Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar-forening

84. årgang
nummer 1 1993

Motto: At leve og lade leve

Udgivet af:
Dansk Vegetar-Forening
Sortedam Dosering 59
2100 København Ø
Telefon 35 36 34 11

Formand:
Grethe Schmidt

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt
Jægersborg Allé 45
2920 Charlottenlund

Sekretær:
Vibeke Ohlsson

Kasserer:
Statsautoriseret revisor
Hans Hemmersam
Sortedam Dossering 59
2100 København Ø
Telefon 35 36 34 11

FORENINGEN
stiftet 1896
Medlem af den Internationale Vegetariske Union (IVU) og den Europæiske Vegetariske Union (EVU)

Redaktionen opfordrer læserne til at indsende artikler.
Redaktionen deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter.
Ret til afkortning forbeholdes.

Foreningens kontingenter (inkl. tidsskrift):

Enkeltmedlemmer	Kr. 75,-
Pensionister	Kr. 50,-
Ægtepar	Kr. 100,-
Abonnement på tidsskriftet pr. år	Kr. 30,-

Annoncepriser (ekskl. moms):

1/1 side	Kr. 1500,-
1/2 side	Kr. 800,-
1/4 side	Kr. 450,-
1/6 side	Kr. 350,-

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Oplag: 4000

Tryk: Langelands Centraltrykkeri

ISSN 0109-8861

SKATTEFRI GAVER

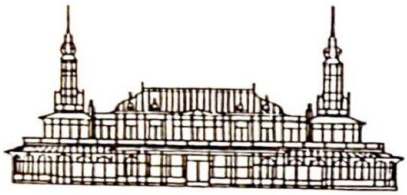
Statsskattedirektoratet har godkendt, at gavebeløb til Dansk Vegetar-Forening er fradragsberettiget efter Ligningslovens § 8 A, dvs. at gavebeløb ud over et samlet beløb på kr. 300 er fradragsberettiget. Fradraget er dog begrænset til kr. 1.000, der således opnås ved et samlet beløb på kr. 1.300.

Ønskes prøvenummer af bladet, send kr. 15,- i frimærker til foreningens kontor.

Statsbiblioteket

Indholdsfortegnelse

Årsfest på Søpavillonen 4
Eksperterne er enige om sund mad 5
Pas på amalgamfyldninger i tænderne 6
Mental løbetræning – løb for både krop og sind 9
Salamita – stod der på en kasse appelsiner 11
Café Fitou – en café med atmosfære 13
Vegetarisk lynparlør 14
Internationalt 16
Dækning af jernbehovet med kødfri og mælkefri kost 17
Vegetarens romerrejse 20
Foreningsmeddelelse 21
At koge pasta 22
Animalske proteiner som årsag til sygdom 25



Årsfest på Søpavillonen

Søndag den 28. februar kl. 13-17 afholder Dansk Vegetar- og Råkostforening sin årsfest.
Da Skodsborg Kuranstalt ikke længere har eget køkken, men får maden udefra, kan vi ikke afholde festen der. Men vi kan love en meget fin dag alligevel. Vi har fået en aftale med Søpavillonen, Gyldenløvesgade 24, som ligger dejligt og er let at nå med busser eller S-tog (fra Vesterport er der ca. 10-15 minutters spadseretur).

MENU
Pastasalat med krydderurter
•
Fyldte gratinerede auberginer
Grønsagspuré
Råstegte kartofler
•
Hjemmelavet islagkage med frugtpuré
•
Efter middagen urtete eller kaffe

Efter middagen kommer ANNIE BIRGIT GARDE (spiller i skrivende stund hovedrollen i Tennessee Williams »Glasmenageriet«) og synger sange om kærlighed fra teater, film og tribune, akkompagneret af komponisten HENNING WELLEJUS.

Pris: kr. 130 for medlemmer og kr. 150 for ikke-medlemmer.
Tilmelding senest 20. februar hos Hans Hemmersam, tlf. 35 36 34 11.

Eksperterne er enige om sund mad

»Eksperterne er alligevel altid uenige om, hvad man skal spise«. Vi kender alle den slags opgivende bemærkninger, når der snakkes om sund mad.

Men eksperterne er faktisk enige om, hvad sund og usund kost er – på et overordnet niveau i det mindste. Dét er den beroligende konklusion, som Geoffrey Cannon fremlægger i sin rapport *Food and health: The experts agree*. Bag rapportens tilblivelse ligger en gennemgang af 100 rapporter, som er udgivet af offentlige myndigheder og større sundhedsorganisationer i hele verden i perioden 1961-1991.

Den generelle enighed kan ifølge Geoffrey Cannon udtrykkes som følger:

- I løbet af det sidste halve århundrede er den vestlige kost kommet ud af balance. Den indeholder for meget fedt, og i særdeleshed for meget mættet fedt, for meget sukker og salt og ikke nok fiber.

- Oversat fra ernæring til mad kan man sige, at en sund kost indeholder mange grøntsager og frugter, brød, fuldkornsprodukter og andre stivelsesrige levnedsmidler, og at den også kan indeholde fisk og moderate mængder af magert kød og magre mejeriprodukter.

- Den kost, der bedst reducerer risikoen for hjerte-kar-sygdomme, er den samme kost, som også er bedst og forebygger fedme, diabetes og nogle typer af kræft, og som bedst fremmer sundheden i det hele taget.

Udover at formidle eksperternes enighed på væsentlige områder, kan *Food and health: The experts agree* også læses som en historiebog for næringsstofanbefalinger over store dele af verden gennem de sidste 30 år.

G. Cannon: *Food and Health: The experts agree*. Consumers' Association. 1992. 230 s. 525 kr. Bogen bestilles hos boghandleren.

»Ernæringsnyt« nr. 84, januar '93.

Kursus i grøn mad

Din mad skal være din medicin

2 lørdage, hvor grundreglerne for et sundt, grønt køkken gennemgås i teori og praksis.

Lørdag den 20. og 27. februar kl. 10-16.40 i FOF-huset, Ordrupvej og på Skovshoved skole.

Pris kr. 160/pens. kr. 120.

Lærer: Grethe Schmidt.

Program og tilmelding: FOF-Gentofte 31 63 70 10 (10-15).

Pas på amalgamfyldninger i tænderne

Under de svenske homøopaters kongres i Gøteborg var en af forelæserne tandlæge *Olle Redhe*, som er en af de store forkæmpere for afskaffelse af amalgam som tandfyldning. Mod sig har de haft mange videnskabelige repræsentanter, som hævder, at amalgam er ufarligt for sundheden. Det til trods for, at der er utallige empiriske beviser for, at amalgamfyldninger kan være meget farlige for helbredet.

