.

Efter 7-8 uger i sådan en hal, ryger kyllingerne videre til nærmeste fjerkræslagteri. Hvorfra de sendes videre til et af de 9 større kyllingeslagterier i landet.

Der findes ingen EF-krav til, hvor mange høns der må gå sammen på én **m2.**

For ægprodueerende burhøns er EF-kravet, at der skal være 600 cm2 pr. høne. Det vil sige, at der er 16-17 høns pr m2. Mens der i de store kyllingehaller går 20-25 kyllinger pr. m2. Kyllingerne går på et tykt lag halm og lever deres korte liv i kunstigt lys.

Effektiv - og brutal

Denne effektive produktionsform giver billige kyllinger til forbrugerne.

"For effektiv og brutal" mener nogle om produktionsformen. Dog ikke ret mange, hvis vi skal se på det reelle salg af frilandskyllingcr, hvor der ikke er meget, der tyder på, at forbrugerne er villige til at betale merprisen.

Præsidenten i Foreningen til Dyrenes Beskyttelse, adfærdsforsker H.B. Simonsen, har følgende kommentar til kyllingernes vilkår:

-Selve slagtningen er ikke det største problem. At kyllingerne hurtigt og regelret kommer til det elektriske bad og bedøves, må være i orden.

-Det største problem er det liv, kyllingerne lever, inden de hænger i krogene på slagteriet.Vores største indvending er, at dyrene pines på grund af den forcerede vækst. Det, som skulle blive til knogler, bliver til brusk og kan derfor ikke bære de alt for hurtigt tunge dyr.Vi ser all for mange vækstskader på kyllingernes ben.

-Kyllingen er- efter min opfattelse- det værste eksempel på, at vi ved avl indbygger skavanker i dyrene, som vi har god grund til at antage må være stærkt smertevoldende.

-Vi er også bekymrede for de utroligt mange dyr, der er på ét sted. Specielt de sidste 14 dage af opholdsperioden, hvor kyllingerne er næsten udvoksede.

Dør under transport

-Selve transporten er også et stort problem, fortsætter H.B.Simonsen.

-Der skal mange kyllinger i lastvognens kasser, og her kan de meget vel befinde sig et godt stykke lid, inden de når frem til slagteriet. Der er alt for mange eksempler på, at dyr er døde enten pa grund af stærk kulde og træk, eller fordi del blev for varmt. I Danmark er produktion af frilandskyllinger endnu ikke sal i system. Frilands Food, der slår for salg af frilandsgrise, skulle have startel salg af frilandskyllinger.

Men på grund af økonomiske problemer er dette tiltag udskudt.

Fri fransk kylling

Forbrugerne må derfor stadig ty til franske frilandskyllinger, hvis de ønsker at spise kylling med en god smag i munden. I Frankrig er der udviklet faste regler for produktion af frilandskyllinger, for eksempel med hensyn til krav om, at de skal på friland, at deres vækst skal strækkes over den dobbelte tid, og at transporten skal være human.



Demeter

Demeterforbundel i Danmark blev oprettet i 1985.Dcmetcr-mærkcl står som garanti for en ægte biodynamisk dyrkning.Dette er Demeterforbundets hovedopgave.De kontrollerer, at de produkter, som sælges med Demeter-mærket, også lever op til det, det står for. Udover at kontrollere er de også de biodynamiske jordbrugere behjælpelige i deres bestræbelser på at dyrke biodynamisk.

Dcmctcr-godkcndclsc gives til producenter, der har dyrket biodynamisk i mindst 3 år.Demeter-mærket er internationalt og findes derfor også på udenlandske varer af lignende kvalitet.

Cafe Tusindfryd som ligger Kattesundet 10 i Aalborg sælger vegetarisk mad. De har åbent tirsdag-lørdag fra kl. 14-21.30.

Maden koster fra 5-25 kr fx: Pizza med salat til 25 kr eller suppe med brød for 20 kr. Cafeen ligger i et hus som styres af brugerne. Der er bla en filmklub, der vises teater og lysbilleder, der holdes foredrag og udstillinger og der er 70-80 koncerter om året.Det er primært frivillig og ulønnet arbejdskraft der får Tusindfryd til at vibrere. Det er muligt at blive medlem, da det er en forening.

Gratis rådgivning

I Demonstationslokalet, Gothersgade 53, København K er der åbent mandag til fredag fra kl 10-17 og lørdag fra kl. 9-12. Her kan man få gratis råd omkring energiforbrug, hvis man står og overvejer at købe en ny fryser eller anden hård hvidevare eller andre elektriske husholdningsapparater Der rådgives også omkring anvendelse, behov og energirigtig adfærd. Alt sammen for at undgå fejlkøb og for miljøets skyld.

EF : snart regler for kosttilskud

Fra Søndagsavisen!I 2/13-93 Af René Teige

EF-kommissionen sender i løbet af i år et direktiv ud, der fastsætter regler for kosttilskud, initiativet kommer efter, at EF med virkning fra 1.januar 1993 vedtog nye registreringsbestcmmelser for naturmedicin.Det betyder, at såvel Sundheds- som levnedsmiddelstyrelsen skal arbejde tæt sammen med helsebranchen de kommende år.

Cand.pharm. Grethe Andersson, Lcvneds-middelstyrelsen, ser frem til. at der bliver vedtaget et regelsæt, som både offentlige myndigheder og helsebranchen kan få glæde af: "Vi har et glimrende forhold til branchen. Og jeg mener, at helseproducenterne får gavn af et kommende direktiv for kosttilskud. Levnedsmiddelstyrelsen vil arbejde for, at problematikken på området løses ved at formulere en positiv- og en negativliste over de plantedele, der bliver anvendt i kosttilskud. Så jeg tror, at også det fremtidige samarbejde kan forløbe tilfredsstillende."

Udviskede grænser

1 Levnedsmiddelstyrelsen er man glædeligt overrasket over, at helsebranchen ikke har reageret på EF-direktivet om naturmedicin ved at prøve at flytte godkendelsen af naturmedicinske præparater fra Sundhedsstyrelsen til Levnedsmiddelstyrelsen.

Måske er årsagen, at Sundhedsstyrelsen ikke kan magte al gennemgå de mange ansøgninger om godkendelse inden den oprindelige frist, som er 1. april i år.

Besværlig gulerodssaft

Der går formentlig helt op til 2 år, før den sidste ansøgning er behandlet. Og indtil da kan naturlægemidlet, sælges ifølge "gamle", danske regler.

Og disse regler er ganske svære at have med at gøre.

Et godt eksempel på dette er "gulerodssaft". Hvis gulerodssaften markedsføres for sit indhold af vitaminer og positive medicinske virkning, er der tale om el naturlægemiddel, som hører under Sundhedsstyrelsens regler.

Men hvis den samme gulerodssaft alene fremhæves som sundt tilskud til den daglige kost, på linie med en rå gulerod eller el æble, er del Levnedsmiddelstyrelsens regler, der gælder.



Hvis ressourcerne holder

Levnedsmiddelstyrelsen mener, at et kommende EF-direktiv udover al dæmme op for flydende grænser for hclseprodukter også kan føre til, at styrelsen går mere aktivt ind i godkendelsesprocessen.

"Vi overvejer i øjeblikket, om vi har ressourcer til at imødekomme de mange seriøse helseproducenters ønske om al tilbyde sundhedsmæssig vurdering i tiden op til det kommende EF-direkliv.

Under alle omsiændigheder vil vi gerne være med i den kommende godkendelsesproces," siger Grethe Andersson.

AKTIVITETSKALENDEREN



Alt er natur

"Festival for et godt naturligt he!bred"-Naturen har altid ret!

I dagene 29.juli-1.august afholdes Nordens første festival for helbredelse af naturlig vej. Festivalen foregår i telte i den dejlige natur ved Skt. Laurentius kilde som løber ved fiskerbyen Gershøj ved Roskilde Fjord.De første 2 festivaldage satses der på gæster med særlig interesse for emnet og ønsker om behandlinger. De mange foredrag vil disse dage være af meget specifik og teknisk karakter rettet mod brugere og behandlere indenfor de forskellige områder.Weekenden sigter mere bredt på folk der af nysgerrighed og interesse har lyst til al komme for al uddybe sit kendskab til alternativ behandling og forholdet til naturen.

Yderligere information på tlf: 4220 2255

Sundgårdens sommerprogram

Bliv stærk og glad 15.-22. maj
Øvelser i kropssprog og selvtillidstræning.