En Chicagotandlæge J. Payne skrev i en artikel allerede i 1874 i »Medical Journal and Dental Cosmos« om sundhedsrisikoen gennem brug af amalgam indenfor tandplejen. Han advarede kraftigt læger og tandlæger om forgiftningsrisikoen gennem amalgam. »Hverken asiatisk kolera, kopper eller malaria forårsager bare halvdelen af de skader i hele verden som denne forgiftning fører til. Enhver læge har gennem årene uden tvivl blandt sine patienter haft flere, som har lidt af en sådan forgiftning, uden at vide, hvad den egentlige årsag var«. Symptomerne kan være mange og varierede, men ofte kommer patienterne til lægen med mave-tarmproblemer, neuralgi, lammelser og forskellige halssygdomme, og han står uforstående overfor, at hans sædvanlige behandling ikke hjælper og at tilstanden bliver værre og værre.

Payne skriver videre i sin artikel, at kviksølvet i amalgam gennem varmen i mundhulen drives ud ad amalgamplomberne i meget små partikler, som derefter forener sig med kloriden i munden eller i de saltholdige fødeemner. Dette synkes og kommer ned i maven og så indtræder en langsom forgiftning.

Han slutter sin artikel med, at han er sikker på, at et samarbejde mellem lægerne og tandlægerne i denne henseende ville højne befolkningens sundhedstilstand væsentligt. Og foreslår en kongresbeslutning, som vil gøre det strafbart at placere ethvert giftigt stof, som kan skade menneskene, i tænderne.

Det er nu mere end 100 år siden, at tandlæge J. Payne kom med dette forslag og de fremsynede tandlæger kæmper stadig for at få resultaterne af deres empiriske arbejde med fjernelse af amalgam og dermed ophør af tilsyneladende uhelbredelige sygdomme anerkendt.

Skaderne gennem den toksiske påvirkning af kviksølv og andre metaller i amalgam er kun een side af sagen. En anden side er amalgamets elektriske påvirkning af organismen. I begyndelsen kunne man ikke give en forklaring på fænomenet, indtil forskere fandt frem til, at enhver tand fyldt med metal fungerer som et miniaturebatteri

Antal symtom före och efter amalgamsanering (och bettjustering) bland 100 konsekutiva amalgampatienter hos Olle Redhe. Uppdelning på 15 olika symtomgrupper. Kontrolltid 3 år 11 mån

	Symtom före sanering	Oförändrade symtom efter sanering	Lindrigare symtom efter sanering	Symtom försvunna efter sanering	Försvunna symtom i procent	Lindrigare och försvunna symtom i procent
1. Tänder, käkar, munhåla	526	113	51	362	69	79
2. Hörsel och balanssinne	214	89	21	104	49	58
3. Ögon	375	126	28	221	59	66
4. Skelett och muskler	342	139	47	156	46	59
5. Näshåla-andningsorgan	268	83	20	165	62	69
6. Blod	38	14	2	22	58	63
7. Hjärta och kärl	221	88	17	116	52	60
8. Mag-tarmkanal	227	35	6	186	82	85
9. Uro-genitala besvär	74	20	7	47	64	73
10. Gynekologiska besvär	47	10	3	34	72	79
11. Hud och hår	186	57	23	106	57	69
12. Ökad inf.känslighet-nedsatt immunförsvar	135	43	16	76	56	68
13. Allergiska besvär	133	65	12	56	42	51
14. Neurologiska och neuromuskulära symtom	689	240	58	391	57	65
15. Mentala symtom	501	170	64	267	53	66
Summa	3976	1292	375	2309	58	68

Aktuella siffror uppdelade i subgrupperna "egna revisionspatienter" och "utifrån kommande patienter"

Samtliga 100 patienter	3976	1292	375	2309	58	68
Revisionspatienter (46)	1165	317	122	726	62	73
Utifrån kommande (54)	2811	975	253	1583	56	65

og er underkastet de fundamentale love om elektriske kredsløb.

Olle Redhe har gennem flere år foretaget undersøgelser med tankevækkende resultater, som skulle overbevise enhver lægperson samt læge og tandlæge.

Har man uløste helbredsproblemer, endnu bedre allerede før, må det tilrådes at opsøge en tandlæge, som arbejder med sanering af amalgamfyldte tænder. Der må dog advares mod, at man sanerer alle tænderne på een gang. Det skal gøres gradvist, hvilket den kyndige tandlæge selvfølgelig er vidende om.

Olle Redhe: Sjuk av Amalgam, 286 sider, 124 farveillustrationer, R-Dental AB, Frejavägen 33, S-79133 Falun, Sverige.



MENU:

Dagens ret	39,-
Tærter	35,-
Lun ret	28,-
Alt med 2 salater	
Kaffe & kage	20,-

den Grønne kælder

Vegetarisk café & restaurant
Åben 11.00-21.00
mandag-lørdag

Klareboderne 10
1115 København K
Tlf. 33 93 01 40

Mental Løbetræning – løb for både krop og sind

Terje Nordberg, som er free lance skribent i bl.a. *Jyllands Posten, i Form* og *Alternativ* magasinet, har skrevet en inspirerende bog om motionsløb på en anden måde. Om den menneskelige oplevelse det kan blive at løbe, når du først er kommet lidt i form. Om hvor godt du får det, fysisk og ikke mindst psykisk, når du løber jævnligt. Om »Runner's High«, den følelse af at blive »høj«, som mange motionsløbere har oplevet.

Hermed nogle uddrag af bogen, som kan give læseren en idé om, at bogen rækker længere end det, mange oplever, når de møder løbere, pustende og med stive øjne, som ikke har overskud til et smil:

Zen-buddhisme

Zen er et japansk ord, der betyder meditation. Dens lære stammer oprindeligt fra Indien, men er vandret over det meste af Asien og er endt i Japan. Det er ikke en religion eller et filosofisk system med faste regler og ritualer, snarere en mental holdning til livet. I forordet til den lille, smukke bog »Bueskydning og Zen« af den tyske filosofiprofessor Eugen Herrigel, skriver japaneren Daisetz Suzuki: »Mennesket er et tænkende væsen, men det har udført sine største værker, når det ikke regnede efter og tænkte. Gennem årelang øvelse i kunsten at glemme sig selv må man igen komme i besiddelse af det barnlige, det umiddelbare. Opnår man det, tænker mennesket og tænker dog ikke. Det tænker som regnen, der falder ned fra himmelen; det tænker som bølgerne, der vugger på havet; det tænker som stjernen, der lyser på nattehimmelen; som det grønne løv, der folder sig ud i den milde forårsvind. I virkeligheden er mennesket selv regnen, havet, stjernen, løvet.«

At løbe med zen

Når vi befrier os fra alle ydre krav til løbestil, fart, distance og præstation, har vi lettere ved at opnå denne tilstand af »samandhi« – af at løbe i den tredje luft.

Ligesom Herrigel efter 6 års intensiv træning lærte at spænde sin bue med en uanstrengt styrke, at slippe strengen uden hensigt og at blive ét med skydeskiven, så det ikke var ham, der skød, men »det«, der skød for ham – kan vi komme til at løbe med en følelse af, at den ydre energistrøm i tilværelsen flyder gennem os og udvider øjeblikket. Når vi bliver ét med vejrtrækningen, med fødderne rytme, med vinden mod ansigtet og armenes bevægelser, da får vi del i åndelighed, som såkaldt primitive kulturer i årtusinder har højtideligholdt i forbindelse med sport, religion og filosofi. De gamle grækere, mayaerne, nordamerikanske indianerstammer, ti-

betanske munke, kinesere og japanere har alle anvendt hellige idrætslege til at genopvække og bekræfte de dybe sandheder i livet. Selv om sådanne formelle religiøse lege og ritualer er forsvundet i Vesten, er de menneskelige behov, de peger på, ikke gået tabt.

Øvelse

Læg dig et behageligt sted og luk øjnene. Træk vejret med total vejrtrækning i nogle minutter og lad tankerne flyde gennem bevidstheden efterhånden som de dukker op. Forestil dig, at du står uden for dit hus, på en gade eller en mark. Se dig selv stige til vejrs og, mens du langsomt fjerner dig fra jorden, skal du lægge mærke til detaljerne i landskabet – husene, træerne, gaderne. Efterhånden som du stiger, kan du se de forskellige landskaber og kyststrækninger forme sig til omridset af Danmark. Du svæver endnu højere op og har udsigt som fra et rumskib, der ser ned på Jorden. Du ser Europa, den nordlige halvkugle, de forskellige kontinenter og hvordan hav og land hænger sammen i det velkendte mønster. Din bevidsthed svæver nu på kanten af Mælkevejen. Du ser hvordan Månen svæver rundt om Jorden, og Solen der kaster sit blændende lys ud i verdensrummet. Du ser planeterne Merkur og Venus. Endnu længere væk er Mars og den største af dem alle, Jupiter, og Saturn med ringene. Din bevidsthed er nu langt ude i verdensrummet, og du føler at den hele tiden udvides. Ude i det fjerne dukker Uranus, Neptun og Pluto op. Kig ned på Mælkevejen fra denne position. Mærk den ubeskrivelige følelse af stilhed, og hør meteorerne, der indimellem kommer susende forbi. Du har aldrig på én gang følt dig så fredfyldt og oplivet. Jorden er en del af et solsystem, som er uden ende og hele tiden under udvidelse. Gå ind i din egen bevidsthed og se om denne rejse har ændret din tankestrøm. Fokusér nu på den krop, der er fæstet til dit hoved og dit sind. Den er sat sammen af atomer og molekyler, som hver og en har sin identitet. På sin vis er molekylerne i din krop de samme som molekylerne i en stol, i et bjerg og i en hund, der løber på stranden. Du er med andre ord ét med den fælles strøm af liv, som går gennem universet. Du kan ikke andet end at hengive dig til denne livskraft og gøre dig til ét med den. Lad denne tanke stå i din bevidsthed et stykke tid. Kom så tilbage til Jorden, langsomt og hele tiden opmærksom på det, du ser undervejs, og land blødt på det sted, hvor din rejse startede. Lig stille et stykke tid og lad dine tanker fylde dig og det rum du er i. Luk derefter langsomt øjnene op.

Terje Nordberg i
Mental Løbetræning,
Komma & Clausen.

SALAMITA – stod der på en kasse appelsiner

Appelsinerne var biodynamiske – Demeter varemærket – og det var Sundgårdens gæster, som skulle spise dem!

Det er utrolig lækker frugt og grønt, som serveres på kurstedet Sundgården, hvor jeg i perioder har været »frivillig hjælp«. Hvis man har spist for megen »dødkogt føde«, er det simpelthen sagen at blive et levende menneske igen, at kunne spise udelukkende frisk, usprøjtet levende føde!!

Efter hjemkomsten stod jeg lige pludselig en dag foran en tilbudsrejse til Sicilien, »Salamita«s fødeø. Hvorfor ikke tage afsted?

Flyveturen gik godt. Vi ankom til Catania i gråvejr. På vej til hotellet blev jeg ret chokeret over en udtørret natur, hvor kun lidt ukrudt »pyntede« på al mulig støv og affald. Husene var betonagtige, triste og grå. Senere fik jeg at vide, at på Sicilien er man tvunget til at bruge vulkansk aske med cement. Derfor er det umuligt at male husene hvide; de vil hurtigt blive grå igen, grundet den aske/farve, som ikke kan dækkes.

På hotellet blev jeg installeret ved siden af 2 svenskere, Astrid på 50 år, som var kommet på stedet gennem de sidste 7 år i juni og september, og Camilla på 19, som læste sprog og talte flydende italiensk.

Jeg pakkede kufferten ud og havde det dejligt ved tanken om, hvor heldig jeg var med så gode naboer.

Næste morgen slog jeg skodderne op; vi var i Naxos, rigmandsstedet på øen, så der var flotte blomster udenfor og tænk, modne bananer (13. juni) lige overfor mit vindue.

Efter busudflugt til den evigt rygende vulkan Etna besøgte jeg med Camilla og Astrid rejseselskabets andre hoteller og badede i deres lækre swimmingpools.

En dag planlagde jeg at tage til byen Barcellona, hvor cooperativet Salamita ligger. Camilla ringede dem op, jeg talte med sekretæren, som kunne tale tysk, og fik lov til at tage derud næste dag. Jeg følte mig noget fortabt grundet mine dårlige italienske sprogkundskaber. Heldigvis kom herr Salamita og hentede mig på stationen i Barcellona.

Cooperativet lå 6 km fra landsbyen. Vi ankom, og jeg blev ført ind på kontoret, hvorfra man ville give mig en rundvisning.

Jeg blev totalt overrumplet af beundring og forbavselse. Der var små studielejligheder til unge landbrugsstuderende. Der var en stor konferencesal, en flot kantine, en festsal osv., altsammen udsmykket i flotte farver, som unge fra bl.a. Sverige og Tyskland havde malet, inspireret af Rudolph Steiners ideer.

Pakkehallen, hvor de mange produkter blev pakket, var lys, praktisk og venlig.