Bliv mere bevidst om din krop og dine ressourcer 22.-29. maj
Inspirationskursus. Afspænding, mental træning og lettere løbe- og traveture.

Festlige cykeldage 29. maj-5. juni, 18.-25. september
40-60 kms daglige ture rundt på Ærø og Langeland med cykelguide.

Psykiske dage på Langeland 5.-12. juni
Kursusleder Jan Jordheim

For yderligere information ring 62591555 eller skriv til Sundgården, Slotsgade 10, 5953 Tranekær

FRA DEN STORE VERDEN

Et spørgsmål om smag.

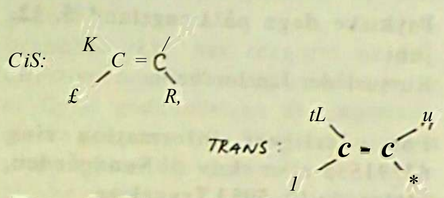
Fra The Sunday Times of India 21/2-93

Forbundskansler Helmut Kohl var måske under indflydelse af hans ærværdige vært Narasimha Rao, da han indvilligede i at gennemgå en ændring i hans foretrukne kost ved banketten, som premiere ministeren var vært ved. Tilsyneladende blev Kohls appetit forøget, da Rao forklarede ham,at der både ville blive serveret vegetarisk og ikke-vegetarisk mad. Måske troede Rao. at den tyske leder kun ville prøvesmage de vegetariske forretter. Men Kohl meddelte høfligt at del smagte herligt, og han udtrykte ønske om at fortsætte måltidet kun med vegetariske retter. Han viste også, at han foretrak frisk frugt.

Mens de drak kaffe, lagde han mærke til en gæst på den anden side af bordet, som drak te, og han ville gerne vide, hvad del var for en slags. Da han fik al vide, at det var Kashmir te, stillede han straks kaffen fra sig og bad om en kop Kashmir te.Mens han påskønnede den vegetariske mads kvalitet, kom han i tanke om engang hvor Indira Gandhi havde fortalt ham, at hun forelrak tyske pølser, som hun havde fået smag for, da hun studerede i Schweiz. Kohl havde straks sendt hende nogle udvalgte pølser. Hun skrev et charmerende brev som tak, men, som han udtrykte det, til hans evige fortrydelse modtog han del 2 dage efter hendes tragiske attentat.

fortsat fra side 7

"låser" kæden i en bestemt struktur. At fedtsyren er *cis* betyder, at kulstofatomerne på hver side af dobbeltbindingen er bøjet til den samme side, mens *trans* betyder, at kulstofkæden er bøjet til hver sin side på hver side af dobbeltbindingen, (se Figur 3). Dobbeltbindingerne i de naturligi forekommende fedtstoffer er generelt i *cis* form. *Trans* fedtsyrerne dannes ved en omlejring af bindingerne og dette sker når vegetabilsk olie hærdes. Hærdning er en proces, hvor der tilsættes hydrogen til dobbeltbindingerne, så fedtsyrerne ændres fra at være umættede til at være mættede. Nogle af de dobbeltbindinger som ikke omdannes til enkcltbindinger ved hærdning, omdannes alligevel, idet disse dobbeltbindinger kan omlejres fra *cis* til *trans* under processen. Meningen med del hele er iøvrigt at lave flydende, vegetabilske olier (med mange umættede fedtsyrer) om til fastere form (med flere mæltede fedtsyrer). Hærdning anvendes ved margarinefrcmsiilling, og margarine kan således indeholde mange *trans-(cdlsyrcr* Det er netop dette forhold, som har givet anledning lil det store ramaskrig ved publiceringen af den amerikanske artikel.For netop som vi gik og irocde, al del var sundl at udskifte smør med plantemargarine, kommer der



Figur 3. *Cis- og transfedtsyrer*

meldinger om, at delle er aldeles ufornuftigt. Al det imidlertid ikke er helt så enkelt vil fremgå af det følgende. Men først skal det bemær-kes, at vi her i Danmark er så heldige at kunne købe Nutana og Becel plantemargariner, som begge er fremstillet på en speciel måde, så de overhovedet ikke indeholder irans-fedtsyrer !