4 brødre Salamita ejer de ca. 1000 ha jord, som udgjorde cooperativet. Specielt en af brødrenes koner gik meget op i Rudolph Steiners ideer – hun havde sørget for rigtigt at få det hele til at blomstre!

Jeg blev kørt tilbage til stationen, meget opstemt. Det var jo her, jeg ville være og blive og ikke hjemme – og dog?

I skødet havde jeg en stor papirpose fyldt med biodynamiske citroner og guf-gulerødder. Et varmt håndtryk fik jeg som farvel og en høflighedsfrase om, at jeg altid var velkommen. Egentlig var jeg før besøget ikke klar over seriøsiteten i foretagendet, men skønheden af stedet blandet med atmosfæren af effektivitet og foretagsomhed overlod ikke en smule tvivl. Den tyske Demeter kontrol er meget streng og Salamita børnene var utrolig sunde. Små stolte børn, og ikke uden grund!

Senere besøgte jeg sammen med Astrid en familie, som var ejere af en restaurant i Taormina og et hus i Naxos, dog havde de ikke økonomi til de fine produkter fra Salamita; de var for os i Norden, som havde råd!

Øen er en blanding af rigdom og fattigdom, en blanding af gammeldags katolsk livsopfattelse og den nye generations løssluppenhed. Den er simpelthen kontrasternes land! Den tiltrækker, men alligevel kunne jeg ikke holde ud at leve der konstant. Der er nok for meget skandinavisk blod i mig ...

Turen hjem gik godt, jeg nøjes nu med at nyde biodynamiske varer fra helsekostbutikken.

Angelica le Garrec.





CAFÉ FITOU – en café med atmosfære

To venner, tidligere skibskok *Jens Aaboe* og tidligere tjener *Martin Due*, har overtaget »SALATFADET« i Jægersborg Allé i 1992.

Her bliver også vegetarer godt modtaget. Stedet har sjæl, det er tydeligt, det er skabt i kærlighed til kunderne og maden. Her mødes vennerne, og de enlige føler sig ikke alene.

Der er friskpresset appelsinsaft hele dagen og mindre lette måltider, forskellige salater, toasted sandwiches og hjemmebagt kage. Efter kl. 17 serveres varm mad, som overgår noget af det bedste og dyreste, jeg har oplevet på mine mange vegetariske spiseekskursioner. Stedet har lige fået en meget dygtig kok, Allan Madsen, med en fortid hos bl.a. »Kong Frederik«, »Plaza« og »Nokken«.

I går fik vegetaren serveret en herlig tallerken med på bunden fligede gulerødder, selleri og porrer, som først var blancheret og derefter sauteret. Saucen blev kogt af i appelsinsaft og lidt hvid peber og fennikel. Ovenpå var anbragt kartofler og løg skåret i firkanter, vendt i mager creme fraiche og bagt i cocotter, derefter vendt ud, gavmildt drysset med hasselnødflager. Hele tallerkenen var i kanterne pyntet med grovbladet persille. Et meget velsmagende måltid, som vegetaren ikke er forvænt med, når han går ud for at spise.

Måltidet kan i en særlig anledning eller i et letsindigt flip afsluttes med en lækker dessert, som stedet er specialist i, f.eks. svedske parfait.

Der er et særligt lokale, hyggeligt indrettet, med plads til 25 gæster, til familiefesten, til firmafrokosten eller til møder.

Café Fitou, Jægersborg Allé 30, 2920 Charlottenlund. – Telefon 31 63 63 42. (Det anbefales at bestille bord om aftenen).

Ich bin Vegetarier - I am a vegetarian - Je suis végétarien

Belgique - France - Suisse:
Je suis végétarien.
Je ne mange pas de viande, ni de viande hâchée, ni de saucisses, ni de volailles, ni de fruits de mer, ni de plats (p.e. soupes ou sauces) qui contiennent des produits d'origine animale. Par contre, je mange des légumes, des céréales, des noix et des fruits, (des produits laitiers), (des oeufs).

België - Nederland:
Ik ben vegetariër.
Ik eet geen vlees, gehakt, worst, kip, vis, zeebanket noch gerechten die ingrediënten van dierlijke oorsprong bevatten (bijvoorbeeld soepen en sauzen). Maar ik eet wel groentes, granen, noten, fruit, (melkprodukten), (eieren).

Deutschland - Österreich - Schweiz:
Ich bin Vegetarier.
Ich esse kein Fleisch, Hackfleisch, Wurst, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte und Speisen (z. B. Suppen und Soßen), die diese Produkte enthalten. Ich esse aber Gemüse, Getreide, Nüsse, Früchte, (Milchprodukte), (Eier).

Danmark:
Jeg er vegetar.
Jeg spiser ikke kød, hakkekød, pølse, fjerkræ, fisk, skaldyr og maaltider (f. eks supper og sovse) der indeholder disse produkter. Jeg spiser grøntsager, kornprodukter, nødder, frugt, (maelkeprodukter), (aeg).

España:
Yo soy vegetariano.
No como carne, embutidos, aves, pescados, mariscos ni platos (sopas, salsas, etc.) que contengan estos productos. Yo como hortalizas, cereales, frutos secos y fruta en general, (productos lácteos), (huevos).

Great Britain:
I am a vegetarian.
I don't eat meat, minced meat, sausages, poultry, fish, seafood and dishes (e.g. soups and sauces) which contain such products. But I do eat vegetables, cereals, nuts, fruits, (dairy products), (eggs).

Hellas:
Egó then tróo kréas, kima, wóstia, ptína ke thalassiná. Ute fagitá pu parágonde ápo aftá ta proigónda (Súpes, salátes). Egó tróo fundúkia, frúta, fahaniká, proiónda pu proérhonde ápo silári ke gála ke awgó!

Italia - Svizzera:
Sono vegetariano
Non mangio carne, carne trita, salumi, pollame, pesce, molluschi, crostacei, ne' piatti (per esempio zuppe e sughi) che contengono tali prodotti. Mangio invece verdure, creali, legumi, noci, frutta, (latticini), (uova).

Norge:
Jeg er vegetenaner.
Jeg spiser ikke kjøt, kjottdeig, polser, fugl, fisk, skalldyr og retter (supper, sauser) som inneholder suke produkter. Men jek spiser grønnsaker, kornprodukter, nötter, frukt, (melkeprodukter), (egg).

Portugal:
Eu sou vegetariano.
Não como carne de espécie alguma, carne picada, enchidos, aves, poixe, marisco ou pratos que contenham esses produtos (ex.: sopas/molhos). No entanto, eu como vegetais, cereais, frutos secos, frutas, (produtos lácteos), (ovos).

Sverige:
Jag är vegetarian.
Jag äter inte kött, köttfärs, korv, fågel, fisk, skaldjur och rätter (soppor, såser) som innehåller dessa produkter. Men jag äter grönsaker, mjologgryn, nötter, frukt, (mjölkprodukter), (ägg).

Türkiye:
Ben veceteryan'im.
Ben et, kiyma, sucuk, tavuk, balik, kümeshayvanlari, deniz ünrünleri, ve çovba, sos yemekleri yimiorum. Ben ama sebze, tahollar, ceviz, meyve, sut, (penir ve yumurta), (yiorum).

8. europæiske vandreuge for vegetarer

14. - 21. august 1993 i Haus Chesa Pool, Fextal, Oberengadin, Schweiz.

Tilmelding: Ernst Schmid, Thunstr. 61, CH 3074 Muri bei Bern.

Vegetar-verdenskongres i Haag

31. juli - 5. august 1994.

Nærmere oplysninger: Vegetarier-Bund Deutschlands, Blumenstrasse 3, 3000 Hannover, Tyskland.

Guide over restauranter og hoteller i Europa

»Restaurants & Hotels · European Vegetarian Guide« er lige udkommet.

Udgiverne har bestræbt sig på at få guiden så fyldestgørende og á jourført som mulig. Men der kan jo altid ske ændringer i løbet af året. Det bør man tage højde for, når man i udlandet vil kontakte et af de opførte steder ved at ringe i forvejen.

Guiden kan fås hos Hans-Nietsch-Verlag, D-5137 Waldgeucht. Tel. 02455-2462.

Vegetarer på cykel i Wales

Bicycle Beano arrangerer følgende ture i 1993:

Poulstone Beano
8. - 14. april.

West Coast Beano
29. maj - 5. juni.

Shropshire Beano
26. juni - 3. juli – camping.

Wye Valley Beano
24. - 31. juli – camping.

Canon Frome Beano
21. - 28. august – camping.

»It was great. A good group af about 30 people. There was no pressure of too much cycling, you had to do – you could do what you liked. My fondest memories are of swimming in the river Wye, cycling through country with beautiful wild flowers everywhere and just chatting and joking with people. Oh yeah, and the food was great«. *Sarah Cooke.*

Udførligt program: Bicycle Beano, Erwood, Builth Wells, Powys, LD2 3PQ. U.K.

Dækning af jernbehovet med kødfri og mælkefri kost

(Uddrag af artikel af Irene Gutschenreiter i »Der Vegetarier«, nr. 5, 1992).

Legemets indhold af jern andrager ca. 3-5 g. Hovedparten heraf er indeholdt i de røde blodlegemer og er en bestanddel af hæmoglobinet.

Jernet er af afgørende betydning for transporten af ilt, da ilt er bundet til hæmoglobinet og sammen med dette transporteres gennem blodårerne.

Myoglobin (muskelfarvestoffet) består for 9% vedkommende af jern og har til opgave at oplagre ilt.

Ca. 0,2% af jernet findes i form af enzymer i de celler, der bruges i stofskifteprocesserne.

Ca. 20% af jernet findes som depoter i milten, leveren, knoglemarven og i tarmenes slimhinder.

Da jernet hovedsagelig forekommer i blodplasma, vil et større blodtab samtidig medføre tab af større jernmængder.

Kvinders større behov

Kvinder har større jernbehov, da menstruationsblødningerne regelmæssigt medfører tab af jern, der skal erstattes gennem kosten. Vegetarisk føde som f.eks. bælgfrugter, nødder og grøntsager i form af blade (salat m.v.) indeholder for en dels vedkommende jernkoncentrationer, der er større end kødets.

Kvinder optager gennem føden ca. 11 mg jern, medens mænd på grund af det større forbrug af føde optager ca. 17 mg. Heraf resorberes kun 6% (hos mænd) til 12% (hos kvinder) i tolvfingertarmen, der regulerer resorptionen, da overforsyning med jern kan være skadelig. Denne regulering er tilpasset organismens behov, hvilket også fremgår af den kendsgerning, at mænd procentuelt optager mindre jern i gennemsnit end kvinder.

En anden mekanisme, der forhindrer optagelse af for store jernmængder, er dannelsen af uopløselige komplekser med andre dele af føden, hvilket også kendes fra reguleringen af calciumoptagelsen. Bl.a. er calcium, fosfat, kobber og zink stoffer, der binder jernet, så det ikke kan optages.

Optagelsen af jern tilpasses legemets behov og kan efter behov øges til 30% og derover. I tilfælde af jernmangel kan optagelsen øges til 5 gange den normale mængde. Dette skyldes tilstedeværelsen i tarmslimhinden af et transportsystem, hvis funktion ikke kendes i enkeltheder.

Et andet eksempel på tilpasning af jernoptagelsen ses hos spædbørn, for hvem modermælken ofte i de første levemåneder er den eneste kilde til jern. Modermælkens jernindhold er imidlertid lavt – ca. 0,5 mg pr. liter. Den totale jerntilførsel er derfor skønnet til at an-

drage 0,1 til 0,2 mg pr. døgn. Adskillige undersøgelser har vist, at jernoptagelsen gennem modermælken er ca. dobbelt så høj som gennem komælk!

For at jernbalancen ikke skal blive negativ, bør der pr. dag optages ca. 10 til 15 mg pr. døgn.

At jernoptagelsen via animalsk føde ligger højere end via planteføde, skyldes fødens næringsmæssige sammensætning, idet kødprodukter indeholder blod/jern-forbindelser, der ikke forekommer i planteføde.

I gennemsnit ligger resorptionskvoten for planteføde som f.eks. hvede, majs, salat og spinat på mellem 7 og 9%. De tilsvarende tal ligger for kartofler på ca. 10% og for blomkål ca. på 26%. Undersøgelser viser, at vegetarer til trods for deres mindre jernreserver sjældent har symptomer på jernmangel. Ligeledes viser det sig, at legemets modtagelighed for smitte tilsyneladende er lavere hos »jernfattige« vegetarer, og selv om kød indeholder store mængder af jern, er jernmangel hos kødspisere et hyppigt forekommende problem. Er kosten ikke vel afbalanceret (både med og uden kød), er der altid risiko for, at behovet for enkelte stoffer ikke dækkes optimalt. En optimal kost uden kød og mælk/mælkeprodukter kan udmærket sikre en tilstrækkelig dækning af legemets behov for nødvendige næringsstoffer og kan dermed sikre optimale fysiske og psykiske præstationer.