Den amerikanske undersøgelse publiceret i "The Lancet" tyder på, at //-tfajjfedtsyrer øger niveauet af det farlige low-density cholesterol i blodet, og delte antages at kunne øge risikoen for hjerte-kar sygdomme. Resultaterne er baseret på en spørgeskemaundersøgelse blandt ca. 85 000 kvindelige sygeplejersker i USA. Sygeplejerskerne er blevet fulgt over en periode på 8 år via fremsendelsen af forskellige spørgeskemaer. Udfra besvarelserne af spørgeskemaerne, som inkluderede spørgsmål om typisk kostindtag, er indtaget af //a/ijfedtsyrer beregnet. Transfedtsyrer findes groft sagt kun i margarine og produkter lavet med margarine, især kager, wienerbrød, kiks og hvidt brød (ikke hjemmebagt). Efter at have det beregnede transfedtsyreindtag for alder og total energiindtag har de amerikanske forskere regnet ud. at cl højt indtag af "'"fedtsyrer øger risikoen for hjertekar sygdomme med en faktor på 1.5. Det vil Sige, at den femtedel som spiser nest transfedtsyrer har 50% større risiko. Tor hjerte-kar sygdomme sammenlignet med den femtedel, som spiser mindst. Ekstra justering for indtaget af mættet fedt, cholesterol, vitaminer og fibre ændrede ikke ved nsikoen.

Undersøgelsen vi,rker overbevisende. bl.a. • • cr det store antal "medvirkende" Personer imponerende. I Danmark er eksperterne imidlertid ikke alle helt enige i undersøgelsens konklusioner. En del af kritikken går på, at det hele er baseret på spørgeskemaer, som godt nok er professionelt udarbejdet, men som altså ikke er direkte målinger på hverken maden eller personerne. Undersøgelsen giver således ikke noget endeligt bevis for, at transfedtsyrer øger risikoen for hjerte-kar sygdom, men sandsynliggør, at der er en sammenhæng. Det skal tilføjes, at forbruget af transfedtsyrer i Danmark er af samme størrelsesorden som i USA, men at mindre end 10% af det danske gennemsnitsforbrug stammer fra smørbare plantemargariner. Hovedparten af forbruget herhjemme stammer derimod fra stege- og bagerimargarine, som anvendes i husholdningerne og af bagerne (der bruges margarine i meget industrifremstillet brød og i kager og wienerbrød). Så selvom plantemargariner i medierne er omtalt som værende det væsentligste bidrag til danskernes indlag af transfedtsyrer er dette ukorrekt. Indholdet af transfedtsyrer i plantemargariner og i madvarer er iøvrigt svært at måle og indholdet af transfedtsyrer skal ikke deklareres.

Der er ingen undersøgelser af, om vegetarers indtag af transfedtsyrer adskiller sig fra befolkningen som helhed. Men hvordan kan man så lade tvivlen komme en til gode ? Mit råd er at spare på fedtet under alle omstændigheder ved f.eks. at lade være med at smøre fedtstof på brødet - eller at smøre så lidt på som muligt, og derudover i madlavningen at bruge enten Nutanas eller Becels plantemargariner og/eller naturlige olier, hvor det er muligt. Gerne olivenolie, som anses for at have en særlig hjertevenlig fedtsyre-sammensætning.

Anne Meyer.

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 har få faste indtægter, og da trykning, kuverter, porto m.v. udgør 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
Foredragsholdere
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-

yesetariske Vejviser, 25 sider, 30 kr+'porto
rR«N CArcM ! grøn mad, 20 sider, 10 kr+ porto
GRØN-SAGEN (Vegetarisk Informations blad)
porto ,91 (sPlses,ecler m.v. verden over), 75 kr+
Vegetarian H an n!000 J< (°Psla9s og håndbog) 60 kr + porto
Vegetarisk Pas (hvad en vegetar / veganer t'r / spise! - 7! sprog) 50kr
Vegetarmad - hæfte fra Forbrugerstyrelsen - 6 kr + nnrtn
r « » ' f f . p„10

DIVERSE:

Engelsk vis o I S ' S * 30 kr * """°
4.stk dobbelt brevpapir (A5) m kuverter io tr kr t por,°
L'llebuket med tørrede- /papirblomster & hvid kappe°- 20 kr (sendes ikke)
e sikke
a r >
Herudov r har i ldere p'e
organisa?ioner, v"s)°eder 'm'v ^ programmer m-v- fra en lang række

RING OG BESTIL-ELLER KOM SELV.