Adskillige faktorer kan begrænse den til rådighed værende mængde jern:

En kop te kan nedsætte jernoptagelsen med 50% og har derfor en negativ indflydelse på den til rådighed værende mængde af jern.

En kop kaffe efter måltidet påvirker jernoptagelsen med 40%.

I mindre målestok gælder det også indtagelsen af kakao.

En kendsgerning er det ligeledes, at cigaretrygning har en negativ virkning i så henseende.

Indtagelsen af 1 æg nedsætter jernoptagelsen fra 9,3% til 7,6%.

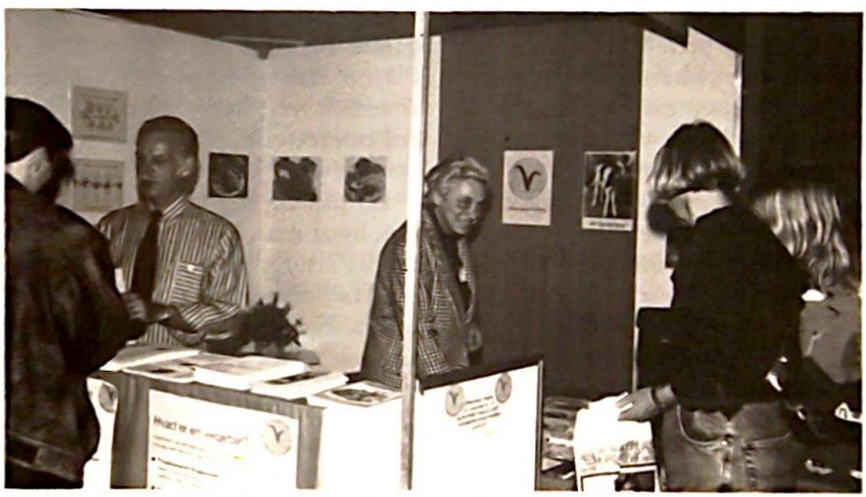
Overdosis af calcium- og fosfatsalte hæmmer ligeledes jernoptagelsen. Mælk indeholder store mængder!

Der er behov for yderligere forskning for at finde ud af de enkelte stoffers nøjagtige virkemåde. Nyere undersøgelser viser, at en dosis på blot 40 mg calcium bevirker en betydelig nedsættelse af jernoptagelsen. Oxalholdige grøntsager som f.eks. rabarber, spinat og andre kan i betydelig grad medvirke til lavere jernoptagelse, hvilket ikke er tilfældet med f.eks. kartofler eller blomkål.

Jernoptagelsen kan forøges ved hjælp af forholdsvis små mængder af C-vitamin – og eventuelt ligeledes små mængder af mælkesyre.

I naturlige fødemidler som korn, frugt, grøntsager, bælgfrugter og nødder findes alle de stoffer, som menneskets legeme har behov for. Tilberedt på en nænsom og naturlig måde er disse fødemidler den sundeste og den mest nærende kost, der formidler kraft og udholdenhed og en mental vitalitet, som »nydelsesmidler« som kaffe, sort te, alkohol, eddike eller skarpe krydderier ikke kan tilføre. De naturlige fødemidler indeholder alle de værdier, der er nødvendige og passende for den menneskelige organisme, og som sikrer dannelsen af sundt blod, og de giver mulighed for en tidssvarende og sund kost.

Oversat af Hans Hemmersam.



Sundhedsudstilling i Forum oktober 1992. De to bestyrelsesmedlemmer Tage Budtz *og* Vibeke Ohlsson.

Nedenstående mærkat blev fremstillet til udstillingen. Den kan rekvireres fra foreningen ved indsendelse af frankeret svarkuvert til:
Dansk Vegetar-Forening,
Sortedam Dossering 59, 2100 Ø.



Vegetarens romerrejse

En stor Spies-annonce med ferietilbud, som nærmest var foræringspriser, blev indledningen til alletiders romerrejse. Tænk engang, under 1100 kr. for fly tur-retur, hotel med enkeltværelse, bad og toilet samt morgenmad!

Deltagerne, som havnede på mit hotel, var alle dybt taknemmelige, rejsens pris var under det halve af den normale pris. Vi blev som en stor familie, vi havde samme mål: en kulturrejse, der var noget at snakke om, når vi mødtes ved morgenbordet efter dagens og aftenens oplevelser. Selv fik jeg allerede første dag alletiders rejseselskab med samme interesser og ønsker. Noget jeg som enlig ikke havde forventet.

Første dag tog de fleste på en halvdags bytur, som bl.a. førte til Vatikanet. Her så jeg i en nærliggende kirke en plakat om en kirkekoncert allerede om aftenen: »Juleoratoriet«! Der var for mig ingen tvivl, den måtte jeg opleve. Dette fortalte jeg mine rejsevenner, som med det samme sagde, at de meget gerne ville slå følge. Denne koncert var selvfølgelig helt vidunderlig. Nogle få dage senere oplevede vi en mindst ligeså dejlig kirkekoncert i San Marco kirken med musik af Mozart, Rossini og Bizet, udført af så dygtige kunstnere, som jeg ikke længe har oplevet. Bl.a. hørte vi en dejlig sort tenor, Timothy Martin. Jeg ville ønske, jeg kunne genopleve den dejlige aften! Den første koncert kostede ikke noget og den anden ca. 40 kr.

Vi havde valgt en billigrejse og det gennemførte vi konsekvent, bortset fra middagen om aftenen, hvor vi fandt frem til hyggelige steder med god mad. Til gengæld var vi gerne de sidste, der gik, da vi rigtig hyggede os sammen.

Dagene gik med traveture til det gamle Rom. Vi gik på sten som Platon har gået på. Vi gik den smertens vej, hvor Sokrates gik til sin henrettelse. Tænk på de selvsamme sten!

En søndag tog vi igen til Vatikanet, hvor man kan vandre i timevis for at studere de smukke statuer og Michelangelos' malerier bl.a. i loftet. Næste dag havde de fleste lændesmerter efter at have tilbragt timevis i stillinger med hovedet lænet tilbage for at beundre de vidunderlige kunstværker.

Ude på Marcuspladsen velsignede paven tilhørerne, en gruppe børn med deres lærer som dirigent sang for paven, medens han tålmodigt lyttede og bagefter takkede hjerteligt og sagde, at de havde sunget meget smukt. Nogle af rejsedeltagerne i vor gruppe havde bestilt audiens hos paven – det kan enhver gøre.

Det er første gang, jeg har været i en storby, hvor jeg intet har købt, hverken til mig selv eller til vennerne; der var simpelthen ikke tid.

Den spanske trappe skulle vi også opleve, der var summen af liv.

Fødderne var ved at blive ømme. Pludselig fangedes mine øjne af et skilt »Tea room«, det måtte lige være noget. Vi blev enige om at gå indenfor. Vi blev ført hen til det bedste bord med en antik sofa og do. lænestole foran et åbent ildsted. Det var jo herligt – men efter at have modtaget stedets kort, opdagede vi, at te eller kaffe kostede 50 kr.! Det kunne vores sparebudget ikke klare, men nogle linjer længere nede blev der tilbudt en yogadrik til 35 kr. Den bestilte vi. Men den var pengene værd. Den oplevelse det var at sidde et så smukt sted med et spændende publikum! Her oplevede vi det eksklusive Rom.

Hver morgen gik vi ned på et nærliggende torv og købte frokostens frugter og grøntsager. Skulle vi iøvrigt sidde lidt i løbet af dagen, gik vi ind på en af de mange barer, som serverede friskpresset appelsinsaft og toastede sandwiches med ost og tomater.

En dag tog vi toget ud til den nye del af Rom, bygget af Mussolini. Interessant, imponerende, men koldt i hvert fald i december måned. Her tog vi også en pause på en bar, hvor ejeren pressede alletiders saft gennem tegnsprog. Han talte hverken tysk eller engelsk og jeg ikke italiensk. Han holdt den ene lækre grønsag op i luften efter den anden: Gulerod, rødbede, bladselleri, persille m.m., og jeg nikkede eller rystede på hovedet.

En af de sidste dage tog jeg på bustur til Ulla Kampmanns smukt beliggende restaurant »Il Ramo d'Oro« i Nemi. I byen ligger pavens sommerresidens med tennisbane og swimmingpool (Om vinteren står han på ski på det nærliggende vintersportssted. Turen dertil foregår i hans private helikopter. Det nåede vi også at opleve).

Hos Ulla fik jeg vegetarisk frokost, ikke noget problem. Samtidig fik vi udleveret et lille opskriftshæfte, hvoraf vi bringer et uddrag, som måske kan inspirere læseren til et besøg hos Ulla og hendes italienske mand.

Grethe Schmidt.

Foreningsmeddelelse:

Generalforsamling onsdag den 28. april.
Udflugt til Kullen St. Bededag den 7. maj.
Nærmere om tid og sted følger.

At koge pasta:



Man skal bruge en gryde, som er rigeligt stor, der skal være mindst en liter vand for hver 100 gram pasta og 8-10 gram salt.

Vandet bringes i kog, efter at man har kommet salt i. Pastaen kommes i det spilkogende vand. Er der tale om spaghetti, skal de ikke knækkes i stykker, men stikkes ned i det kogende vand, hvor den nederste del hurtigt bliver blødgjort af det varme vand, og man kan med en gaffel røre spaghettierne rundt i vandet, så de ikke de første minutter kommer til at hænge sammen. Senere klarer de sig selv i det boblende vand. Efter nogle minutters tid kan man begynde at fiske en spaghetti op, bide i den og mærke, om den er ved at være kogt tilstrækkeligt. Spaghetti skal være »al dente«, tænderne skal møde en anelse modstand. Når man har prøvebidt tilstrækkeligt, og spaghettierne er som de skal være, hælder man dem i en fart gennem et dørslag, så vandet løber fra.

Pasta og kål

(Pasta e cavoli)

Til 6 personer.
500 gram penne
ca. 500 gram kål (hvidkål, blomkål, broccoli for eksempel)
et fed hvidløg
en spiseskefuld olivenolie
salt, peperoncino
½ glas hvidvin

Hvidløg gyldnes i olivenolie, peperoncino kommes i, efter at man har brækket hul på skallen, så kraften kan komme ud. Kålen, der er skåret småt, eller for blomkål og broccolis vedkommende fordelt i små buketter, kommes i olien og røres rundt. Man tilsætter hvidvinen, lægger låg på og lader koge videre for svag ild. Pastaen koges og vandet hældes fra, det hele blandes og serveres.

Til denne ret kan man også anvende, i stedet for kål, for eksempel aubergine (på italiensk melanzane) skåret i stykker, gerne med skrællen på – man skal dog til melanzane beregne mere vin eller vand at hælde ved. Man kan også bruge peberfrugter skåret i strimler, zucchinî eller græskar – og måske også forsøge sig med rosenkål og grønkål?

Med pasta på italiensk er alt muligt.

Vil man gøre retterne sundere, kan man bruge fuldkornspasta (helsekost) i stedet for den hvide og blande masser af persille eller andet grønt i.

Spaghetti med hvidløg, olie og stærk chilipeber (peperoncino)

(Spaghetti aglio e olio e peperoncino)

Til 4 personer.
350 gram spaghetti
3 fed hvidløg
2 teskefulde hakket peperoncino
150 gram jomfru (koldpresset) olivenolie
persille.

Man hælder olivenolien på stegepanden, de tre fed hvidløg skåret i skiver gyldnes i olien, og man tilsætter peperoncino og lader også den snurre lidt og afgive smag. Man kan også bruge – alt efter størrelsen og ens erfaring for styrkegraden – en hel eller halv peperoncino. Er den hel, skal den brydes på midten, så smagen kan komme ud – på den måde kan det stærke krydderi fiskes op, inden man spiser.

I mellemtiden er spaghettierne blevet kogt al dente og vandet hældt fra. Spaghettierne hældes i en stor skål eller fordeles portionsvis i dybe tallerkener, den hede olie hældes hurtigt over, der røres rundt og grofthakket persille drysses over.

Krydstogt i Østersøen med sundhedsprogram

For rejselystne og ernæringsbevidste er Grieshaber Reisen katalog -93 lige udkommet. Med et ekstra tillægshæfte, da flere af rejserne allerede er udsolgt! Bl.a. et krydstogt i Østersøen med luksuslineren MS Berlin i august. Derfor er MS Adriana med plads til 250 passagerer chartret til en 14 dages rejse midt i maj. Der er sørget for, at ingen kommer til at kede sig:

Skibet anløber 12 havne med en lang række udflugtstilbud. Om bord er der foredrag af bl.a. dr. Bruker om osteoporose (knogleskørhed), en åndedrætsterapeut leder gymnastikken, herunder også mavedans, og arrangøren Jürgen Grieshaber leder morgenmeditationen og fredsbønner.

Og maden er selvfølgelig helt i top. Man har taget en kornkværn med og 4 kokke sørger for vegetarisk »Vollwertskost«.

Priser fra 3.140 - 6.640 DM ab Amsterdam.

Grieshaber Reisen, Postfach 25, D-8959 Schwangau, tlf. 08362 - 8105.

Julestue hos Else Krause

Søndag den 6. december 1992 mødtes vegetarer hos Else Krause, Hellerup, i hendes smukke hjem beliggende direkte ned til Øresund. En stor tak til Else Krause, fordi hun havde åbnet sit hjem for os.

Julestemningen kom med det samme, man trådte ind i den store stue, hvor bestyrelsen havde julepyntet hyggeligt og smagfuldt med levende lys overalt. Der var ild i pejsen og dejlig musik fra musikanlægget.

Snart blev duftende fade med hjemmebagte æbleskiver bragt ind sammen med en velsmagende gløgg med masser af gode ting i. Det var med til at forhøje stemningen.

Dette havde Hans Hemmersam med familie sørget for. Tak for det!

Efter dette fortalte Grethe meget inspirerende om, hvordan man kunne holde en hyggelig jul, som samtidig var sund. Vi fik bl.a. den kendte opskrift på nøddesteg fra en af hendes bøger. Grethe fortalte også om de mange kulturelle muligheder i julen.

Derefter blev der delt julesange ud, som Anna Margrete Nissen stod for. Der blev sunget ivrigt og hyggeligt var det. En dejlig eftermiddag i samvær med glade og positive mennesker. En oplevelse rigere.

Vibeke.

Animalske proteiner som årsag til sygdom

Mennesket er af natur vegetar, og først gennem spisning af animalske proteiner bliver vi modtagelige for sygdomme som kræft, hjerte-kar-lidelser og knoglesvind. Det er konklusionen af en kostundersøgelse, der er foretaget i Kina med 6500 mennesker som deltagere.

Diætspecialisten og biokemikeren Colin Campbell, der ledede undersøgelsen, anslår, at amerikanerne, der i stort omfang rammes af de nævnte sygdomme, kunne leve langt sundere, hvis de i højere grad levede af varieret vegetarkost. »Ernæring med animalsk føde er ikke nødvendig, og vi må se at komme bort fra den«, siger Campbell.

Han præsenterer den nævnte undersøgelse, som han i 1983 foretog sammen med kinesiske videnskabsmænd i forskellige kinesiske regioner. Projektet var finansieret af USAs nationale kræftinstitut, og formålet var at udforske årsagen til tarmkræft, der i USA er den hyppigst forekommende kræftform.

Undersøgelsens ledelse erklærer, at Kina er velegnet som forskningsområde, da dødsstatistikkerne dér kan kombineres med oplysninger om befolkningens levevaner.

Kineserne indtager gennem deres kost væsentlig færre animalske proteiner end amerikanerne: Kun 7% af kinesernes forbrug af proteiner er af animalsk oprindelse mod 70% hos den amerikanske befolkning. Forskerne fastslår, at animalske proteiner ikke er nødvendige for at tilføre legemet kalcium og jern.

»Der Vegetarier« nr. 5, 1992.

Vitaminer

Mineraler og sporstoffer, der forekommer naturligt i vegetarisk kost, kan nedsætte menneskets følsomhed over for smertepåvirkning – det oplyser Dr. Michael Buthke, Flensborg. Den vegetariske kost bevirker en bedre syre-base-balance, stabiliserer nerverne mod skadelige irritationer og hæver smertetærskelen.



FRA KONSULTATIONEN

Allerførst tak for påskeferien – den gjorde mig godt. Det var helt rigtigt at tage over til jer; jeg er sluppet af med det fordøjelsesbesvær, der havde plaget mig hele vinteren.

Mavesmerterne er også forsvundet. Jeg har været til både mave- og tarmspejling. Der var ingenting i vejen med slimhinderne. Det har altid været, som jeg formodede: stress-symptomer (samt forkert kost?)

Jeg har lovet mig selv at passe på – ikke lade det komme så vidt.

Lægen erklærede ellers, at det var det mest åndssvage, man kunne udsætte sin krop for: først at gå på faste, tage lavementer for at få renset ud og derefter sætte systemet igang igen. Man har sundere metoder, mente han.

K.K.

Uden dyreforsøg

Ved Philips-Universitetet i Marburg vil man fremover ikke anvende dyreforsøg i apotekeruddannelsen; det oplyser den hessiske videnskabsminister Evelies Mayer (SPD). Medicinens virkning skal afprøves ved hjælp af audiovisuelle metoder på kultiverede celler.

Navn: _____

Gade: _____

Postnr.: _____

Jeg ønsker at blive medlem af Dansk Vegetar-Forening for derigennem at støtte foreningens arbejde. Girokort bedes tilsendt.

Frankeres som alm brev

Dansk Vegetar-Forening
Jægersborg allé 45
2920 Charlottenlund

KURSTEDER:



Sundgården
Slotsgade 10, 5953 Tranekær.
Telf.: 62 59 15 55.

Her finder sjælen ro og kroppen balance.

Trave- og cykleture i ren luft på det vidunderlige Langeland.

Rent drikke- og badevand.

Vi maler selv vort korn og bruger udelukkende økologiske råvarer.

Ring efter vores nye program for 1993:

Gigtkure i marts – forlang specialprogram.

Saftfaste- og råkostkure i april/oktober.

Grønne feriedage med ekstra kursustilbud hele sommeren.

Kullerup Højskole
Ferritslevvej 49, 5800 Nyborg.
Telf: 65 31 31 07.

Ring efter vores nye program for 1993.

Rindbyhus
Kirkevej 11, Rindby, 6720 Fanø.
Telf.: 75 16 37 66.

Søtoftegaard
Søtoftevej 76, 4100 Ringsted.
Løbende kurser.
Program: telf. 53 60 11 70.

Dansk Vegetar-Forening har stiftet nogle legater, som kan søges af de medlemmer af foreningen, der har brug for et ophold på et vegetarisk/veganer kursted, men ikke har de økonomiske muligheder. Ansøgning kan sendes til foreningens adresse.

Det Økologiske Torv på Valby Tingsted

Tirsdag kl. 12⁰⁰-18⁰⁰ Lørdag kl. 8⁰⁰-13⁰⁰

DEN ØKOLOGISKE TORVEHAL

VALBY TINGSTED

Altid friske økologiske- og biodynamiske varer på det grønne torv tæt ved Valby st. Danske og udenlandske grøntsager af høj kvalitet, cremer, sæber, hudplejemidler, uldvarer, kødprodukter og meget mere

GRÖNA TALRIKEN

Vegetarisk restaurang
i centrala Helsingborg.
Varmrätt + salladsbuffé kr. 40.
Färsk morotsjuice.
S. Storgatan 11-13, Helsingborg.
Tel. 042-142710.